

POSTPART SALUDABLE

COMISSIÓ DE SÒL PELVIÀ

1

Respecta el ritme de la quarantena i evita fer esforços o aixecar pes.

2

Durant la lactància, ajuda't de coixins per evitar sobrecàrregues.

3

És molt important exercitar el sòl pelvià en aquesta etapa.

4

Adapta l'entorn a la teva alçada per evitar ajupir-te sovint (bressol, cotxet, etc.).

5

Escull un portanadons ergonòmic que afavoreixi la bona postura del nadó i de la mare.

6

Evita estar dreta massa estona i les males postures.

7

El dolor no és normal, pregunta-ho al teu fisioterapeuta.

8

Evita les faixes abdominals: no ajuden a mantenir un bon to muscular.

9

Els exercicis abdominals tradicionals no són recomanables. Pregunta al fisioterapeuta expert quins exercicis t'ajudaran en la recuperació postpart.

10

Passada la quarantena, visita el fisioterapeuta expert perquè valori el teu estat físic: sòl pelvià, faixa abdominal, cicatrius, etc.