

# EMBARÀS SALUDABLE

Comissió de Sòl Pelvià



## EXERCICIS PREPARATORIS

Un fisioterapeuta expert et pot ajudar a preparar el part amb exercicis de pelvis, postures per afavorir la dilatació i estiraments.

## MASSATGE PERINEAL

Exercita el teu sòl pelvià i realitza el massatge perineal a partir de la setmana 34 (o 32 si has de tenir bessons).



## MANTINGUES UNA BONA POSTURA

La teva postura durant l'embaràs és important i pot evitar que apareguin molèsties habituals en l'embaràs com el mal d'esquena.



## ACTIVITAT FÍSICA

Evita el sedentarisme. Realitza activitats adaptades al trimestre d'embaràs en el qual et trobis.

## PES IDEAL

Segueix una dieta saludable i evita l'augment de pes excessiu, atès que pot repercutir negativament en l'estat de les teves estructures i el sòl pelvià.



## EVITA LES FAIXES

Si entrenes la teva pròpia faixa abdominal natural t'ajudarà en el moment del part i la teva recuperació postpart serà millor.

## POSTURA PER DORMIR

Dorm sobre el costat esquerre i utilitza coixins per afavorir el descans.



## SENSE DOLOR

El dolor no és normal, consulta el teu fisioterapeuta.