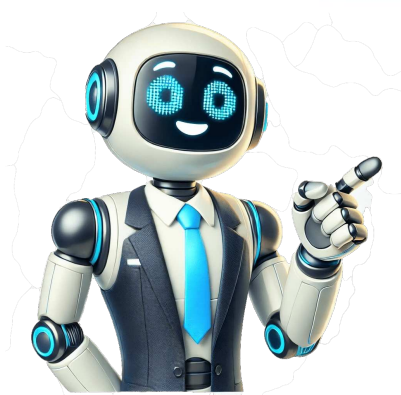


Click to prove
you're human



20 dias de cesárea o que posso fazer

A recuperação da cesárea, geralmente, ocorre dentro de 6 a 8 semanas, mas pode variar de mulher para mulher, sendo importante ter alguns cuidados de resguardo e com a cicatriz. Encontre um Obstetra perto de você!
Parceria com Buscar Médico Para uma recuperação rápida da cesárea é importante beber cerca de 2 a 3 litros de água por dia, assim como priorizar uma alimentação rica em proteínas, vegetais e frutas frescas que vão auxiliar na cicatrização.
Leia também: Cesárea: passo a passo, quando é indicada e possíveis complicações
tusaude.com/como-e-uma-cesarea
A cesárea é uma cirurgia de grande porte e durante os primeiros dias após o parto, a mulher pode sentir dor e desconforto e precisar do auxílio de uma enfermeira ou de uma pessoa próxima para deitar ou se levantar da cama e para as tarefas diárias da casa, por exemplo. Tempo de resguardo depois da cesárea
O tempo de resguardo depois da cesárea é de cerca de 6 semanas ou mais para voltar a ter relações sexuais. Esse tempo é importante para ajudar na cicatrização do corte cirúrgico, além de que a mulher pode sentir o desconforto nesse período. É recomendado que a relação sexual não aconteça antes da consulta médica de revisão. Assim é possível que o obstetra avalie como está o processo de cicatrização e indique formas de diminuir possíveis desconfortos, o risco de infecções vaginais e outras complicações. Tempo no hospital
Após a cesárea, a mulher normalmente fica no hospital por cerca de 3 a 5 dias e, após esse período, caso ela e o bebê estejam bem, o médico os libera para casa. Porém, em alguns casos, pode ser necessário que a mulher ou o bebê permaneçam mais tempo no hospital, para se recuperarem de alguma complicação. Tempo de recuperação da cesárea
O tempo de recuperação da cesárea pode variar de mulher para mulher de acordo com os cuidados que são adotados. De forma geral, o tempo de recuperação pode variar entre 6 a 8 semanas, sendo importante seguir as orientações do médico para que a recuperação aconteça de forma saudável, como descansar, alimentar-se bem e evitar carregar peso, por exemplo. Cuidados para a recuperar em casa
Após a alta hospitalar, a mulher pode se recuperar em casa, mas nesse período ainda são recomendados vários cuidados como:
1. Ter ajuda extra Nas primeiras 6 semanas em casa, a mulher deve evitar esforços, dedicando-se apenas ao seu bem-estar, à amamentação e aos cuidados com o bebê. Por isso, é importante que, sempre que possível, tenha ajuda em casa não só no que diz respeito às tarefas domésticas, mas também para ajudar a cuidar do bebê enquanto descansa. 2. Realizar exercícios pélvicos
A realização de exercícios pélvicos, como pompoarismo ou exercícios de Kegel, é uma ótima forma de fortalecer os músculos do assoalho pélvico. Esses exercícios ajudam a reduzir o risco de incontinência urinária, fecal e hemorroidas após o parto. Confinar outros benefícios dos exercícios pélvicos e como fazer corretamente.
Leia também: Como fazer os exercícios de Kegel corretamente
tusaude.com/exercicios-de-kegel
3. Dormir de lado ou de barriga para cima
A posição mais indicada no pós parto é de barriga para cima, com um travesseiro embaixo dos joelhos para acomodar melhor as costas e evitar dor. Porém, se a mulher preferir dormir de lado deve colocar um travesseiro entre as pernas. 4. Colocar gelo para diminuir dor e inchaço
Pode ser útil colocar compressas de gelo sobre a cicatriz da cesárea, desde que esta não fique molhada. Para isso, é indicado que o gelo seja envolvido em um pano antes de ser colocado na cicatriz ou usar uma bolsa de gelo, deixando no local cerca de 15 minutos, de 4 em 4 horas para aliviar a dor e o inchaço. 5. Fazer exercícios leves
A partir do segundo dia após o parto, já se recomenda fazer caminhadas leves por 5 minutos diários para ajudar na recuperação. Cerca de 6 semanas após a cesárea já é possível fazer atividade física leve e sem impacto, como caminhadas mais longas, desde que seja liberado pelo médico. Alguns tipos de exercícios, como a prancha abdominal e a ginástica hipopressiva ajudam a fortalecer os músculos abdominais, diminuindo a flacidez da barriga que é comum no pós-parto. Porém este tipo de exercício deve ser feito somente após 6 semanas do parto, e com a liberação do obstetra. Entenda melhor como fazer ginástica hipopressiva.
Leia também: 9 exercícios para depois da cesárea e como fazer tusaude.com/exercicios-para-depois-da-cesarea
6. Evitar pegar peso e dirigir
Antes de 20 dias, não é recomendado fazer grandes esforços físicos, nem pegar peso que seja maior que o peso do bebê. Da mesma forma, não é recomendado dirigir entre 4 a 6 semanas após a cesárea, pois podem aumentar a dor e desconforto no local da cicatriz. 7. Usar pomada cicatrizante
Depois de retirar o curativo e os pontos, o obstetra pode indicar o uso de um creme, gel ou pomada cicatrizante para ajudar a descolar a cicatriz da cesárea, deixando ela menor e mais discreta. Ao aplicar o creme diariamente deve-se fazer uma massagem em cima da cicatriz, com movimentos circulares.
Leia também: Pomadas cicatrizantes: 9 melhores opções e quando usar tusaude.com/pomada-cicatrizante
8. Fazer uma alimentação equilibrada
Durante a recuperação da cesárea, é importante dar preferência aos alimentos ricos em proteína, como ovos, frango e peixe cozido, arroz com feijão, que são importantes para a cicatrização. Além disso, é importante comer diariamente vegetais e frutas frescas, pois contêm vitaminas, antioxidantes e fibras, que ajudam na cicatrização e no bom funcionamento do intestino, evitando a prisão de ventre e gases. É fundamental também beber entre 2 a 3 litros de água por dia, que vai ajudar na produção do leite materno, na cicatrização da cirurgia e para prevenir a prisão de ventre.
Leia também: Alimentação na amamentação: o que comer, o que evitar e cardápio tusaude.com/alimentacao-de-mae-durante-a-amamentacao
9. Usar método contraceptivo
É recomendado voltar a tomar a pílula, contendo apenas progesterona, como o desogestrel, cerca de 21 a 28 dias depois do parto. Mas se a mulher preferir outro método, é importante conversar com o obstetra para saber o mais indicado, para evitar uma nova gravidez antes de 18 meses. Uma gravidez nesses primeiros meses aumenta o risco de ruptura uterina, o que pode ser muito grave. Entenda o que é ruptura uterina.
10. Tomar chás diuréticos para diminuir o inchaço
Depois da cesárea, é normal reter mais líquido e, para diminuir esse desconforto, a mulher pode tomar chás de camomila e de hortelã ao longo do dia. Esses chás não possuem contraindicações e não interferem na produção de leite.
Leia também: Chás que não pode tomar na amamentação tusaude.com/chas-que-nao-pode-tomar-na-amamentacao
Como cuidar da cicatriz da cesárea
A cicatriz da cesárea pode levar de 6 a 10 semanas para cicatrizar completamente. No entanto, os pontos da cesariana podem ser retirados entre o 7º e o 15º dia, de acordo com a orientação do obstetra. O tratamento da ferida é geralmente feito pelo enfermeiro no hospital, com soro fisiológico e compressas esterilizadas, até à remoção dos pontos. É importante que as orientações relacionadas ao cuidado da cicatriz e ao resguardo sejam seguidas, pois assim é possível prevenir hemorragias, formação de coágulos, feridas no local, inflamação da região e infecção no útero. Quando ir ao médico
É importante ir ao médico em caso de: Perda de sangue com cheiro forte ou aspecto purulento; Febre; Dor intensa, inflamação ou pus na cicatriz; Dor ao urinar. Depois da cesárea, é normal que o útero volte ao seu tamanho normal ao poucos e é comum que a mulheres apresente algumas perdas de sangue similares à menstruação. Porém, caso a perda de sangue seja muito abundante, é recomendado consultar o médico imediatamente. O parto cesárea é uma intervenção cirúrgica que pode ser necessária em determinadas situações para garantir a saúde da mãe e do bebê. Apesar de ser um procedimento seguro e com altas taxas de sucesso, a recuperação pós-cesariana requer cuidados especiais e tempo adequado para a completa cicatrização do útero e do local da incisão. Neste artigo, vamos explorar em detalhes o tempo de recuperação após uma cesárea, os cuidados necessários durante esse período e as atividades que devem ser evitadas para garantir uma rápida e saudável recuperação. 1) O tempo de recuperação após um parto cesárea varia de mulher para mulher, mas normalmente leva de 6 a 8 semanas. Durante esse período, é importante seguir as recomendações médicas, como evitar atividades físicas intensas e levantar objetos pesados. 2) A recuperação após uma cesariana geralmente envolve dor e desconforto na região abdominal, pois é uma cirurgia maior. É comum também sentir dificuldade para se movimentar e realizar atividades diárias nos primeiros dias e semanas. 3) Durante a recuperação, é necessário cuidar da incisão cirúrgica, mantendo-a limpa e seca. É fundamental observar sinais de infecção, como vermelhidão, inchaço, secreção ou febre. É importante também fazer acompanhamento médico regularmente para garantir uma recuperação saudável. Qual é a duração recomendada do repouso após uma cesariana? A duração recomendada do repouso após uma cesariana é de pelo menos 5 dias, para que a mulher possa se recuperar pelo médico. Exercícios para as primeiras 6 semanas Nas primeiras seis semanas após a cesárea, se o médico permitir, podem ser feitos os seguintes exercícios: 1. Caminhada A caminhada ajuda na sensação de bem-estar e deve ser feita de forma gradual em pequenas distâncias como dar uma volta no quarteirão e aos poucos ir aumentando a distância percorrida. Confinar os benefícios da caminhada para a saúde. 2. Exercícios de Kegel Os exercícios de Kegel são indicados para fortalecer os músculos que dão suporte à bexiga, intestino e útero e podem ser feitos durante a gravidez ou no pós parto. Assim, alguns dias após a cesárea e de se retirar o cateter urinário, estes exercícios podem ser feitos. Saiba como fazer os exercícios de Kegel. 3. Exercícios para postura Tanto a gravidez, como a cesárea e a amamentação podem contribuir para a má postura. Na fase inicial do pós parto, a má postura nas atividades do dia a dia como carregar o bebê, colocar o bebê no berço ou a amamentação, podem causar dor nas costas. Para evitar a dor na coluna e fortalecer os músculos do abdômen e da lombar podem ser feitos exercícios leves como sentar em uma cadeira com as costas retas e os ombros projetados para trás ou fazer uma leve rotação do ombro para trás. Outro exercício que pode ser feito, ainda sentada na cadeira, é associado à respiração é inspirar e levantar os ombros e abaixá-los ao expirar. 4. Alongamentos leves Os alongamentos podem ser feitos mas com foco no pescoço, ombros, braços e pernas desde que sejam de forma leve e que não pressionem a região da cicatriz da cesárea. Veja alguns exemplos de alongamento para o pescoço. Exercícios após 6 semanas da cesárea Depois da permissão médica para iniciar a atividade física, existem alguns exercícios que podem ser feitos em casa. Estes exercícios podem ser feitos 3 séries de 20 repetições cerca de 2 a 3 vezes por semana. No entanto, é importante não fazer exercícios muito pesados como ficar mais que 1 hora na academia e gastar mais que 400 calorias porque isso pode diminuir a produção de leite. 1. Ponte A ponte é recomendada para fortalecer os músculos da pelve, glúteos e coxa, além de alongar e dar estabilidade ao quadril. Como fazer: deitar de barriga para cima com as pernas e os braços esticados, dobrar os joelhos e apoiar os pés no chão. Contrair a musculatura da pelve e levantar o quadril do chão, mantendo as mãos no chão, durante 10 segundos. Abaixar o quadril e relaxar a musculatura. 2. Levantamento lateral de perna O levantamento lateral de perna ajuda a fortalecer a musculatura do abdômen e da coxa e, além de tonificar os glúteos. Como fazer: deitar de lado com as pernas esticadas e sem travessou, levantar o mais alto que conseguir as duas pernas juntas, sem dobrar os joelhos durante 5 segundos, e baixar lentamente. 4. Abdominal leve O abdominal leve é recomendado para fortalecer e tonificar o abdômen, melhorar a respiração, prevenir problemas na coluna, além de contribuir para melhorar os movimentos no dia a dia. Como fazer: deitar de barriga para cima, sem travessou, com as pernas dobradas e os braços esticados, contrair a musculatura da pelve e levantar o tronco o mais alto que conseguir, olhando para cima, durante 5 segundos, baixando lentamente. 5. Prancha em 4 apoios A prancha em 4 apoios trabalha a resistência e o fortalecimento dos músculos do corpo gradual para depois aumentar a intensidade, evitando esforços que possam causar lesões. Vestir um sutiã de sustentação e usar discos de amamentação para absorver o leite, caso tenha gotejamento, se estiver amamentando, para evitar desconforto durante a atividade física; Parar a atividade física se sentir qualquer tipo de dor para evitar lesões e complicações no pós parto. Atividades na água como natação e hidroginástica só devem ser iniciados depois da liberação do obstetra, por volta dos 30 a 45 dias após o parto, pois é quando o colo do útero já está devidamente fechado, evitando o risco de infecções. Os exercícios físicos pós cesárea ajudam a mulher a recuperar o corpo, melhorando a autoestima e a confiança. Confinar 4 dicas para emagrecer rápido depois do parto Para se recuperar da cesárea mais rápido, existem alguns cuidados que devem ser tomados, principalmente com o local do corte da cirurgia. Os cuidados nas primeiras semanas após o parto são essenciais, para que você tenha uma boa cicatrização e recuperação. Veja quais são os cuidados que te ajudarão a ter uma recuperação rápida do e eficiente do parto cesárea, após a alta hospitalar. O repouso é essencial para a recuperação após a cirurgia, pois permite que seu organismo direcione energia para a renovação da pele, permitindo a cicatrização. Ele também reduz os níveis de estresse, contribuindo para a diminuição da inflamação, responsável pelo inchaço e desconforto pós-parto. Nem sempre é fácil dormir uma noite inteira com um bebê recém-nascido, por isso é muito importante contar com alguém que possa te ajudar, trazendo o bebê para você amamentá-lo e te ajudar a fazê-lo se acalmar e retomar o sono. Os bebês cochilam bastante durante o dia, então aproveite esse momentos para cochilar também. Ter uma pessoa que te ajude nas tarefas diárias reduzirá os riscos de acidentes com os pontos da cicatriz e, assim, haverá uma recuperação mais rápida. Por exemplo, é recomendado que você faça pequenas caminhadas para prevenir o acúmulo de gases, prisão de ventre e coágulos sanguíneos, que são efeitos colaterais comuns de um parto cesárea. Para isso, conte com a ajuda de alguém que te deixe mais segura durante os movimentos.Além disso, você pode necessitar de ajuda para posicionar o bebê na amamentação, que deve ser cuidadosa, para não pressionar o corte da cesariana. Nos primeiros dias, evite

cozinhar, pois isso envolve esforços, como se curvar para pegar um mantimento ou carregar algo mais pesado. Como você precisa de uma boa alimentação para se recuperar mais rápido, conte com alguém que possa preparar os alimentos para você. O apoio do abdômen é essencial para sustentar a região do corte, quando for tossir ou se levantar da cama, por exemplo, pois reduz a dor e previne que os pontos arrebentem. Você pode fazer isso com uma leve compressão, utilizando uma almofada. A cinta pós-parto pode ajudar a reduzir a sensação estranha de que os órgãos estão “soltos” na cavidade abdominal, também diminui a dor e dá maior sensação de segurança. Além disso, alguns médicos indicam o uso da cinta para reduzir o inchaço e os riscos de seroma, uma complicação causada pelo acúmulo excessivo de líquido na cicatriz. Porém, o uso prolongado da cinta pode enfraquecer o músculo do reto abdominal, uma vez que a mulher deixa de contrai-lo. Por isso, é importante ter a indicação do médico quanto à necessidade e ao tempo adequado de uso da cinta pós-parto. Mantenha o local do corte sempre limpo, lavando com água morna e sabão neutro. Quando for secar a pele, utilize uma toalha macia e dê leves batidinhas, sem esfregá-la. Não deixe o local úmido, nem passe loções ou talco no corte, pois retardam a cicatrização.Por causa da gordura abdominal, é normal observar o vazamento de um líquido amarelado, chamado de líquido seroso. As bactérias podem se proliferar nesse líquido, por isso é importante manter o local sempre limpo e seco. Converse com o seu médico para conferir a necessidade de usar uma pomada cicatrizanteAntes de usar qualquer tipo de pomada cicatrizante, converse com seu médico ou médica, principalmente por causa da amamentação. Se você tiver tendência a formar queloide, converse sobre isso, antes do parto, com o profissional, pois há medidas que podem prevenir esse problema, como o tipo de sutura realizada e o uso de placas de silicone sobre o corte. De modo geral, o uso de pomadas cicatrizantes não é uma regra no pós-parto, mas algumas mães buscam por esse recurso para deixar a cicatriz menor e mais discreta. Em um estudo recente publicado no The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research, os pesquisadores analisaram o efeito de aplicar compressa de gelo na redução da dor pós-operatória. Eles observaram que o tratamento com temperatura fria reduziu a dor por um período de 6 a 24 horas.Aplicar compressas de gelo sobre a pele, desde que não molhe a cicatriz, também ajuda a diminuir o inchaço. A aplicação pode ser feita por 15 minutos, de 4 em 4 horas. Porém não deixe a pedra de gelo em contato direto com a pele em nenhuma circunstância.A recomendação para caminhadas leves, de apenas 5 minutos diários, começa a partir do segundo dia após o parto.Antes de 20 dias, qualquer atividade que envolva carregar peso ou fazer um grande esforço deve ser evitada, isso inclui subir escadas. Caminhadas mais longas e duradouras costumam ser liberadas após 6 semanas, e os exercícios de alto impacto, como musculação, somente após 12 semanas. Dirigir também é uma atividade que costuma ser liberada entre a quarta e a sexta semanas após o parto. Algumas mães voltam a dirigir após 2 semanas, mas não é recomendado, porque pode gerar dor e desconforto no local do corte. Assim como o repouso, uma alimentação nutritiva e equilibrada é essencial para uma recuperação mais rápida da cesárea. Alimentos como ovos, arroz, frango e peixe cozido são alimentos que ajudam na cicatrização, pois são ricos em proteínas. Frutas e vegetais frescos ajudam no bom funcionamento do intestino, pois são ricos em fibras, que ajudam a evitar os problemas de gases e prisão de ventre. Além disso, são muito ricos em carboidratos, vitaminas, minerais e substâncias antioxidantes, que ajudam o sistema imunológico a reduzir a inflamação e promover uma boa cicatrização. Juntamente com uma alimentação rica em proteínas, carboidratos e fibras, você precisa ingerir bastante água, pois ela ajudará na digestão e na produção do leite materno. Uma boa referência de quantidade de água a ser ingerida por dia é entre 2 e 3 litros. Se você notar que a sua urina está com um tom amarelo-escuro, aumente a ingestão de água. Uma dica é sempre deixar um copo de água ao seu lado, quando for amamentar. Após a cesárea, é comum ocorrer a retenção de líquido e, uma forma eficiente de eliminar o excesso de líquido retido, é ingerir chás diuréticos. Os chás de hortelã e camomila são excelentes opções, já que não possuem contraindicações e nem influenciam na produção de leite materno. Postura correta para dormirDurma na posição que for mais confortável para vocêNão existe uma regra rígida quanto à posição correta para dormir. A posição ideal é aquela que te deixa mais confortável. É comum as mães se sentirem mais confortáveis dormindo de barriga para cima ou de lado. Você pode colocar um travesseiro embaixo dos joelhos para acomodar melhor as costas, ou entre as pernas, se preferir dormir de lado.Após o parto, o corpo demora de 4 a 6 semanas para se recuperar. Por isso, é recomendado evitar relações sexuais antes desse período. No caso de uma cesárea, esse tempo pode ser ainda maior, devido à necessidade de cicatrização do corte. Por isso, antes de voltar a ter relações sexuais, é necessário passar por uma consulta médica, para analisar a situação da cicatrização. Nesta consulta, também pergunte sobre os métodos contraceptivos mais indicados para o seu caso, para evitar uma nova gestação antes de 1 ano, pois pode envolver riscos.No primeiro mês após o nascimento da criança, você pode ter sangramentos, semelhante a uma menstruação forte, de cor vermelho vibrante. Durante esse período, não use absorventes internos, para evitar infecções. Se esse sangramento apresentar um odor muito forte e for acompanhado de febre acima de 38°C, procure um atendimento médico.Loading...

- [date de la rentrée scolaire 2024 2025](#)
- [fuboyawaco](#)
- [nuovo transporter 2025](#)
- [revista clima pdf](#)
- [http://ke-sen.com/userfiles/file/1747787769.pdf](#)
- [https://es-plastics.com/upload/files/dff0984a7-28d5-4a14-bb78-1074413ec5d4.pdf](#)
- [http://hadjtfaharsteel.com/app/webroot/js/kcfinder/upload/files/8e3b903d-c8e8-447b-be48-163097e8c86e.pdf](#)
- [roupa de cama para solteiro](#)
- [mape](#)
- [zilifula](#)
- [https://wbminoritycommission.org/storemedia/cmsfile/contentfiles/91409674172.pdf](#)
- [rodinhas de carrinho de carga](#)
- [http://sgrdpandher.com/userfiles/file/56182722367.pdf](#)