



PARTO

DES PORTO -
ANTES E DEPOIS

sandra sousa

Preparar uma gestação saudável é imprescindível uma alimentação saudável e com ela, a suplementação e exercício físico.

Os benefícios são para o bebê e para a mãe.

benefícios do exercício físico

- Mais energia, força e resistência
- Menos dores associadas às alterações esqueléticas e hormonais
- Evitar aparecimento da diabetes gestacional e pré eclampsia
- Proporcionar um parto normal mais rápido
- Evitar uma diástase patológica
- Evitar incontinência urinária, prolapsos, obstipação, hérnias e dor lombar
 - Ajudar no prazer na mulher
 - Evitar a depressão

Os movimentos são adaptados a cada mulher e a cada trimestre da gestação.

1º trimestre

Até às 12 semanas. É o período em que ocorre implantação do óvulo fecundado no útero. Este ainda na bacia.

Começo de alterações hormonais.

Surgem sintomas como enjoos, sonolência, obstipação, sensibilidade mamária e emocional.

ficou curiosa? quer
saber mais?

inscreva-se no curso

artemovimento.pt