

PORTO  
**PHYSIO  
CENTER**  

---

JORGE RIBAS



Avenida da Boavista nº 1539, 4100-131 Porto

22 600 86 89 | 91 660 47 09

[www.portophysiocenter.pt](http://www.portophysiocenter.pt)

# Parto por Cesariana: Cuidados e Conselhos

## **No leito**

Para tornar o movimento no leito mais confortável, seguem-se alguns simples passos a seguir:

- Evite movimentos de torção.
- Para se levantar da cama, role para o lado de fora da cama e deixe as suas pernas caírem lentamente para o chão. Depois, sente-se, usando a força dos braços.
- Para deitar na cama, sente-se o mais longe possível da berma, deite-se de lado com a ajuda dos braços e lentamente vá levantando as pernas à medida que se deita.

## **Cicatriz**

Tossir, espirrar ou rir provocam pressão no abdómen, repuxando a cicatriz. Para torná-lo mais confortável:

- Contraia os músculos abdominais.
- Apoie a região da cicatriz com uma almofada, toalha ou mãos e aplique ligeiramente uma pressão.
- Se lhe receitaram analgésicos, tome-os: vai ajudá-la a sentir-se mais confortável para que se possa movimentar.

## **Atividades da vida diária**

O retorno ao normal desempenho das atividades da vida diária leva tempo, e é benéfico que respeite o seu próprio ritmo.

- Aceite ajuda.
- Ajuste gradualmente o nível de atividade e de descanso entre atividades.
- Não levante nada mais pesado do que o seu bebé durante 6 semanas e evite levantar algo muito pesado durante 3 meses seguintes.
- Se tiver mais filhos ajude as crianças a “trepar” em vez de as levantar ou deixe que outros o façam por si.
- Contraia os músculos do pavimento pélvico antes de pegar ou levantar o seu bebé.

## **Conduzir**

- Antes de voltar a conduzir, garanta que é capaz de fazer uma travagem de emergência. Normalmente são precisas cerca de 6 semanas para que o consiga fazer de forma segura e confortável.

## **Exercício**

- Comece por pequenas sessões de exercício suave como andar, durante as primeiras 6 semanas.

- Aumente gradualmente a intensidade dos exercícios nas 6 semanas seguintes, regressando ao seu ritmo normal por volta da 12ª semana.
- No caso de praticar Natação, aguarde pela consulta do puerpério (6ª semana), para saber se a pode praticar.
- Faça os exercícios específicos para os músculos do pavimento pélvico e core abdominal os quais podem ser iniciados com segurança poucos dias após o parto, assim que se sinta capaz.
- As suas costas são particularmente vulneráveis nas primeiras semanas após o parto, pelo que deverá manter a postura correta (sentada e de pé).

## Parto Vaginal: Cuidados e Conselhos

### **Cuidados perineais** (área de tecidos moles entre o ânus e a vulva)

É fundamental manter a zona do períneo limpa, especialmente se tiver pontos.

- Passe por água limpa de trás para a frente e limpe cuidadosamente, principalmente depois de utilizar o W.C..
- Troque as suas proteções regularmente.
- Evite estar sentada durante longos períodos.
- Se está desconfortável durante a noite para dormir, tente deitar-se de lado e adopte esta posição.
- Exercite suavemente o pavimento pélvico na ajuda para o processo de recuperação

### **Cuidados urinários/fecais**

- Controle que urina regularmente. Pode notar que tem menos vontade de urinar, e se isso acontecer é importante que vá à casa de banho a cada 2 ou 3 horas. Se tiver dificuldade em urinar, contacte o seu médico assistente.
- Beba pelo menos 2 litros de água por dia, especialmente se está a amamentar para evitar a desidratação.
- Adote uma dieta saudável, incluindo fruta, legumes e muitos líquidos, que a ajudarão a regular o trânsito intestinal.
- Evite ficar obstipada, esta causa tensão nos músculos do pavimento pélvico e nos pontos. Se for necessário solicite ao seu médico assistente um complemento laxante.

### **Exercício**

- Comece por pequenas sessões de exercício suave como andar.
- Antes de retomar atividade física de alto impacto (jogging, aeróbica) deverá conseguir conter/contrair o seu pavimento pélvico durante 10 segundos
- No caso da Natação, aguarde pela consulta do puerpério (6ª semana), para saber se a pode praticar.

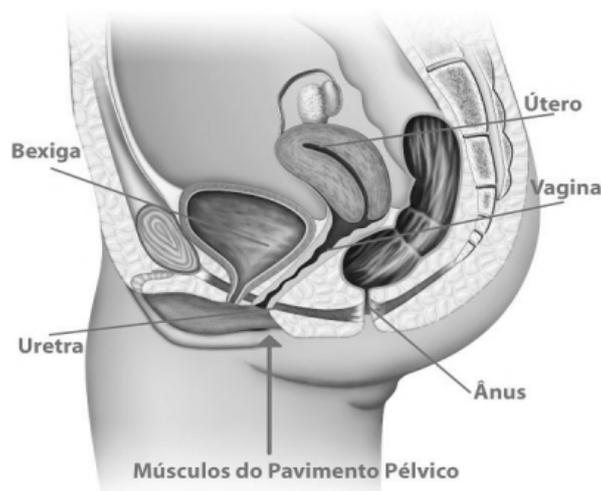
- Exercícios específicos para os músculos do pavimento pélvico e core abdominal podem ser iniciados com segurança, assim que se sinta capaz.
- As suas costas são particularmente vulneráveis nas primeiras semanas após o parto, pelo que deverá manter a postura correta (sentada e em pé)

## Pavimento Pélvico

### ***O que é o pavimento pélvico?***

O pavimento pélvico é o conjunto de músculos e ligamentos que mantêm os órgãos pélvicos (bexiga, uretra, útero, vagina, e reto) na posição correta.

- O pavimento pélvico relaxa durante a gravidez e é muito esticado/tensionado durante o parto vaginal.
- Está envolvido no controlo da urina, fezes e da flatulência.
- Aumenta o prazer durante a relação sexual.
- Exercite o pavimento pélvico pois reduz o edema, estimula a circulação sanguínea e a recuperação após o parto.



É seguro iniciar os exercícios para os músculos do pavimento pélvico logo após o parto. Comece suavemente, dentro do seu nível de conforto e vá aumentando a intensidade, assim que se sinta capaz respeitando sempre o seu próprio ritmo e desconforto.

Um pavimento pélvico debilitado pode causar desconforto, perdas (urina, fezes, gases), prolapsos, dores lombares e disfunção sexual.

### ***Exercícios passo a passo***

Encontre uma posição confortável: Inicialmente deitada, será mais fácil após um parto vaginal. Exercícios do pavimento pélvico tornam-se mais difíceis contra a ação da gravidade.

- Imagine que está a conter a urina ou os gases, contraindo os músculos.
- Tente levantar os músculos do pavimento pélvico. Respire normalmente.

Para além de executar estes exercícios, lembre-se de utilizar os seus músculos nas atividades de vida diária, por exemplo, antes de tossir, de espirrar ou rir.

#### Contrações lentas

- Aguarde a contração durante 10 segundos e descanse durante o mesmo período. Inicie com o período de tempo que facilmente consegue e progrida a partir daí.
- Repita até 10 vezes

Se sentir a contração “perder força”, pare, relaxe e comece a próxima contração. Com a prática conseguirá manter a intensidade durante 10 segundos pretendidos.

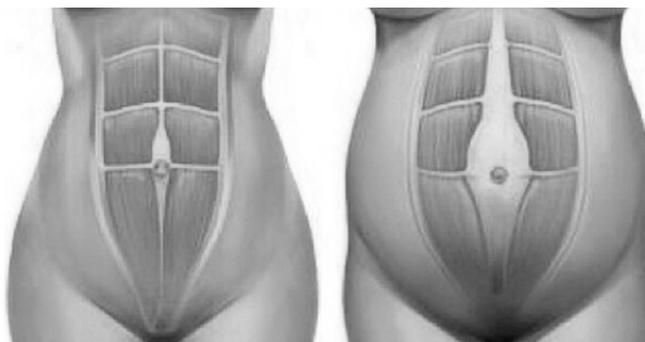
#### Contrações rápidas

- Contraia totalmente durante 1 segundo e relaxe durante 1 segundo
- Treine para que gradualmente consiga repetir este exercício entre 10 a 15 vezes. Iniciar com 1 a 2 contrações está perfeito.

Tente executar os dois tipos de exercícios para o pavimento pélvico 3 a 4 vezes por dia. Faça-os enquanto executa uma atividade estática (ver televisão, alimentar o bebé) para que este se torne parte da sua rotina diária.

### ***Musculatura abdominal profunda / Diástase dos retos***

- Os músculos abdominais formam um “colete” que suportam a coluna e estabilizam a pélvis. Ajudam a prevenir a dor lombar e pélvica.
- Durante a gravidez os músculos abdominais alongam se de forma a dar espaço para o crescimento do bebé *in útero*, sendo normal o desenvolvimento de uma separação/diástase dos retos abdominais.



O treino muscular específico deste conjunto de músculos vai restabelecer a função ajudando a diminuir o afastamento dos retos abdominais. Os exercícios abdominais convencionais devem ser evitados dado que acentuam a separação dos retos abdominais.

### **Exercícios passo a passo**

- Encontre uma posição confortável: deitada, sentada ou de pé.
- Enquanto respira normalmente, contraia suavemente a parede do abdómen (região abaixo do umbigo) na direção da costas.
- Garanta que as costelas e os ombros não levantam e que a barriga não contraia ao nível das costelas, nem seja projetada para fora enquanto faz o movimento pretendido.
- Contraia os músculos da barriga sempre que mudar de posição (sair da cama, levantar-se, etc.). Quanto mais vezes ativar a musculatura mais depressa regressará ao normal.

Quando sentir que realiza este exercício corretamente tente executá-lo durante pouco tempo mas repetindo frequentemente durante o dia nas mais diversas posições, inclusive quando pega no bebé.

## **Informações Adicionais**

### **A promoção da saúde depende de si, não hesite em contactar-nos:**

Porto Physio Center - Avenida da Boavista 1539, 4100-131, Porto

Contactos 226008683/ 916604709

Fisioterapeuta Cláudia Ribas 91 900 27 12 / [ccribas@gmail.com](mailto:ccribas@gmail.com)

Visite o nosso site [www.portophysiocenter.pt](http://www.portophysiocenter.pt)

Texto traduzido e adaptado de "Your recovery after childbirth" com o consentimento dos Hospitais da Universidade de Oxford.