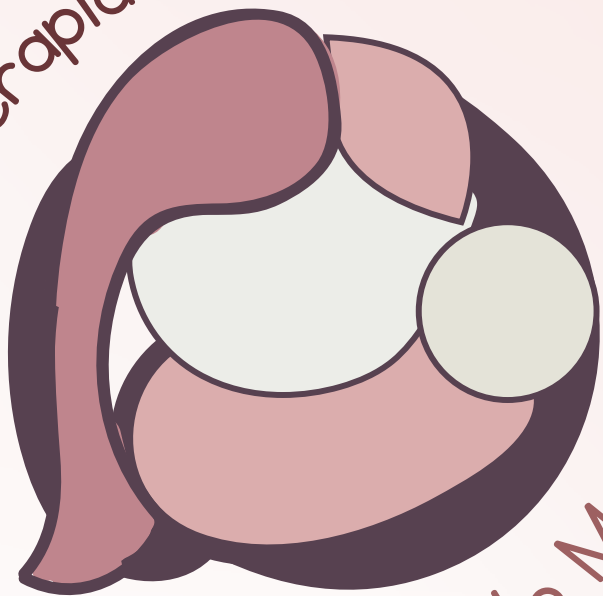


Manual Maternar

Fisioterapia UFPR

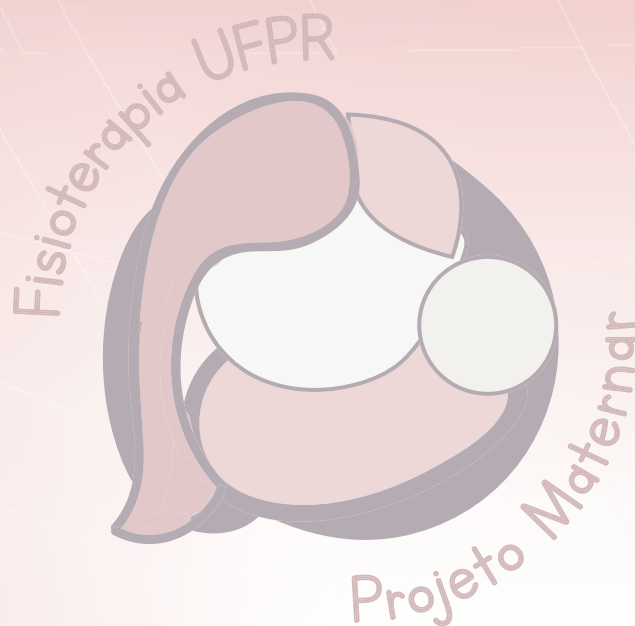


Projeto Maternar

Cuide-se no pós-parto

A fisioterapia ajuda você





Este manual é destinado a mulheres, familiares e profissionais que atendem mulheres no pós-parto.

CATALOGAÇÃO NA FONTE – SIBI/UFPR

Manual maternar: cuide-se no pós-parto [recurso eletrônico]/ Rubneide Barreto Silva Gallo, *et al*, organização. – Curitiba: UFPR 2021. 24 p. : il. color.

ISBN: 978-65-89713-08-1

Nota: O manual apresenta alguns desconfortos e incômodos que acometem às puérperas e como o profissional Fisioterapeuta pode contribuir no período pós-parto. Destina-se a mulheres, familiares e profissionais que atendem mulheres no pós-parto.

1. Período pós-parto. 2. Fisioterapia. 3. Prevenção de doenças. I. Gallo, Rubneide Barreto Silva. II. Título. III. Universidade Federal do Paraná.

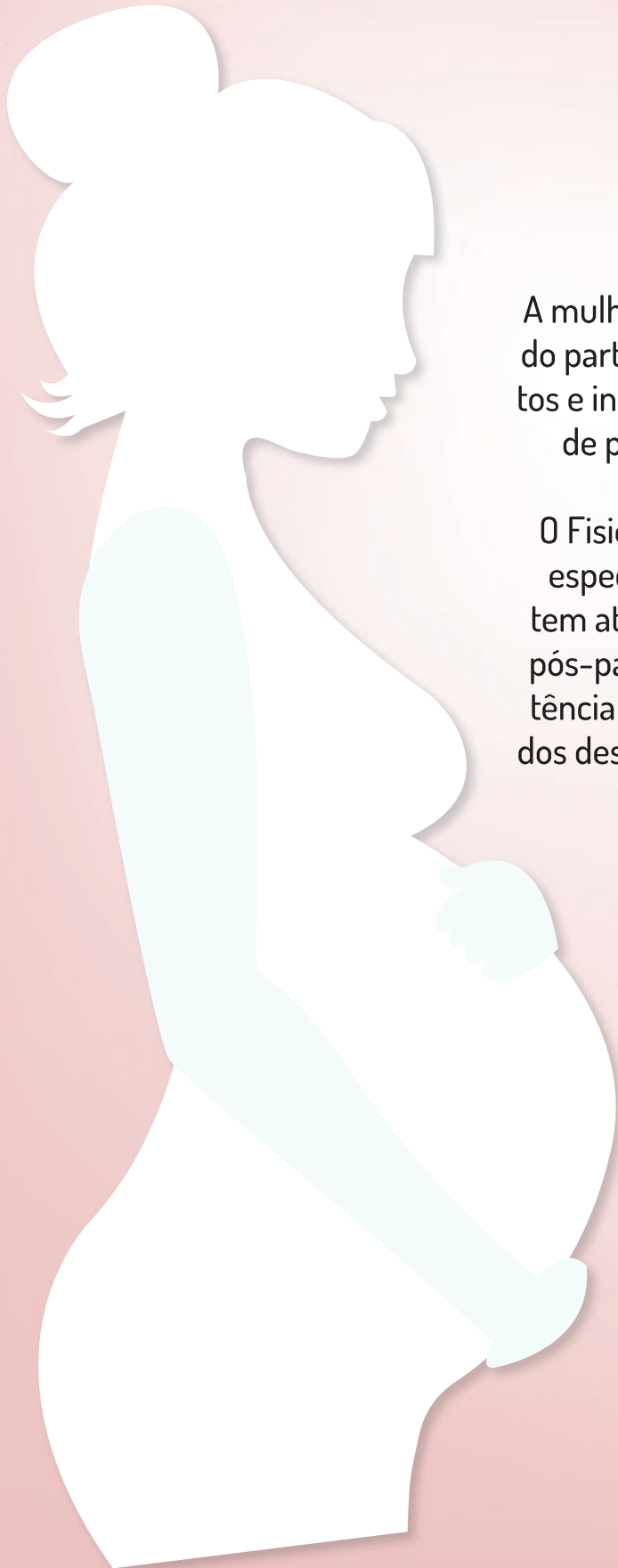
CDD 618.2

Bibliotecária: Vilma Machado CRB9/1563

Sumário

APRESENTAÇÃO _____	04
RESPIRAÇÃO _____	05
DIÁSTASE ABDOMINAL _____	07
ASSOALHO PÉLVICO _____	08
AMAMENTAÇÃO _____	09
EXERCÍCIOS POSTURAIS E ALONGAMENTOS _____	14
POSTURAS NAS ATIVIDADES DIÁRIAS _____	15
JÁ OUVIU FALAR EM DEPRESSÃO PÓS-PARTO? _____	17
DICAS PARA TER UMA VIDA MATERNAL FELIZ _____	19

Fisioterapia no pós-parto

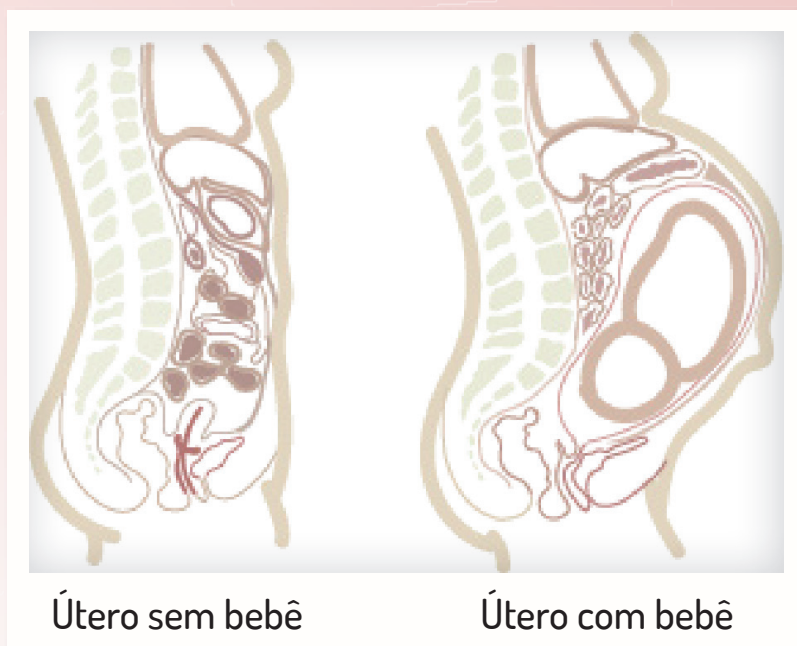


A mulher que passa pela experiência do parto pode apresentar desconfortos e incômodos, independente da via de parto (vaginal ou cesariana).

O Fisioterapeuta, principalmente o especialista em Saúde da Mulher, tem atuação importante no período pós-parto, uma vez que a sua assistência tem como objetivo a redução dos desconfortos e dos incômodos da mulher após o parto.

Respiração

Durante a gravidez a função respiratória é afetada em decorrência das alterações hormonais e do crescimento do útero, sendo comuns as queixas de falta de ar.



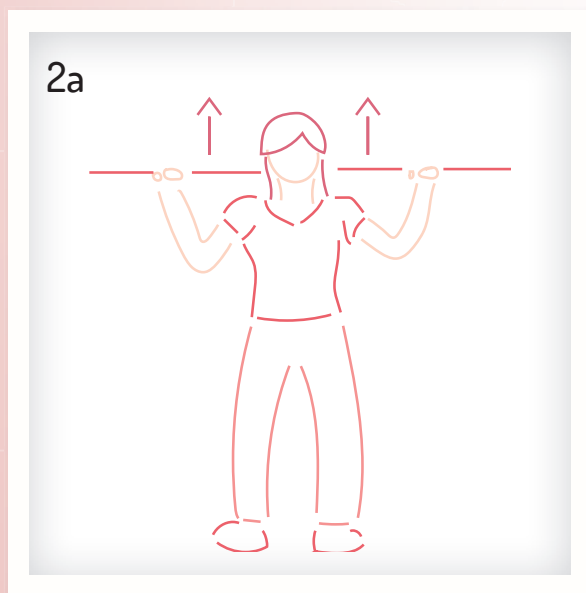
Após o nascimento do bebê, os níveis de hormônios e a quantidade de oxigênio antes utilizado pelo útero diminuem, mas ainda de forma gradual. Por isso, é importante aprender alguns exercícios para melhorar a condição respiratória e a tolerância nas atividades de vida diária.

Vamos praticar

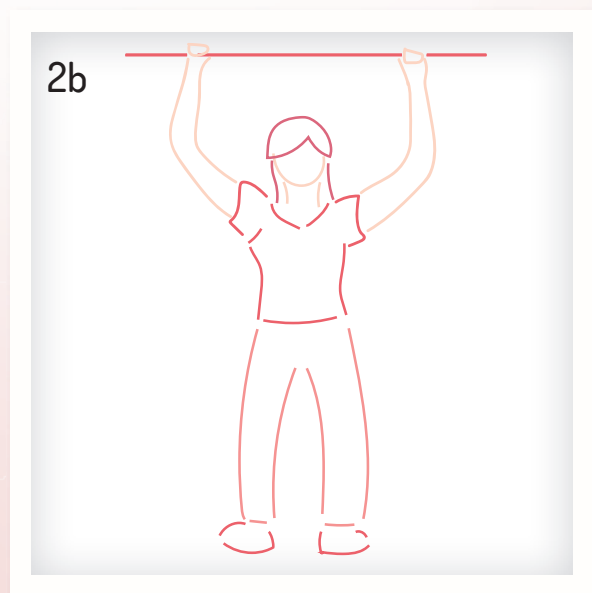
- Apoie a mão na barriga;
- Puxe o ar pelo nariz (inspiração profunda e lenta), deslocando a barriga para cima;
- Segure o ar por 6 segundos;
- Solte o ar pela boca, com os lábios fechados, como se estivesse assoprando.



Os exercícios respiratórios associados aos movimentos do corpo podem ocasionar tonturas. Caso você fique tonta, pare com o exercício, descanse e continue quando se sentir melhor.



- Inicie o exercício deitada ou de pé e o bastão/ toalha acima da cabeça;
- Respire lenta e profundamente puxando o ar pelo nariz;



- Solte o ar pela boca e eleve o braço acima da cabeça, esticando os cotovelos;

Repita o exercício por 10 vezes, sendo que a cada 5 exercícios, você deve descansar 1 minuto.

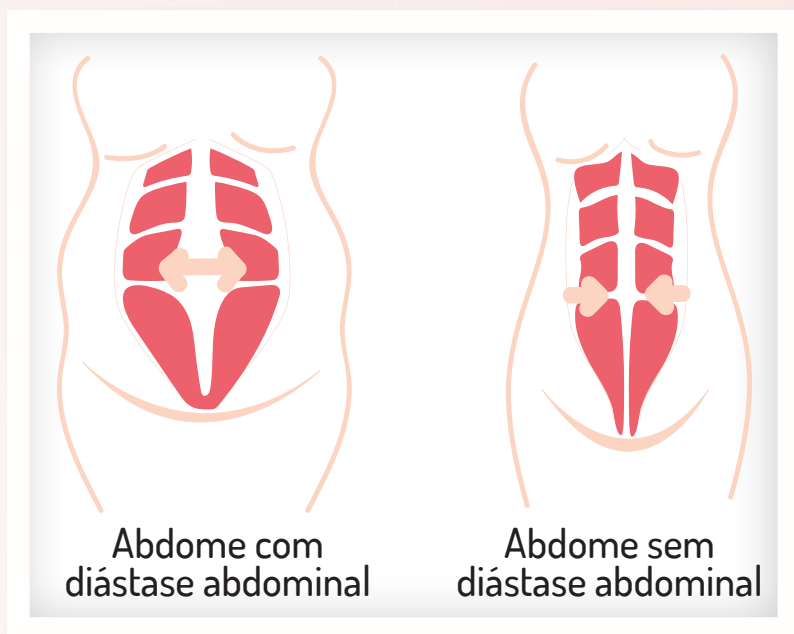
Diástase Abdominal

O que é?

É a separação dos músculos do abdome, denominados “Reto Abdominal”. Isso ocorre devido ao aumento de tensão nessa região e ao crescimento do bebê, o que leva ao enfraquecimento da musculatura abdominal.

Você sabia?

A diástase afeta de 35% a 50% das mulheres no pós-parto.



CAUSAS

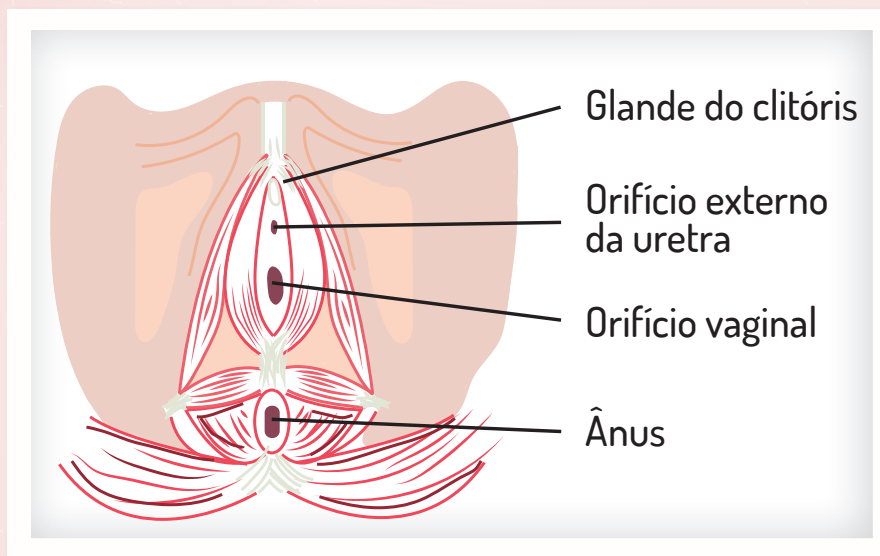
- Progressão da gravidez;
- Alongamento muscular;
- Crescimento do útero;
- Alterações posturais.

Cuidado!

A diástase pode comprometer a estabilidade e a mobilidade corporal, causar dores nas costas e na região do quadril (região da “bacia”).

Assoalho pélvico

O assoalho pélvico é a camada de músculos encontrada na região íntima feminina posicionada ao redor da uretra, do canal vaginal e do ânus.



Funções do assoalho pélvico (AP):

- Sustentação dos órgãos (bexiga, intestino e útero);
- Controle de fezes e urina;
- Estabilidade do tronco;
- Auxilia no aumento do prazer sexual feminino;
- Possibilita a passagem do bebê no canal do parto.

O fisioterapeuta

O fisioterapeuta tem como objetivo evitar a redução da força dos músculos do assoalho pélvico e busca melhorar a função desse grupo de músculos. Porém, antes de prescrever um tratamento, é necessário realizar uma avaliação individual com o fisioterapeuta.

O fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico é uma forma de evitar problemas ou de diminuir sintomas como perda de urina, perda de gases ou fezes, e prolapso, como a bexiga baixa. Além disso, pode auxiliar no aumento do orgasmo e lubrificação no momento da relação sexual.



Amamentação

Dicas:

1. Evite o uso de **HIDRATANTES** nos mamilos desde a gestação até o pós-parto.

2. Realize banhos de sol nas mamas. Você pode utilizar luz do sol ou luzes artificiais como luz de lâmpadas (desde que a lâmpada permaneça a 1,5 metro de distância de você).



3. Utilize o próprio leite para evitar rachaduras, pois ele é bactericida e hidratante.

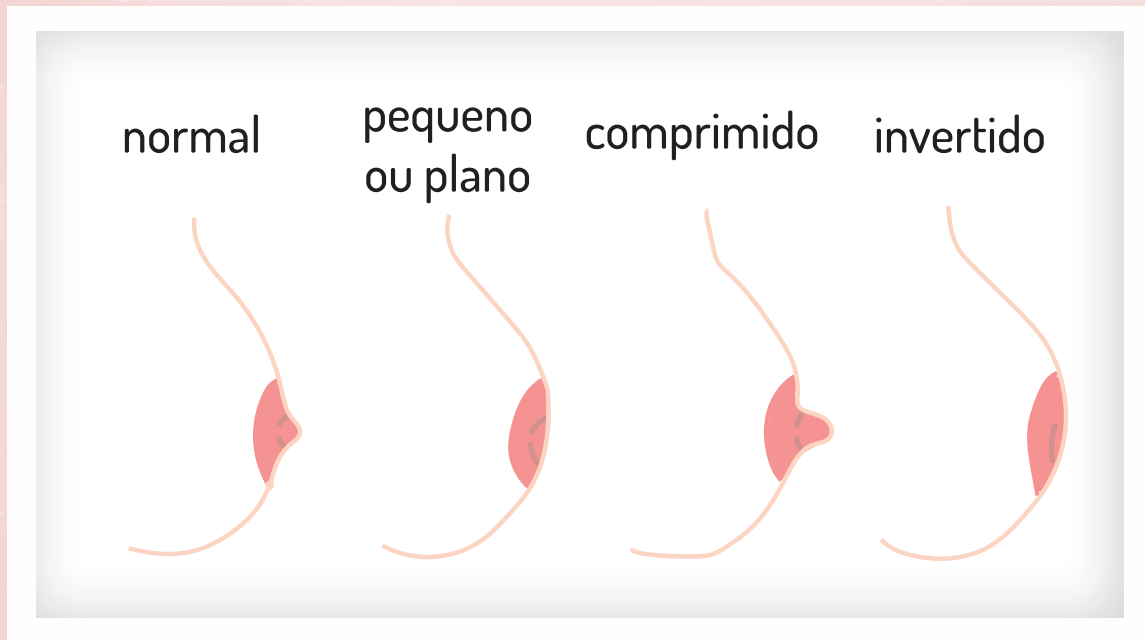
4. Após a mamada, higienize a boca do bebê a partir da aparição do primeiro dente de leite, com fralda ou pano de gaze limpos ou ainda com uma escova de dentes umedecida com água fervida ou filtrada.

5. Use sutiãs adequados ou tops com reforços nas costas, ambos não devem apertar. Caso contrário, haverá o bloqueio dos ductos que produzem leite, levando à aparição de nódulos dolorosos, vermelhidão e calor nas mamas.

6. Realize adequadamente a pega da mama e a pega do bebê.

7. Evite puxar o bebê do peito, pois a tendência é que ele o abocanhe com mais força. Para que ele solte o seio sem machucá-lo, introduza o dedo mínimo no cantinho de sua boca.

Tipos de mamilos



Independente dos tipos de mamilos que a mulher tenha, ela poderá amamentar.



Amamentação

Benefícios da amamentação

Para o bebê:

- Combate a infecções: protege a criança contra bactérias e vírus;
- Evita cólicas e combate anemias;
- Ajuda no desenvolvimento do bebê e no surgimento dos primeiros dentes;
- Aumenta os efeitos das vacinas e previne obesidade e desnutrição;
- Diminui os riscos de alergia e aumenta o vínculo afetivo entre mulher e bebê.

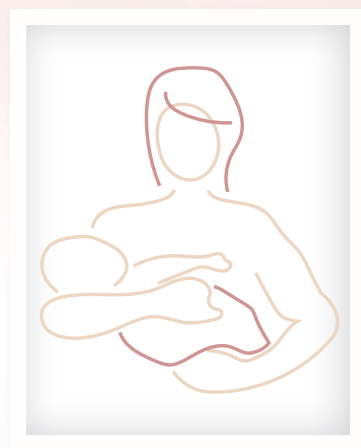
Para a mulher:

- Diminui os riscos de desenvolver anemia, osteoporose, doenças cardíacas, câncer de mama e de colo de útero;
- Ajuda a recuperar o peso anterior a gravidez;
- Diminui o risco de hemorragia pós-parto;
- Previne depressão pós-parto;
- Melhora o vínculo afetivo entre mulher e bebê;
- Melhora a qualidade de vida.

Amamentação

Posição do bebê para mamar

- Posicionar a criança de lado, cabeça de frente para o peito, apoiada no braço, com o corpo e a cabeça do bebê alinhados. A barriga da mulher deve estar encostada na barriga da criança. A outra mão deve apoiar as nádegas do bebê. Lembre-se que caso queira pegar em seus seios na hora de amamentar, sua mão deve estar em formato de “C” em volta do seio, apalpando ele por completo.



- A mulher também pode optar por posicionar o bebê inversamente. Na posição inversa, o bebê é colocado debaixo das axilas, o ventre apoiado sobre as costelas, o corpo apoiado pelo braço materno e cabeça suspensa pela mão.

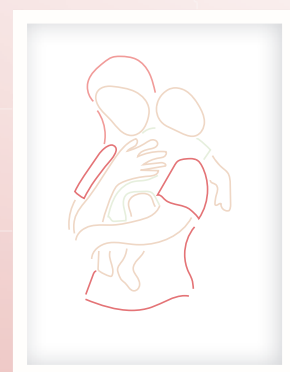
Postura da mulher para amamentar



Posição sentada: Deve estar com as costas, os braços e os pés apoiados.

Deitada de lado: A mulher oferece o peito do lado em que está deitada. É recomendado elevar a cabeça do bebê ou a cabeceira da cama como medida preventiva de infecção da orelha média.

No final da mamada, orientar a mulher a colocar o bebê em pé no colo para arrotar. Depois, colocá-lo de lado no berço apoiando o abdome e as costas para evitar afogamento.



Movimente-se

Que tal melhorar a saúde por meio do movimento?

→ Na gestação, o corpo da mulher passa por modificações que podem causar desconforto e podem continuar durante o período pós-parto, como:

- Inchaço nos pés e tornozelos;
- Cólicas e dores musculares durante a amamentação;
- Fraqueza de músculo abdominal e do assoalho pélvico, gerando desconfortos como dores lombares e incontinência urinária e fecal;
- Alteração da imagem corporal (ganho de peso).

→ Os exercícios auxiliam no ajuste corporal, promovendo bem-estar e melhora da qualidade de vida para as mulheres no cuidado com o bebê.

Os exercícios no pós-parto:

- Diminuem dores musculares;
- Previnem trombose e reduzem o inchaço das pernas e pés, pois ajudam no retorno do sangue ao coração;
- Melhoram o condicionamento cardiorrespiratório;
- Ajudam no reajuste do peso, aumentando a auto-estima.

Para melhorar o inchaço

Deitada de barriga para cima, coloque um travesseiro embaixo da perna e repita o seguinte exercício por 10 vezes:

1. Movimentar o pé para cima e para baixo



2. Circulares de tornozelo

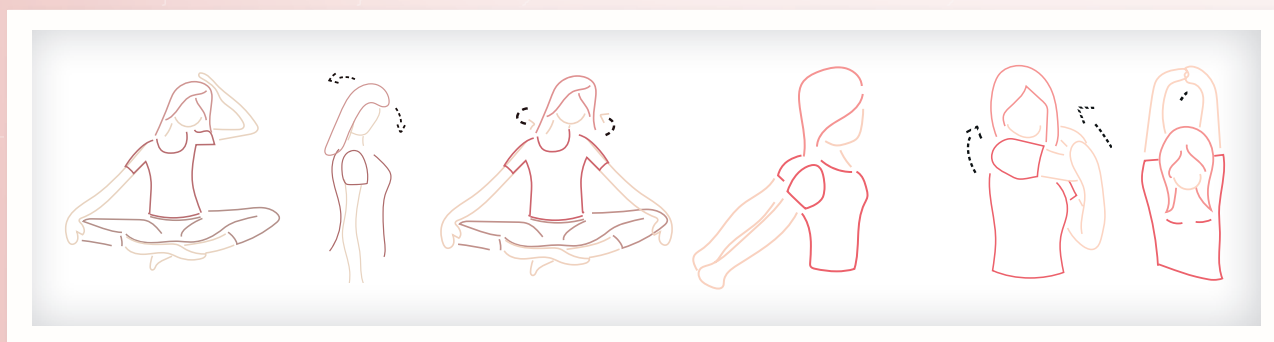
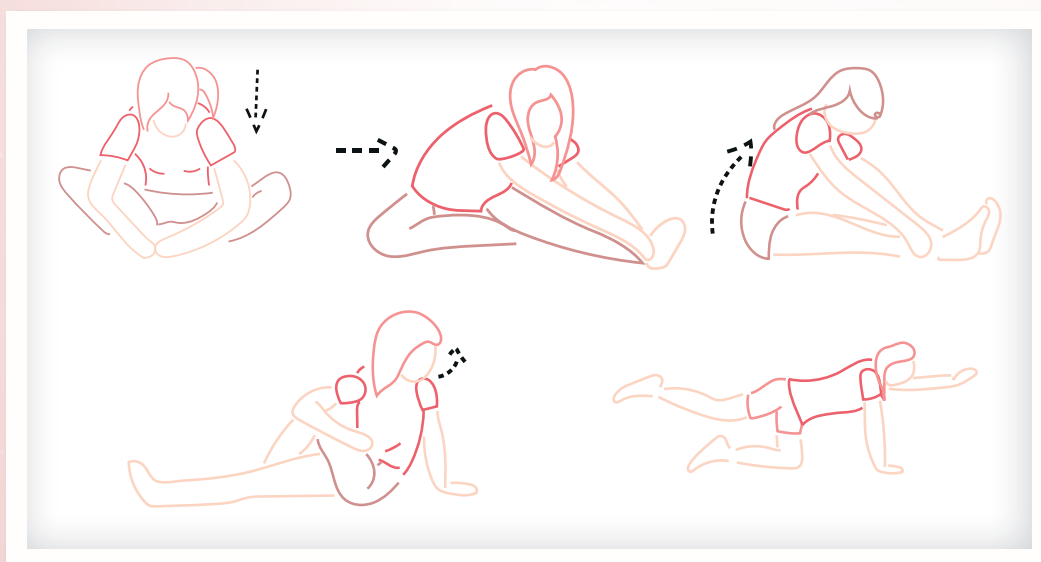
Repita 10x cada movimento

Exercícios Posturais e Alongamentos

No pós-parto, as dores na coluna são comuns por conta da amamentação, de posturas inadequadas nas atividades diárias e principalmente ao segurar o bebê.

Alongamentos

Para melhorar seus desconfortos corporais, realize alongamentos todos os dias. Mantenha cada posição durante 30 segundos e repita duas vezes.



Você deve realizar exercícios leves ou moderados, durante 15 a 30 minutos, por 5 dias na semana.

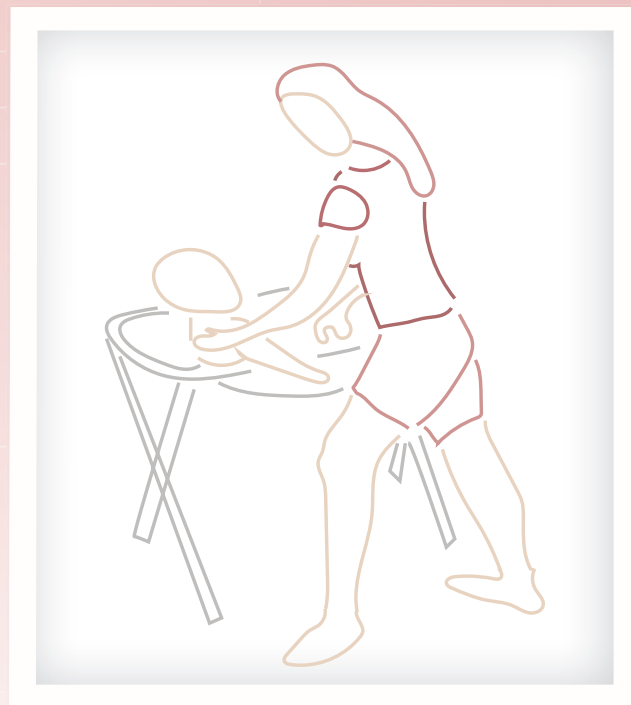
Como saber se estou na intensidade moderada?

Quando você está se movimentando o suficiente para aumentar seus batimentos cardíacos e começa a suar. Por exemplo, consegue falar, mas não cantar. Respeite seu corpo e seu tempo!

Posturas nas Atividades Diárias

No banho do bebê

Posicione móveis na altura do seu umbigo para evitar inclinar sua coluna para frente.



Carregar o bebê



Quando for segurar o bebê ou dar banho, tente manter sua coluna reta.

Levantar o bebê



Quando for agachar para pegar seu bebê, tente descer com a coluna menos inclinada para frente e dobre os joelhos.

Como deitar na cama



Se aproxime da cama, sente-se. Apoie seus braços na lateral e traga as pernas para cima da cama.

Como levantar da cama



Deitada de lado, apoie os braços primeiro como se fosse sentar, coloque as pernas para fora da cama e fique sentada. Depois, com apoio dos seus pés no chão, levante da cama.

Já ouviu falar em depressão pós-parto?

Fique atenta!

Cerca de 80% das mulheres sofrem de uma tristeza até duas semanas após o parto, mas 10% evoluem para depressão pós-parto que normalmente inicia entre a quarta e a oitava semana após o parto (ou mais tarde, ainda no primeiro ano) que pode persistir por mais de um ano.

Essa tristeza pode persistir acompanhada de outros sintomas como:

- Sentir culpa;
- Sentir medo ou pânico;
- Ter dificuldade para dormir;
- Sentir infelicidade e chorar;
- Estar ansiosa e preocupada;
- Humor variável ao longo do dia;

Se você possui algum sintoma citado anteriormente...

- Não guarde esses sentimentos só para você. Compartilhe com algum amigo, familiar ou companheiro (a) para que você possa receber acompanhamento com algum profissional da saúde;

- Vá até a unidade de saúde mais próxima da sua casa e procure pelo atendimento do psicólogo. Caso a unidade não disponibilize este serviço, converse com o profissional que te atender para o serviço especializado da psicologia.

Não sinta medo ou vergonha dos seus sentimentos. O período pós-parto realmente é muito delicado para as mulheres. São vários os fatores que levam a depressão pós-parto. Mas buscar ajuda é essencial para ter uma vida mais feliz após a gestação.

Quem pode ter depressão pós-parto?

Qualquer mulher, independente do seu histórico pessoal ou familiar de doença psiquiátrica.

Dicas para ter uma vida maternal feliz

- Não deposite muita pressão sobre você. Apesar dos recém-nascidos exigirem muita dedicação, lembre-se de cuidar da sua saúde, mantendo uma boa alimentação, horários de descanso e prática de atividade física.
- Espere em torno de seis meses após o parto para realizar uma mudança em casa.
- Converse e troque experiências com outras mulheres que já passaram pelo pós-parto.
- Peça ajuda a familiares ou amigos. Não tenha medo ou vergonha de pedir ajuda para lidar com as tarefas de casa.
- Participe de cursos pré-natal, pois lhe darão mais segurança para enfrentar o pós-parto.
- Se você alguma vez já tiver apresentado depressão ou outros problemas psicológicos, converse com seu obstetra sobre isso.
- Aproveite os horários de sono do recém-nascido e durma também.
- Compartilhe as tarefas diárias com seu companheiro (a) e outras pessoas da sua família.
- Busque um tempo para realizar atividades que você gosta. Peça a alguém de confiança para ficar com o recém-nascido e tire um tempo para você.
- Pratique exercícios físicos. O exercício irá facilitar a liberação de hormônios que irão te deixar mais disposta.
- Em caso de dores e/ou desconfortos no seu pós-parto, procure um Fisioterapeuta especialista em Saúde da Mulher.

Caso você queira ler mais sobre o tema, acesse:

<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/agosto/31/Caderнета-da-Gestante-2018.pdf>

<https://www.acog.org/womens-health/pregnancy/during-pregnancy>

ARTIGO DE VALIDAÇÃO DO MANUAL:

- Silva JB, Feltrin MI, Silva LC, Doi GE, Zotz TGG, Korelo RIG, Gallo RBS. Validação de um manual de cuidados fisioterapêuticos no pós-parto para puérperas. Revista Ciência em Extensão, 2021

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- ACOG Committee Opinion, Number 804. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: Obstet Gynecol.2020;135(4):e178-e188.
- Dennis CL, Jackson K, Watson J. Interventions for treating painful nipples among breastfeeding women. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 12. Art. No.: CD007366.
- Patel S, Patel S. The Effectiveness of Lactation Consultants and Lactation Counselors on Breastfeeding Outcomes. J Hum Lact. 2016;32(3):530-541.
- Silva JB, Doi G, Silva LC, Feltrin MI, Zotz TGG, Korelo RIG, Gallo RBS. Satisfação de puérperas após intervenção fisioterapêutica em educação em saúde. Saúde Pesq. 2019;12(1) 141:50.
- Thabet AA, Alshehri MA. Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis: a randomised controlled trial. J Musculoskelet Neuronal Interact. 2019 Mar 1;19(1):62-68.
- Tomasoni TA, Silva JB, Bertotti TCW, J Perez, Korelo RIG, Gallo RBS. Intensidade de dor e desconfortos puerperais imediatos. BrJP vol.3 no.3 São Paulo July/Sept. 2020 Epub July 17, 2020
- Woodley SJ, Lawrenson P, Boyle R, et al. Pelvic floor muscle training for preventing and treating urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. Cochrane Database Syst Rev. 2020; 5(5):CD007471. Published 2020 May 6.

ORIENTAÇÃO: Professoras Rubneide Barreto Gallo
e Katya Naliwaiko

COORDENAÇÃO: Professora Raciele Ivandra Guarda Korelo

COLABORAÇÃO: Aline Precybilovicz, Bianca Libardoni, Gislaine
Boneti da Cruz, Kaisa Silva, Patricia Iara, Renata Olah,
e Professora Talita Gianello Gnoato Zotz

PRODUÇÃO: Acadêmicas da Fisioterapia UFPR
Camila Bueno Brasil, Elisa Gabardo Lima, Elizandra Stonoga, Ga-
briela Rosa Alves, Gabrielle Esther Doi, Jéssica Perez,
Jordana Barbosa da Silva, Laysse Candido da Silva,
Maria Izabel Feltrin, Thais do Amaral Tomasoni,
Thalita Cristina Wolff Bertotti

REVISÃO TEXTUAL: João Cubas (ASPEC/BL/UFPR)

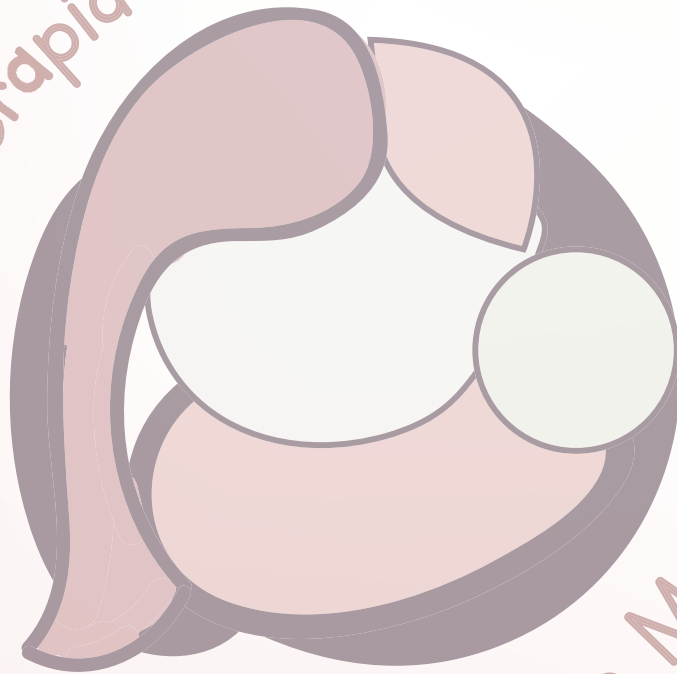
DIAGRAMAÇÃO: Juliana Zacarias Barbosa (ASPEC/BL/UFPR)

COLABORAÇÃO: Mariana Mayumi Ito, Ester Antunes
(ASPEC/BL/UFPR)

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS



Fisioterapia UFPR



Projeto Maternar