



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Fisioteràpia i embaràs

La fisioteràpia et pot ajudar molt durant l'embaràs i després del part. Per gaudir d'un embaràs saludable, assisteix a classes d'educació maternal. Hi aprendràs exercicis de pelvis, estiraments, postures de dilatació, tècniques de relaxació, i a preparar el sòl pelvià per al part.

Exercita el sòl pelvià i fes-te massatges perineals a partir de la trenta-quatrena setmana per minimitzar les lesions del perineu i les derivades del part.

Mantén-te activa, així milloraràs la circulació sanguínia, la mobilitat articular i la postura corporal.

Dorm sobre el costat esquerre i fes servir coixins de suport, com el de lactància, per afavorir el descans.

Durant la quarantena, no facis esforços ni carreguis pes, no estiguis molta estona dempeus i, si pots, passa alguna estona estirada de bocaterrosa per afavorir la bona posició uterina. Passada la quarantena, la fisioteràpia t'ajuda a recuperar la figura, la funcionalitat de l'abdomen i del sòl pelvià. Recorre a un fisioterapeuta expert.

Si després del part tens episodis d'incontinència urinària, fecal o de gasos, estrenyiment, dolor o algun tipus de disfunció sexual, el fisioterapeuta elaborarà un programa de recuperació personalitzada.

Si no tens cap d'aquests símptomes, el fisioterapeuta t'ajudarà a enfortir els músculs i a adoptar hàbits saludables per evitar problemes futurs.

Col·loca el bressol, la banyera, el cotxet, així com altres objectes, a una altura adequada per evitar postures forçades i sobreesforços.

Durant la lactància, adopta una postura recta; fes servir coixins auxiliars per no sostenir tot el pes del bebè.

Consulta el fisioterapeuta abans de fer exercici; ell et dirà quin has de practicar i el millor moment per fer-ho.

Evita els abdominals, atès que et poden danyar el sòl pelvià. Hi ha diferents mètodes i tècniques per tonificar l'abdomen i el perineu de manera saludable i efectiva.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
+activa



Garantia



OUTBACK
LABORATORIS

www.kyrocream.com