



Postpart saludable

Si estàs embarassada, ets la lectora ideal d'aquesta columna d'avui, amb què ens agradaria transmetre't deu bons consells per a un postpart saludable, de part de la comissió de sòl pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC).

Primer. Respecta el ritme de la quarantena i evita fer esforços o aixecar pes. És a dir, les primeres setmanes, la consigna ha de ser: a poc a poc i bona lletra.

Segon. Durant el període de lactància, ajuda't de coixins per evitar sobrecàrregues. Potser no resulta fàcil a la primera i costa saber com col·locar-hi bé el menut, però, quan en saps, els coixins són de gran ajuda.

Tercer. És molt important exercitar correctament la zona en aquesta etapa: consulta un fisioterapeuta expert en sòl pelvià. Et recomanarà exercicis per anar recuperant la seguretat de mica en mica.

Quart. Adapta l'entorn (el bressol, el cotxet, el canviador, etcètera) a la teva alçada per evitar haver d'ajupir-te massa sovint. És el mateix, al final, que dèiem amb els coixins de lactància: facilita't les coses.

Cinquè. Escull un portanadons ergonòmic que us afavoreixi una bona postura tant al nadó com a tu.

Sisè. Evita estar dreta massa estona i, evidentment, qualsevol mala postura.

Setè. El dolor no és normal: si en tens, consulta un fisioterapeuta.

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

Novè. Fuig dels exercicis abdominals tradicionals, no són recomanables. El fisioterapeuta expert en sòl pelvià t'explicarà quins són els exercicis que sí que t'ajudaran en la recuperació.

I desè. Passada la quarantena, visita el fisioterapeuta perquè valori l'estat físic del sòl pelvià, la faixa abdominal, cicatrius, etc. Deu consells que es resumeixen en un: posa't en bones mans, consulta el teu fisioterapeuta de confiança.