INSTITUTO 4 LIFE

Centro de Preparação para o Nascimento e Parentalidade

Informações sobre Programa Mamã Fit&Relax (exercício na gravidez)

O exercício físico e estratégias de relaxamento são altamente recomendados no período de gravidez.

Ao participar nas aulas do programa Mamã Fit&Relax vai realizar exercícios de flexibilidade, fortalecimento, estabilidade e mobilidade, exercícios para melhorar a sua consciência corporal, exercício terapêuticos segundo o método Pilates Clínico e técnicas de relaxamento.

O programa tem como finalidades: preparação física e emocional para o parto, manter a forma, relaxamento. alívio de dores e desconfortos comuns na gravidez, controlo postural e recuperação Pós-Parto mais rápida.

Se tiver alguma destas condições não recomendamos a realização deste programa:

- Sangramento vaginal;
- Dificuldades respiratórias durante e após o esforço; Cefaleias;
- Dor no peito, tonturas e/ou vertigens;
- Contracções uterinas prematuras;
- Placenta prévia após as 26 semanas de gestação;
- Rutura de membranas;
- Diminuição dos movimentos fetais;
- Hipertensão grave;
- Embolia pulmonar recente,
- Doença infecciosa aguda;
- Situações de risco, identificadas pelo médico, de parto prematuro
- Tromboflebite

Em situações de dúvida relativamente ao seu estado de saúde recomendamos que traga uma declaração do seu médico em como pode praticar exercício.

A grávida beneficia do programa mesmo apresentando as seguintes situações: anemia, doença da tiroide, diabetes mellitus, fadiga extrema, dores musculares extremas, na situação de obesidade excessiva ou baixo peso extremo, história de estilo de vida sedentário e gestação múltipla. Podem ser necessárias adaptações segundo a sua condição clínica. Antes das 12 semanas, poderá integrar o programa desde que seja fisicamente activa e entregue a declaração médica que autoriza a participação nestas sessões de exercício físico.

Telefone: 963 661 731 | 938 365 600 | 933 252 045 | 917 103 600
Email: fisioterapia@instituto4life.com | fisioterapia.instituto4life@gmail,com | geral@instituto4life.com | Instituto4life@gmail.com

Instituto4Life
GRAVIDEZ E PÓS-PARTO