

Informação ao Utente

Exercícios no Puerpério



Este guia de exercícios foi concebido especialmente para as novas mães interessadas na sua recuperação e na sua saúde física. Através de exercícios simples e fáceis de executar, vão fortalecer a musculatura e ultrapassar os desconfortos do pós parto.

São exercícios realizados durante as primeiras 6 semanas, 2 a 3 vezes por semana.

Se o seu parto foi via vaginal pode iniciar uma semana depois da data do parto, mas se foi cesariana, aconselhamos a iniciar 2 a 3 semanas pós parto.

É importante iniciar com exercícios suaves, aumentando as repetições conforme a sua adaptação.

EXERCÍCIOS PARA ABDÓMEN, PERINEO E COSTAS:

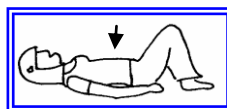
1) Deitada de costas, contraia os músculos do períneo por 3 segundos e relaxe. Comece com cinco a dez repetições.



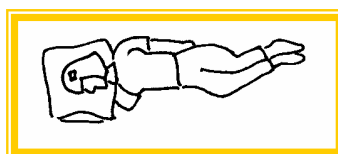
2) Deitada de costas, inspire e encha a barriga de ar enquanto arqueia as costas e roda a bacia.....



... Depois expire e empurre as costas para o chão encolhendo a barriga. Faça estes exercícios dez vezes.



3) Deitada de lado com as costas direitas e joelhos flectidos. Inspire arqueando a coluna e enchendo a barriga. Expire, contraindo a barriga e empurrando as costas para trás. Comece com 5 a 10 repetições.

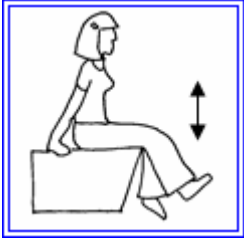


Informação ao Utente

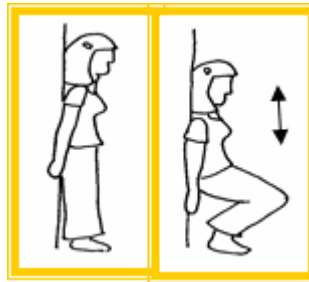
Exercícios no Puerpério

EXERCÍCIOS PARA PERNAS, JOELHOS, PÉS E NÁDEGAS

1) Sentada com a coluna direita e os pés para baixo, estique e dobre um joelho com o pé virado na sua direcção. Faça séries de dez repetições.



2) Encostada em uma parede, inspire e, ao expirar, desça flectindo os joelhos enquanto contrai os músculos do

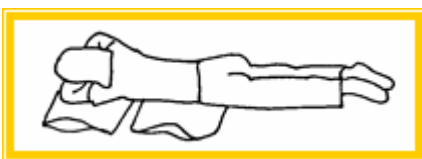


períneo e os abdominais. Faça cinco vezes.

3) Vire os dedos dos pés para si durante 30 segundos e depois estique-os o mais longe possível, durante o mesmo tempo. Depois rode os pés em todas as direcções. Faça séries de dez vezes.



4) Deitada de costas com duas almofadas, uma a apoiar a barriga e outra a apoiar a cabeça e os ombros, contraía as nádegas durante 30 segundos e repouse. Depois pode elevar uma perna de cada vez, afastando-a do chão. Faça dez repetições.



Informação ao Utente

Exercícios no Puerpério

EXERCÍCIOS PARA BRAÇOS

1) Sentada, dobre os cotovelos com as mãos voltadas para cima até a altura das mamas. Em seguida, estenda-os lentamente para baixo. Mantenha os cotovelos junto ao tronco. Faça séries de dez repetições.



2) Sentada, com os cotovelos dobrados acima dos ombros e apontados para frente, estenda os braços acima da cabeça e volte à posição inicial. Faça séries de dez repetições.



ATENÇÃO:

- Não fazer exercícios até ter dores ou se sentir muito cansada;
- Não fazer se sentir náuseas e/ou tonturas;
- Não esforçar os músculos;
- Não fazer antes de deitar e se sentir doente.

Quaisquer outras dúvidas podem ser esclarecidas pelo seu médico ou enfermeiro.

Tel.: 263 006 500 (geral) Ext: 63022/63064 | E-mail: enf.obstetra_responde@hvfx.pt