



GUIA DE  
EXERCÍCIOS  
PARA  
PREPARAÇÃO  
DO PARTO

*Camila  
Doula*



## EU SOU CAMILA DOULA,

brasileira, desde 2011 morando na Holanda com meu marido e duas filhas.

Minha filosofia é que a mulher deve estar no centro desse processo de transformação, que vai muito além do parto em si. A gestação, o parto e em seguida o pós-parto imediato, são eventos que não podem ser separados, e é por isso que eu dou minha assistência de forma completa em toda essa jornada, me especializando em saúde do bebê, perspectiva do bebê sobre o nascimento, Amamentação e saúde na gestação e pós-parto.

# ÍNDICE

01

SUGESTÕES PARA UMA  
GRAVIDEZ SAUDÁVEL

02

CALF STRETCH

03

SIDELYING RELEASE

04

SIFTING

05

LUNGE

06

EXAGGERATED LATERAL

# 01 sugestões para uma gravidez saudável

Caminhar diariamente

Nadar

Praticar yoga ou Pilates

Consultar um

fisioterapeuta, osteopata

ou outro profissional, se

houver problemas de

alinhamento pélvico ou

espinal conhecidos – por

exemplo, após uma queda

ou acidente.

Evitar reclinar-se em sofás

macios.



Use a bola de pilates do tamanho correto para sentar e girar os quadris para ajudar a mobilizar e liberar o sacro. Sentando na bola, sua perna dobrada deve fazer um ângulo de 90 graus. Ajoelhe-se e incline-se para a frente usando a bola como apoio, e deixe a barriga pendurada.



## 02 CALF STRETCH

### Alongamentos da panturrilha

Usar sapatos com salto alto ou ficar sentado por longos períodos pode encurtar os músculos da panturrilha. Eles se unem aos isquiotibiais no joelho – que se ligam ao assoalho pélvico na outra extremidade. Alongar esses músculos pode melhorar e manter o equilíbrio pélvico.

## 03 sidelying realese

Semanalmente como parte de uma sequência de posições para melhorar e manter o equilíbrio e a estabilidade pélvica. 5-10 minutos de cada lado. Use sempre dos dois lados. Deite de lado na beira da cama ou do sofá, e cruze a perna de cima. Alinhe bem o pescoço, quadril e pernas, e peça para alguém sustentar o seu quadril. A perna deve ficar pendurada



## 04 sifting

Use um xale ou lenço para balançar suavemente o abdômen. Pode ser usado diariamente. Isso pode suavizar o ligamento largo e aumentar a probabilidade de um posicionamento ideal bem-sucedido do bebê . Pode ser feito pelo tempo que quiser. Atenção: se houver placenta anterior ou história de HPA, seja gentil, não vigoroso.



## 05 lunge

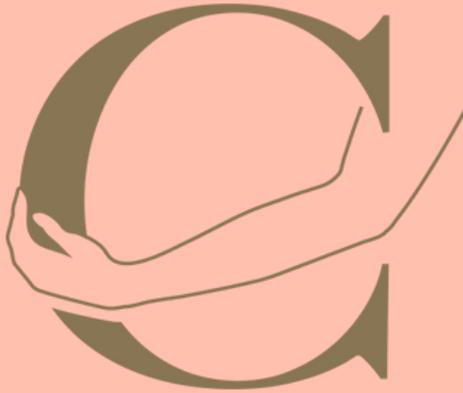
Lunge fortalece seus quadríceps, isquiotibiais e glúteos, músculos que ajudam a carregar o peso extra da gravidez. Assim como na foto coloque uma perna para frente, e movimente o quadril para frente e para trás. Você também pode fazer em pé colocando um pé sob uma cadeira e abrindo o quadril.

## 06 exaggerated lateral



Descansar é importante. Esta posição ajuda a relaxar e pode ajudar a girar o bebê. Se a coluna do bebê estiver do lado esquerdo, deite do lado direito. Apoie travesseiros sob o abdômen e a perna, quase como um ninho. Seus quadris devem estar no oblíquo. Lembre-se de apoiar os tornozelos também. Se você não tiver certeza se a coluna do bebê é esquerda ou direita, alterne os dois lados. Descanse por 30 de cada lado.

B O A  
P R Á T I C A



CAMILA HOLLEMANS  
DOULA

@CAMILADOULA\_AMSTERDAM  
+310634338955  
CAMILAHDOLA@GMAIL.COM