



Dra. Marcela Lorenzo  
GINECOLOGISTA E OBSTETRA

E - B O O K

CUIDADOS PARA SE  
TER APÓS TER UM  
**FILHO**





Ter um filho é um momento único na vida de uma mulher, repleto de emoções e alegrias.

No entanto, após o parto, é fundamental que a mulher tenha cuidados especiais com sua saúde e bem-estar.

Esses cuidados começam desde o período de resguardo até o pós-parto.

O período de resguardo compreende os primeiros 40 dias após o parto e é um momento de recuperação do corpo da mulher. Nesse período, a mulher precisa descansar e se recuperar do parto, já que o corpo passou por um processo muito intenso e precisa de tempo para se recuperar completamente.



Nesse período, é importante que a mulher tenha um acompanhamento médico e siga todas as orientações recomendadas pelo profissional.

É recomendado que a mulher não levante pesos, não faça esforços físicos, não tenha relações sexuais, tenha uma alimentação saudável e beba bastante água.

Também, é necessário que a mulher descanse o máximo possível e evite situações estressantes, além de cuidar ainda mais da higiene íntima. A mulher deve tomar banhos diários e manter a região íntima limpa e seca. Isso ajuda a prevenir infecções e complicações no pós-parto.

Após o período de resguardo, a mulher pode começar a retomar suas atividades do dia a dia, mas ainda precisa ter cuidados especiais. Uma das principais preocupações é a recuperação do assoalho pélvico, que pode ficar enfraquecido após o parto.

É recomendado que a mulher faça exercícios específicos para fortalecer essa região e prevenir problemas de incontinência urinária e fecal.

Outra recomendação importante é em relação à prática de atividades físicas.



É fundamental que a mulher aguarde o tempo recomendado pelo médico antes de voltar a praticar exercícios físicos, e que quando começar, seja com atividades leves e vá aumentando a intensidade aos poucos, sempre respeitando os limites do seu corpo.

Além disso, é fundamental que a mulher tenha uma alimentação saudável e balanceada, que inclua alimentos ricos em vitaminas e minerais importantes para a recuperação do organismo e também para ajudar na amamentação, produzindo um leite nutritivo e de qualidade.

A hidratação também é fundamental, por isso é recomendado que a mulher beba bastante água ao longo do dia, pelo menos 2 litros de água por dia.

Outra preocupação importante é a saúde mental da mulher, já que o pós-parto pode ser um período difícil e emocionalmente para algumas mulheres.

Por ser um momento bem desafiador, é comum que a mulher passe por momentos de estresse e ansiedade.

Por isso, é importante que a mulher tenha uma rede de apoio, formada por familiares, amigos, ajudantes do lar e profissionais de saúde que possam oferecer suporte



emocional e ajudar a lidar com as mudanças e desafios da maternidade.

Em resumo, os cuidados no pós-parto são essenciais para a saúde e bem-estar da mulher.

Com esses cuidados, a mulher poderá se recuperar adequadamente após o parto e desfrutar desse momento único da vida.



## Contato



# Dra. Marcela

Ginecologista e Obstetra



(19) 3232-0586



@dramarcelalorenzo



[www.dramarcelalorenzo.com.br](http://www.dramarcelalorenzo.com.br)

Clique nos ícones e seja redirecionado.



Dra. Marcela Lorenzo  
GINECOLOGISTA E OBSTETRA



Dra. Marcela Lorenzo

GINECOLOGISTA E OBSTETRA