

Pós-Parto:

Número de sessões: sem limite de sessões.

Horário: A definir na recepção.

Responsável pelas sessões: Fisioterapeuta Sandra Palma, formada pela Escola Superior de Saúde do Alcoitão e com formação específica na área da saúde da mulher.



Alameda dos Oceanos—Jardim dos Jacarandás
Lote 4.28.01J 1990-237 Lisboa
Telef.: 218963189 –Telm.: 966162670
FAX: 218963191
E-Mail : expoclinica@gmail.com

EXPO
CLÍNICA

Recuperação Pós-Parto



Recuperação Pós-Parto

Objectivos:

- ✓ Facilitar o reajustamento físico e emocional no pós-parto, através de:
 - Aumento do tónus e da força muscular;
 - Melhoria do equilíbrio e da flexibilidade;
 - Correção da postura;
 - Aumento da capacidade física;
 - entre outros...
- ✓ Prevenção/tratamento da **incontinência urinária de esforço**.



Massagem do Bebê:

- Poderosa forma de comunicação que ajuda a fortalecer os laços emocionais dos pais com o bebê, aproximando-os ainda mais;
- Estimula o sistema circulatório, favorece o ritmo cardíaco e a respiração;
- Melhora o sistema imunitário do bebê;
- Ajuda à digestão, a aliviar cólicas e prisão de ventre;
- Melhora o tonús muscular e a flexibilidade;
- Reduz o stress e promove um sono calmo;
- entre outros...



Ψ Objectivos das sessões de Psicologia:

- Promover a adaptação à nova etapa do ciclo de vida;
- Proporcionar a discussão sobre os novos papéis a desempenhar pelo casal;
- Explorar o impacto do nascimento do bebê para a vida familiar.



Quando iniciar?

O ideal será a família encontrar primeiro o seu ritmo e iniciar por volta das 3/4 semanas após o parto.

Existem contra-indicações?

Cada mulher será avaliada, pelo que as actividades serão adequadas às necessidades de cada uma.