

CUIDADOS IMPORTANTES

Procurar orientações de profissionais da saúde

Começar com atividades leves

Respeitar os limites do corpo

VOCÊ SABIA?

Na maioria dos casos, a responsabilidade maior de cuidar dos filhos e tarefas domésticas recai sobre as mulheres!

AUTORES

Pricila Gomes Fernandes

PIBIC Ensino Médio

Valdecyr Herdy Alves

Doutor em Enfermagem pela Escola de Enfermagem Anna Nery/UFRJ

Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante

Doutoranda em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF

Demilto Yamaguchi da Pureza

Pós-doutorando em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF

Dilson Rodrigues Belfort

Pós-doutorando em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF

Tatiana do Socorro dos Santos Galandrini

Doutora em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF

Raquel Dias Botelho Borborema

Doutoranda em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF

Bianca Dargam Gomes Vieira

Doutora em Saúde da Mulher pela Escola de Enfermagem Anna Nery/UFRJ

Diego Pereira Rodrigues

Doutor em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF

André Guayanaz Lauriano

Doutorando em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF

Julia de Miranda Bezerra

Acadêmica de Enfermagem da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF



A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A AMAMENTAÇÃO

estudo teórico com ação educativa no ensino médio.

POR QUE É IMPORTANTE AMAMENTAR?

- ✓ NUTRIÇÃO COMPLETA;
- ✓ FORTELECE A IMUNIDADE;
- ✓ FORTALECE O VÍNCULO MÃE-BEBÊ;
- ✓ BENEFÍCIOS NA RECUPERAÇÃO APÓS O PARTO;
- ✓ CONTRIBUI PARA O DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ.



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

1 Melhora o bem-estar da mãe

A prática de atividades físicas ajuda a reduzir o estresse e melhorar o humor.

2 Aumenta a disposição

A atividade física pode ajudar a diminuir o cansaço e trazer mais disposição no cotidiano.

3 Ajuda na recuperação

Contribui para o fortalecimento muscular e para a recuperação após a gestação.



DESAFIOS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A AMAMENTAÇÃO

Cansaço e falta de sono

Pouco tempo disponível

Dúvidas ou informações falsas

Adaptação do corpo pós-parto

Falta de apoio

