



# Depois do Seu Bebê Nascer Cuide Também de Si

**O BEBÉ NECESSITA DO SEU TEMPO,  
CUIDADO E ATENÇÃO MAS....**

**ENCONTRE E DEDIQUE ALGUNS  
MINUTOS DO DIA A SI PRÓPRIA**

autora  
Fisioterapeuta Fátima Sancho

ano  
Julho 2003

edição  
Associação Portuguesa  
de Fisioterapeutas

Rua João Villaret, 285 A  
– Urbanização Terplana  
2785-679 Parede  
Tel. 214 524 156  
Fax 214 528 922  
apfisio@mail.telepac.pt  
www.apfisio.pt

Pode sempre contactar com:

Este panfleto surge na sequência das sessões de Preparação para o nascimento. É um memorando dos pontos mais importantes, não devendo ser confundido com o conteúdo das próprias sessões.

Colaboração:

## HALIBUT

Medicamento não sujeito a receita médica. Leia o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Manter fora do alcance das crianças.



Associação Portuguesa de Fisioterapeutas  
Grupo de Interesse de Fisioterapia na Saúde da Mulher

### Vai precisar de tempo para:

- ▶ Descansar (ouvir música, ler, ir às compras, passear, ir ao cabeleireiro, não fazer nada e porque não dormir)
- ▶ Namorar com o pai
- ▶ Reequilibrar-se fisicamente

### O que pode fazer para voltar a sentir-se em forma?

- ▶ Manter uma alimentação variada e equilibrada
- ▶ Retomar progressivamente uma actividade física
- ▶ Trabalhar mais especificamente os grupos musculares que foram mais afectados durante a gravidez e parto.

### Músculos do Pavimento Pélvico

Já ouviu com certeza falar destes músculos durante a gravidez. Lembre-se que :

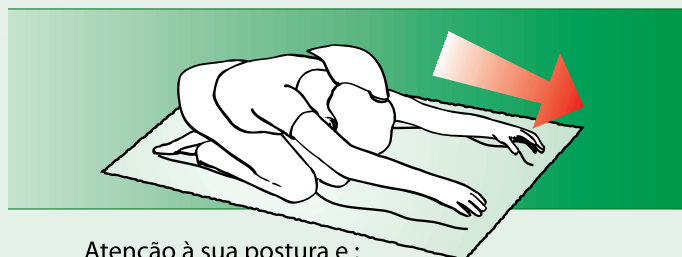
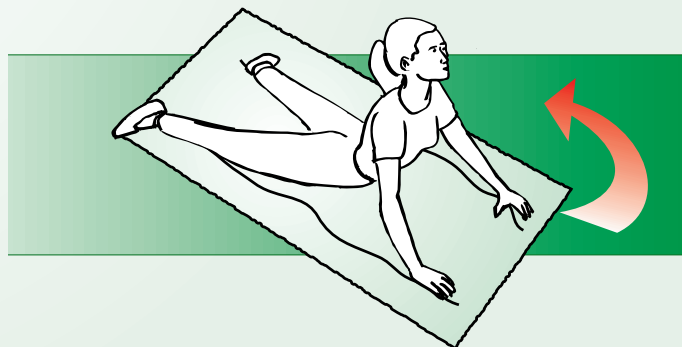
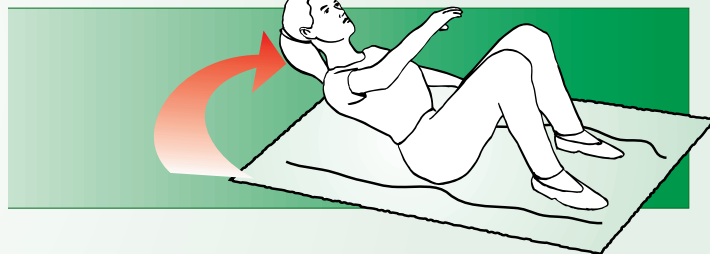
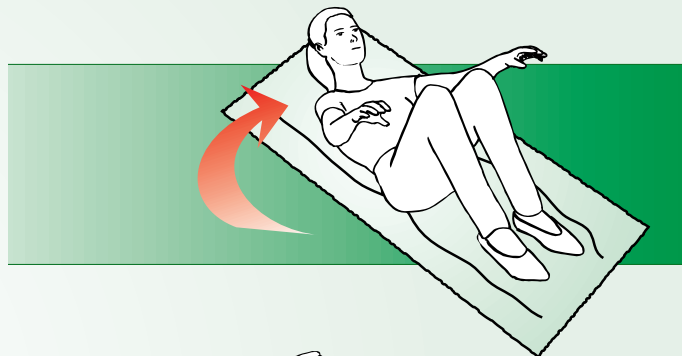
- ▶ eles suportam o útero, a bexiga e durante a gravidez suportam o seu bebé
- ▶ Estes músculos foram muito solicitados durante a gravidez e o parto

### Não se esqueça!

Uma total recuperação dos músculos do pavimento pélvico é **fundamental!!**

### Previne:

- ▶ A incontinência urinária, mau posicionamento da bexiga, utero, etc.
- ▶ Facilita o desempenho sexual.



Atenção à sua postura e :  
ao local onde muda a fralda do seu bebé;  
ao local onde dá banho ao bebé;  
quando dá de mamar.

**AO PROTEGER O SEU BEBÉ  
PROTEJA-SE TAMBÉM A SI**

## Exercicio 5

Deitada de barriga para cima com os joelhos flectidos, pés apoiados. Levantar o tronco do chão (até chegar com as mãos aos joelhos) e depois voltar devagar para baixo

## Exercicio 6

Deitada de barriga para cima com os joelhos flectidos, pés apoiados. Levantar o tronco do chão levando a mão direita ao joelho esquerdo e seguidamente fazer para o outro lado

## Desenrole as suas costas

### Exercicio 7

Deitada de barriga para baixo com as pernas ligeiramente afastadas, levantar o tronco do chão empurrando-o com os braços.

### Exercicio 8

De gatas, assentar as nadedas nos pés, apoiar as mãos no chão, à sua frente. Tente chegar o mais longe possível.

- Encontre uma rotina para não se esquecer de fazer os exercicios (pelo menos 1x por dia).
- Repita cada exercicio o número de vezes indicado pelo seu Fisioterapeuta.

### Por isso há que:

- ▶ começar a trabalhar esses músculos

### Como pode fazê-lo?

Comece por fazer um teste para saber identificá-los assim:

- 1º Tente interromper a micção por uns segundos (isto é somente um teste, não o faça como exercício).
- 2º Sinta o que fez >> isso foi uma contracção dos músculos do pavimento pélvico.
- 3º Repita essa contracção, sentindo que: quando contrai os seus músculos, tem a sensação de apertar e puxar para cima.
- 4º Para não se esquecer associe esse exercício a algo que faça com alguma frequência (por exemplo quando amamenta, muda a fralda ou outra).
- 5º Execute este mesmo exercício de duas formas:

#### *Rápida:*

- contraia e descontraia

#### *Lenta:*

- contraia e aguente o mais que puder

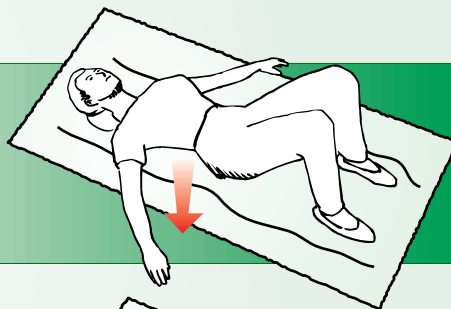


# Abdominais

São os músculos que mais preocupam as mães. É importante recuperá-los rapidamente, mas não se esqueça, que eles estiveram alongados durante vários meses e precisam por isso de atenção especial. Assim poderá começar por:

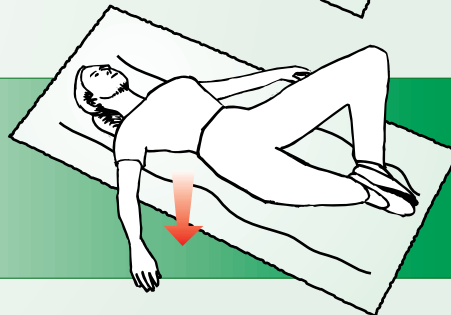
## Exercício 1

Empurre a zona lombar de encontro ao chão, aguarde aí, deite o ar todo fora e seguidamente deixe de fazer força.



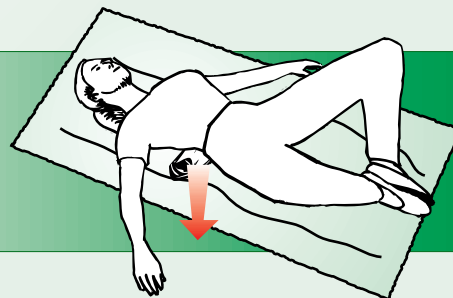
## Exercício 2

Deitada de barriga para cima com os joelhos flectidos, deixar os joelhos cair para os lados e manter as solas dos pés a tocar uma na outra. Executar o mesmo exercício que fez anteriormente.



## Exercício 3

Deitada de barriga para cima com os joelhos flectidos, deixar os joelhos cair para os lados e manter as solas dos pés a tocar uma na outra. Colocar um rolinho debaixo da zona lombar, fazer força contra o mesmo, deitar o ar fora e seguidamente deixar de fazer força.



## Exercício 4

Deitada de barriga para cima com coxas e joelhos flectidos a 90° com o tronco empurrar a zona lombar de encontro ao chão como fez no 1º

