

PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO

RETOMA A ATIVIDADE
FÍSICA EM SEGURANÇA E COM
EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS
PARA O PÓS-PARTO



O QUE INCLUÍ

- 8 aulas exercício clínico sextas-feiras às 11h30
- 1 consulta de fisioterapia pélvica

120€

VAGAS LIMITADAS
RESERVA A TUA VAGA



ALGUNS ESCLARECIMENTOS



COM VERA JERÓNIMO
ESPECIALISTA EM SAUDE DA MULHER



Quando começar?

Idealmente, na fase do pós-parto, as recém mães podem iniciar uma atividade física após 4 a 6 semanas se parto vaginal e 6 a 8 semanas em caso de cesariana.

Com a ressalva, de que deve ter a indicação do obstetra (aguardar a consulta de pós-parto).

Como começar?

Após o aval do seu obstetra, é importante que comece com um profissional especializado em exercícios no pós-parto.

Vais ter acesso a exercicios focados nesta fase que, não tem que ver com a questão estética mas sim reabilitar o corpo e prevenir problemas futuros.