

09 - Para repousar, ative a circulação do sangue, colocando as pernas mais altas que a cabeça..



PROGRAMA PARA FISIOTERAPIA MATERNA

- Condicionamento físico para as puérperas, a partir dos 15 dias do parto a termo e 03 meses cesária.
- Siga corretamente as orientações para proteção do seu corpo como um todo, principalmente sua coluna.
- Realize 10 movimentos para cada exercício diariamente para desenvolver fortes músculos de sustentação.
- Reserve para você alguns minutos do dia e tenha de volta mais disposição e saúde.

Elaborado por:

GISEUDA CALÁBRIA

Fisioterapeuta Obstétrica e Maternal do
Ambulatório da Mulher e da
Assistência Mãe Canguru - IMIP

Instituto Materno Infantil de Pernambuco

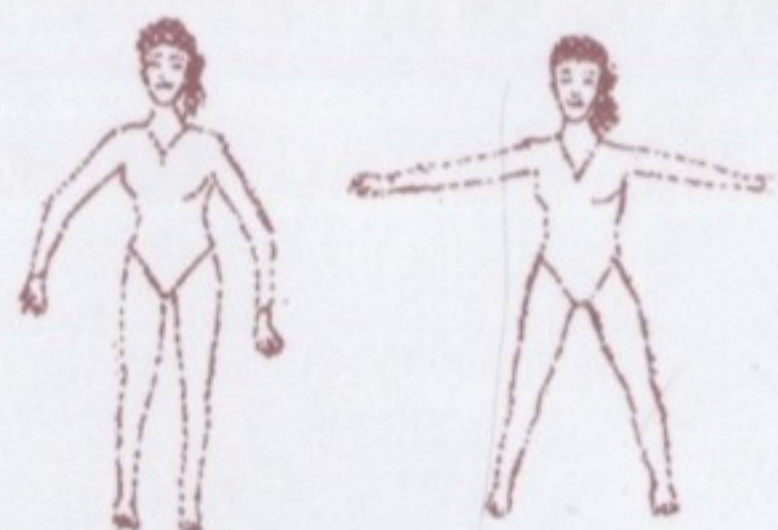


Programa para Fisioterapia Materna

Mãe, durante a gestação seu corpo foi sobrecarregado com o desenvolvimento do seu bebê, sua barriga cresceu, seu quadril alargou. sua coluna vertebral foi desviada.

Mas, estas alterações mesmo temporárias, requerem uma estimulação física adequada, que lhe prepare para as demandas com os cuidados do bebê e as atividades da vida diária, lhe proporcionando uma percepção corporal correta e positiva.

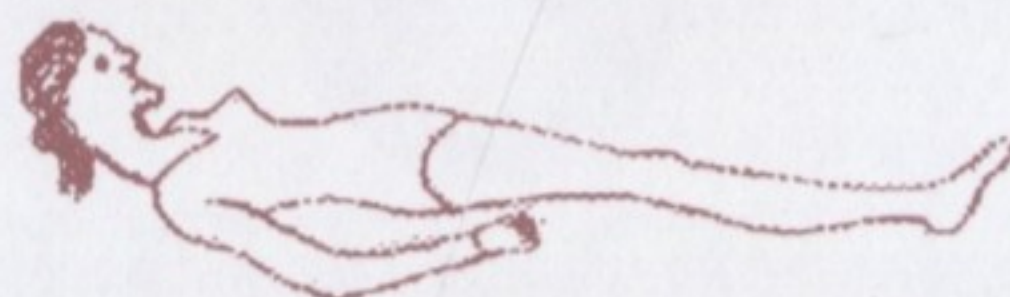
Aquecimento: Realize um polichinelo; soprando abra os braços e pernas ao mesmo tempo
EXERCÍCIO 01



EXERCÍCIO 02

Abdominais progressivos. (a) e (b):

(a) Soprando levantar a cabeça olhando para a barriga.



(b) Soprando encolha a barriga e tente levantar o torax com os braços estendidos para frente.



EXERCÍCIO 03

Soprando segure os braços comprimindo os músculos, provocando uma contração nos peitos.



Soprando levante os braços acima da cabeça, segurar as mãos e inclinar o tronco para um lado e para o outro.

EXERCÍCIO 04



EXERCÍCIO 05

Soprando levantar a cabeça e o tronco.



RELAXAMENTO

Soprando abaixe a cabeça com movimentos lentos, incline para o lado, para traz, para o outro lado e para frente. Realize vários giros tanto para direita como para esquerda.

EXERCÍCIO 06

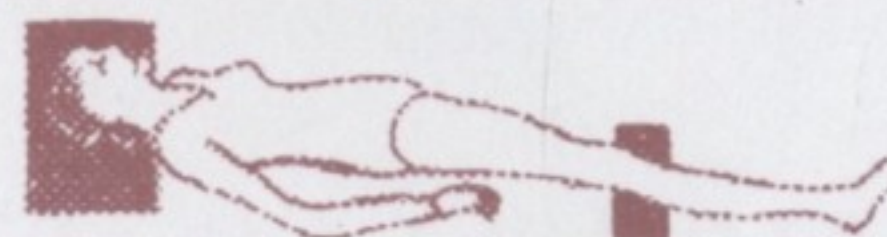


MECÂNICA CORPORAL CORRETA

01 - Deitada de lado use um travesseiro na cabeça e outro entre as pernas.



02 - Deitada de barriga para cima use um travesseiro para a cabeça e outro para o joelho.



03 - Deitada de barriga para baixo use um travesseiro debaixo do corpo.



04 - Abaixar-se dobrando o joelho ao pegar peso



05 - Ao transportar pesos procure dividi-los em dois volumes.



06 - Mantenha o hábito de contrair a barriga quando tiver que permanecer em pé em filas.



07 - Ao permanecer longo tempo em pé utilize uma caixa ou banquinho para apoiar o pé.



08 - Aumente o cabo da vassoura, rolos, etc, para evitar dobrar a coluna.

