

— ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS —
**E POSTURA NA
GESTAÇÃO**

Cursos para gestantes

Fisioterapeuta Bruna G. Rampazzo

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Durante a gestação, muitas mudanças ocorrem no organismo da mulher para que ela se mantenha em equilíbrio, consiga gerar essa nova vida e conseqüentemente se prepare para o parto.

Ocorrem transformações

Morfológicas – da forma do corpo

Fisiológicas – funcionamento do corpo

Sociais – mudam os assuntos e interesses

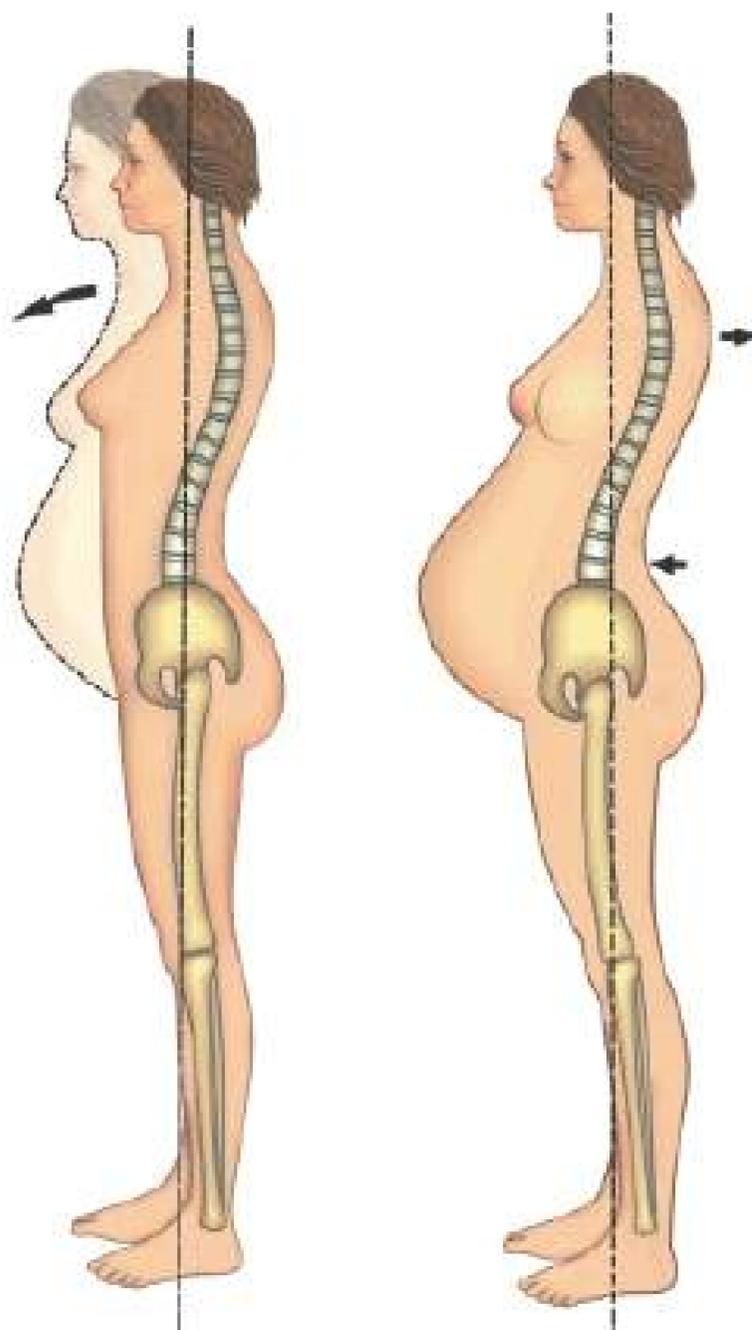
Emocionais

As estruturas do corpo que mais sofrem são:

A coluna vertebral, o sistema muscular,

ligamentar, neural e as vísceras (órgãos).

A coluna vertebral é um dos segmentos que mais sofre alterações devido ao aumento dos seios, crescimento da barriga e ganho de peso. Isso faz com que ocorra mudança no centro de gravidade e uma adaptação de toda a coluna para que isso ocorra sem problemas.



Muitas mulheres sofrem também com a retenção de líquidos e isso acontece devido à compressão dos vasos sanguíneos e alteração hormonal nesse período.

Essas alterações hormonais também geram frouxidão ligamentar, que causam instabilidade em algumas articulações como quadril, pelve, sacro-ilíaca e coluna lombar. Portanto, dores nessa região, inclusive inflamações, estão sujeitas a acontecer.

Com o aumento da região abdominal e o crescimento do bebê, os órgãos da mãe vão se adaptando e se reposicionando. Muitas dessas adaptações geram azias, refluxo gastresofágico, constipação intestinal e hemorroidas.

Diante de tantas mudanças, confira a seguir algumas dicas para passar por essa fase com mais saúde.

Posição para dormir

Sempre apoiar o joelho que está por cima em um travesseiro ou almofada e, se possível, apoiar também a barriga em cima de uma almofada menor.

É recomendável que a gestante se deite sobre o lado esquerdo para que a veia cava inferior, que passa do lado direito, fique livre para que o retorno venoso aconteça e o bebê receba os nutrientes.



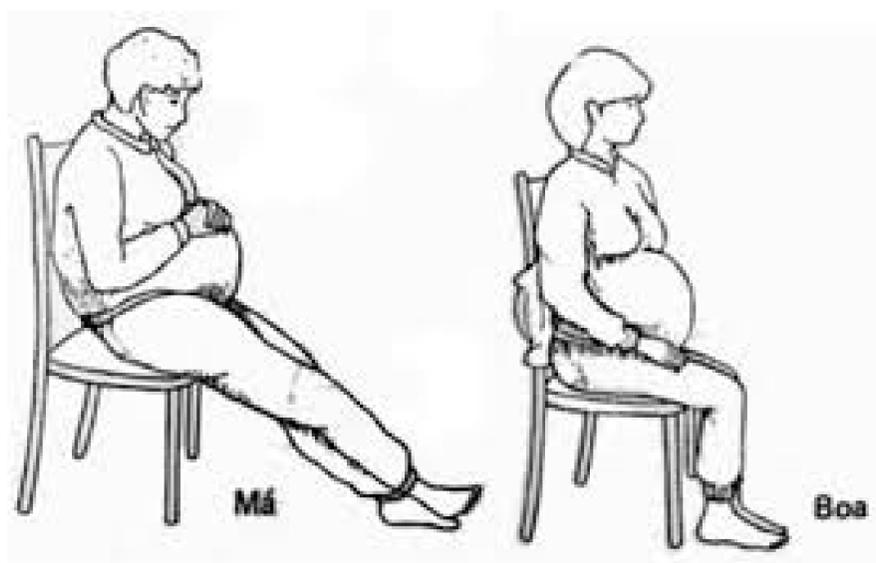
Como levantar e deitar

Ao levantar da cama, a gestante deve primeiramente tirar as pernas da cama e apoiar os braços e as mãos para levantar (de lado) para não sobrecarregar a coluna.



Posição sentada

Sentada, a gestante deve apoiar a coluna lombar em uma almofada e os pés devem estar retos no chão.



Exercícios indicados



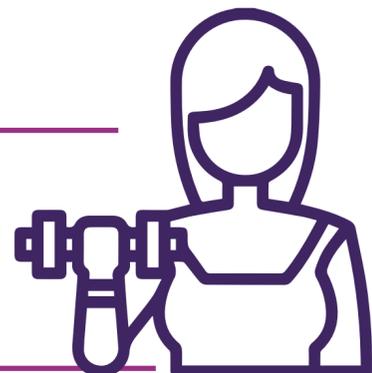
Exercícios aeróbicos de intensidade leve a moderada

Exercícios aquáticos



Pilates ou yoga

Musculação



(confira se está liberada para essas atividades com quem acompanha seu pré-natal)

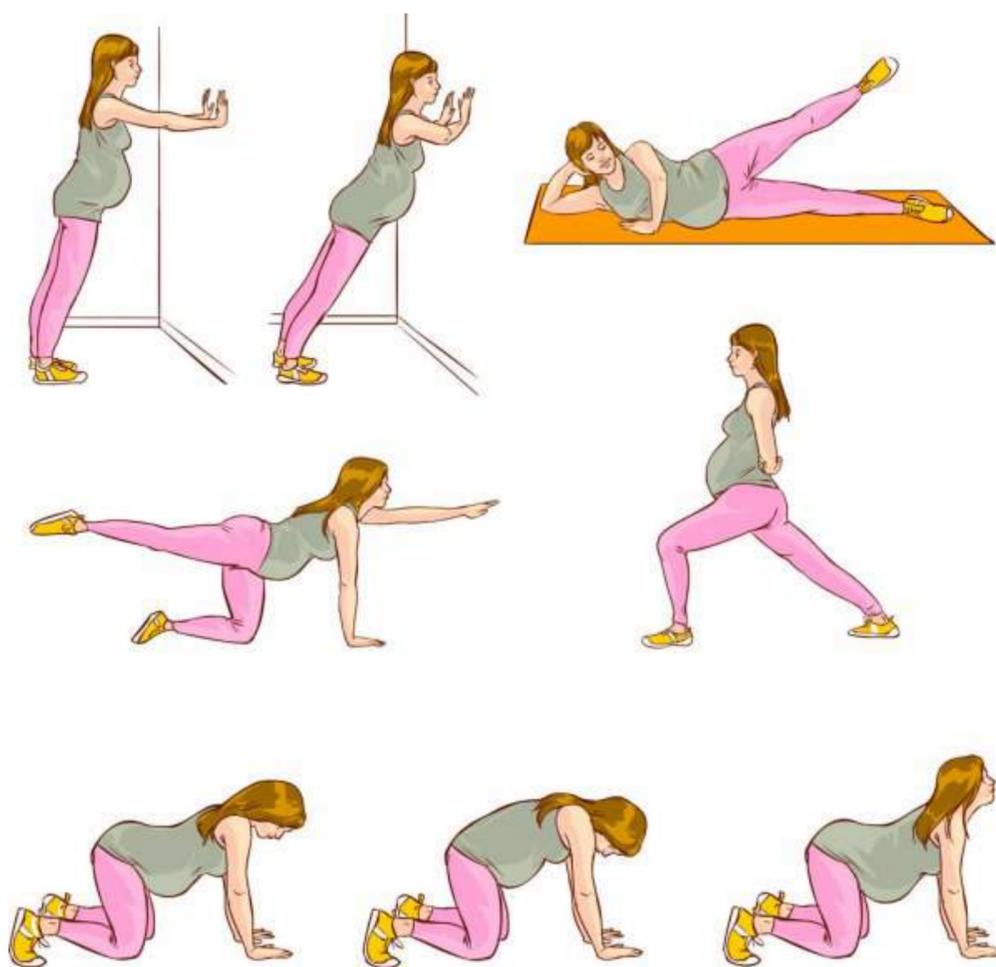
Tratamentos fisioterapêuticos

(podem ser indicados para mamãe ou bebê)

- » **Acupuntura:** diminuição das dores e equilíbrio energético.
- » **Fisioterapia Clássica:** exercícios passivos e ativos de alongamento e fortalecimento.
- » **Osteopatia:** tratamento e prevenção de dores durante a gestação e no pós-parto. Atua também com bebês com dificuldades em mamar, cólicas, refluxo, dificuldades para dormir, torcicolos e plagiocefalias.
- » **Drenagem Linfática:** redução dos inchaços e melhora da circulação.
- » **Fisioterapia em Saúde da Mulher:** preparo para o parto normal, alívio das dores pélvicas, fortalecimento do períneo.

Alongamento para fazer em casa

Confira a seguir exercícios de alongamento e fortalecimento em casa para ajudar nas mobilizações das articulações, diminuição das dores e inchaço, melhora o sono e a qualidade de vida da mãe e do bebê.



É sempre importante lembrar que toda atividade física deve ser feita com orientação de um profissional e que qualquer dor durante o exercício, deve ser respeitada, parando imediatamente e seguindo para o próximo exercício.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



unimedbauru.com.br

ANS Nº 36965-9