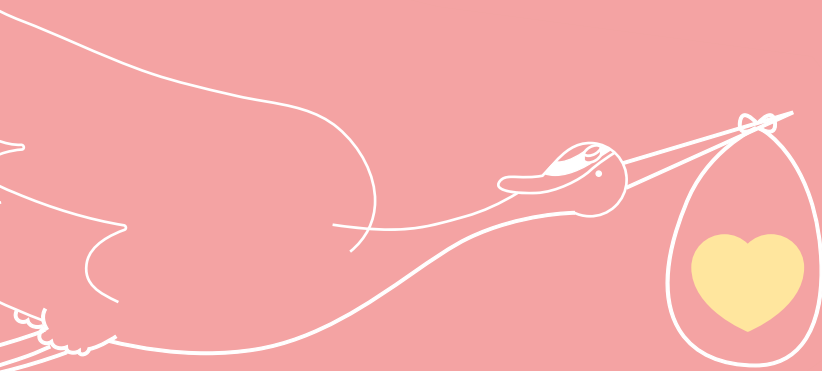


ESPAÇO VIVER BEM

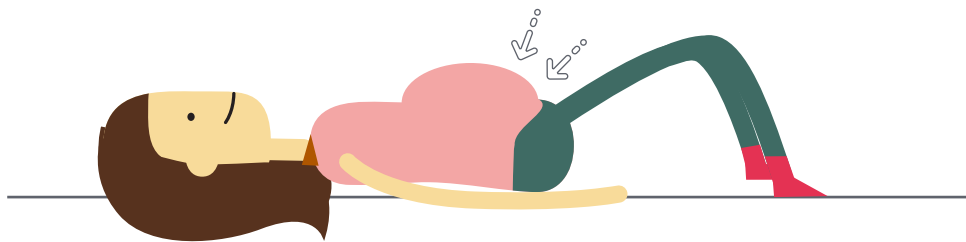
Cegonha



Exercícios pélvicos e de períneo

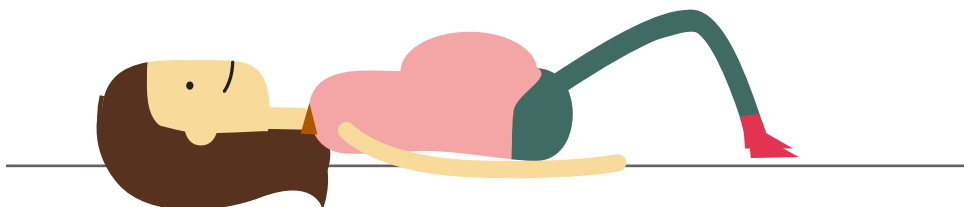
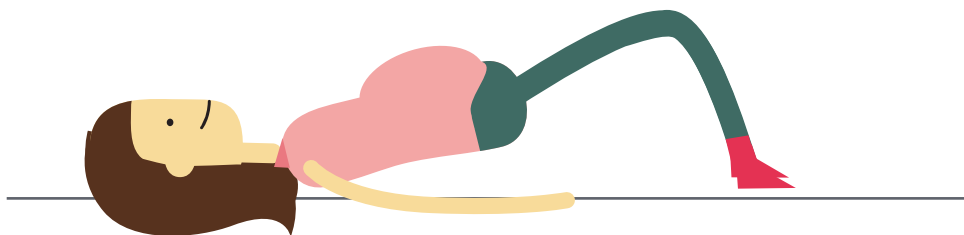
CONTRAIR E SOLTAR

Você pode escolher qualquer posição confortável. O movimento consiste em contrair a musculatura em torno da vagina enquanto solta o ar (como se quisesse segurar o xixi).



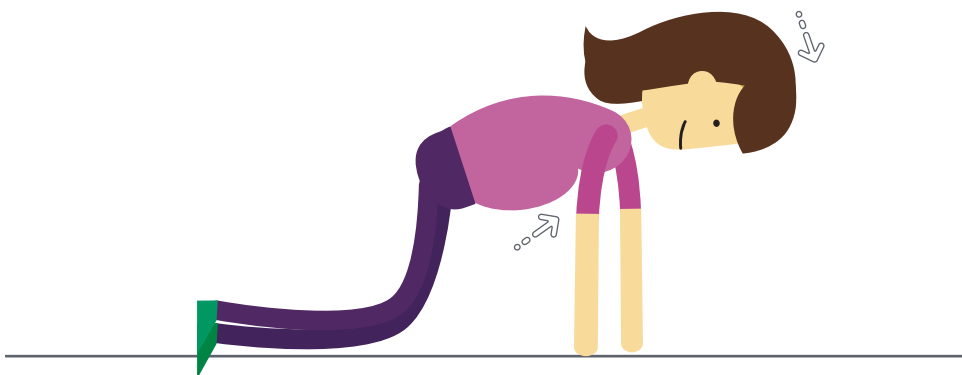
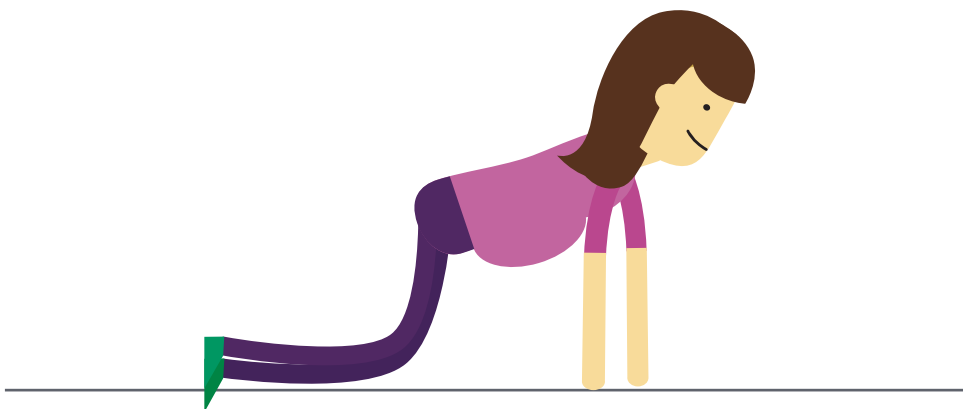
PONTE

Levante o quadril da cama projetando a barriga para cima enquanto solta o ar, realize o movimento “enrolando” a coluna.



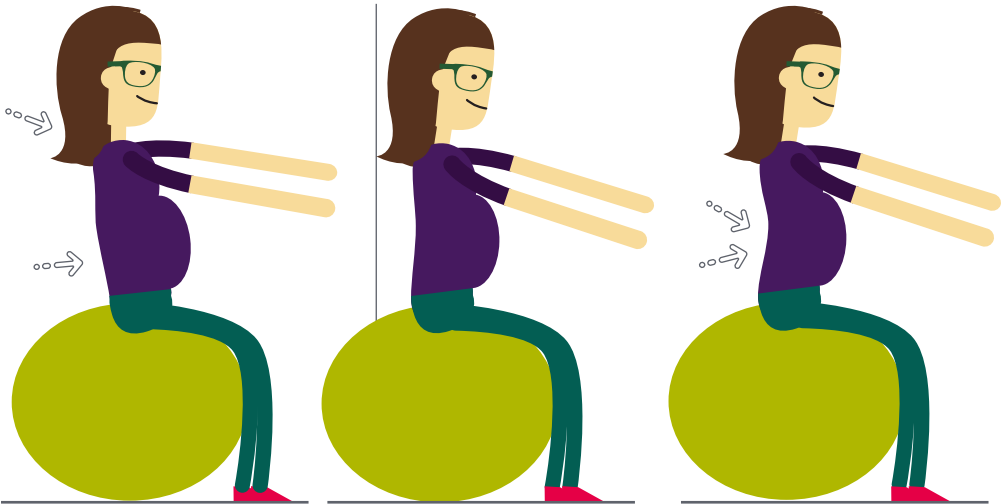
GATO

Fique em posição de gato com os joelhos separados, puxe o ar olhando para frente como se quisesse “arrebitar” o bumbum e solte o ar levando o queixo ao peito enquanto contrai e encolhe as nádegas.



MOBILIZAÇÃO PÉLVICA NA BOLA

Fique sentada na bola para frente e com as pernas afastadas até apoiar-se no sacro.

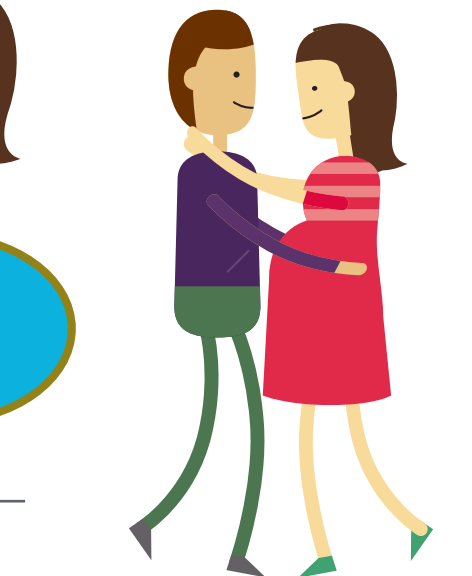
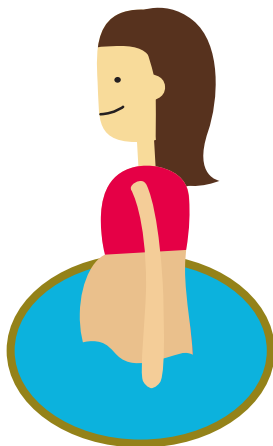
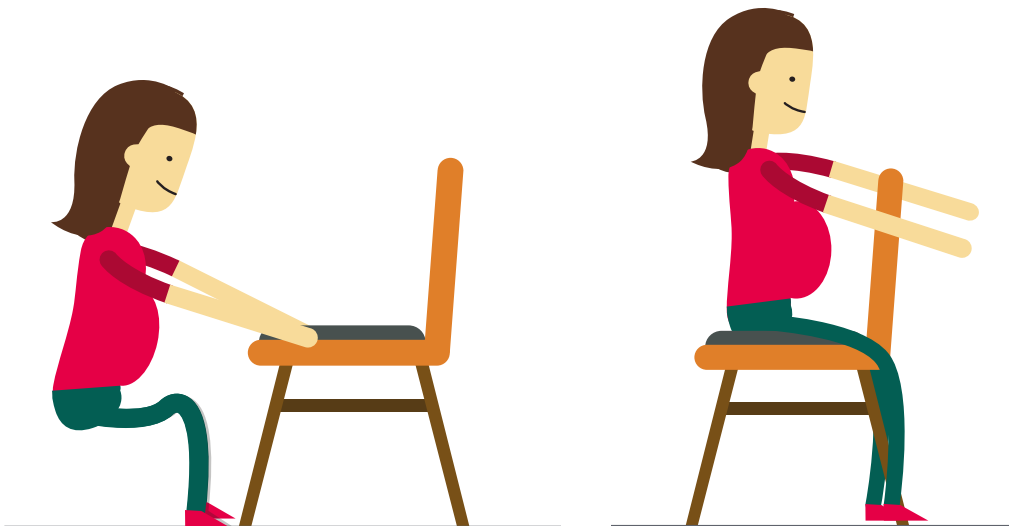


AGACHAMENTO

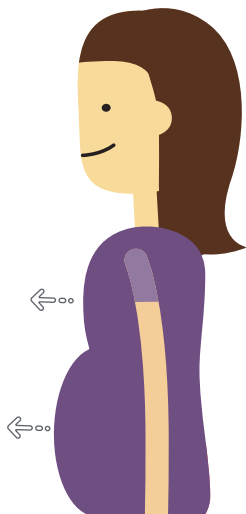
Fique em pé com os pés paralelos com o quadril ou um pouco mais abertos, com a ponta dos pés ligeiramente para fora. Agachar levando o peso do corpo para o calcanhar e parte lateral dos pés.



POSIÇÕES DE ALÍVIO DURANTE O PARTO



RESPIRAÇÃO DURANTE O PARTO

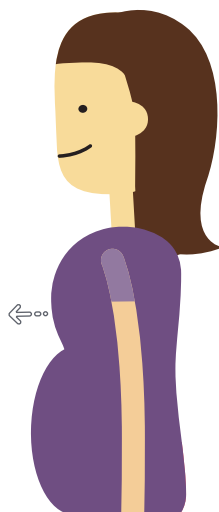


MISTA

Fase latente (pré-trabalho de parto) - intervalo de 15 a 5 minutos entre as contrações: respiração mista lenta, com inspiração e expiração profundas, num ritmo natural. Imagine que está “cheirando uma flor e assoprando uma vela”.

SUPERIOR

Fase ativa (3 a 4cm de dilatação) - intervalo menor do que 3 minutos entre as contrações: respiração torácica lenta, com inspiração e expiração profundas e longas, num ritmo natural, direcionando a respiração para a região torácica. Desta forma, o diafragma inicia a pressão para empurrar o bebê para baixo.



PERÍODO EXPULSIVO

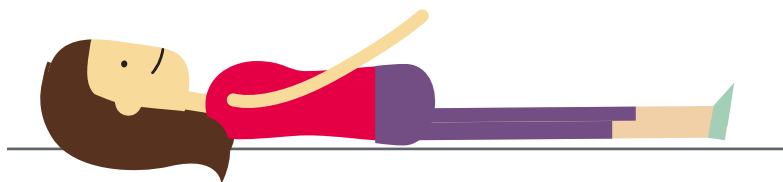
Durante as contrações: respiração com força abdominal. Deve inspirar, prender a respiração e realizar força empurrando para baixo, como se fosse evacuar.

Durante o intervalo entre as contrações: respiração diafragmática.

EXERCÍCIOS PÓS-PARTO

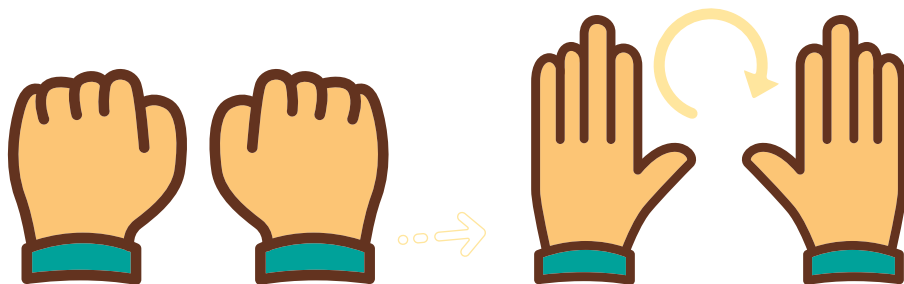


Movimentos circulares com os pés.

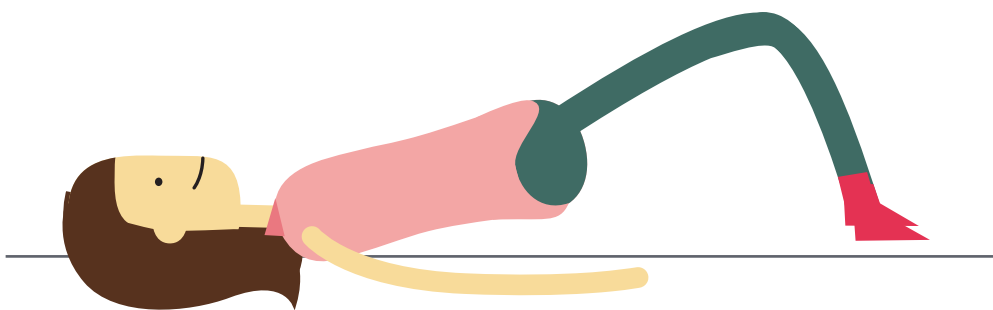


Dobrar e esticar a perna.

EXERCÍCIOS PÓS-PARTO

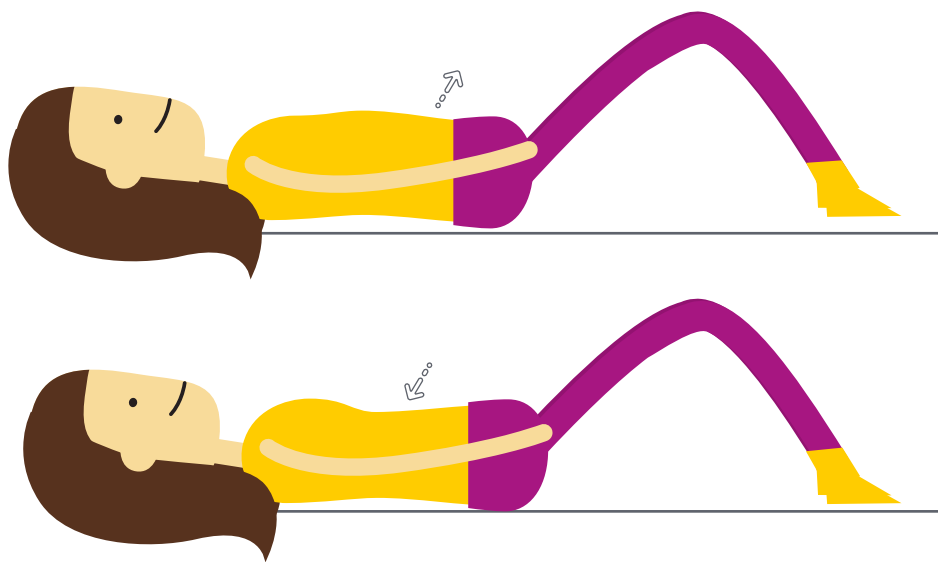


Movimentos circulares com as mãos / abrir e fechar as mãos.



Ponte.

EXERCÍCIOS PÓS-PARTO



Contração do abdome.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Espaço Viver Bem

www.unimedlitoral.com.br/viverbem

Rua Luci Canziani, 395,

Praia Brava, Itajaí/SC

47 3247-6900