

pós-parto

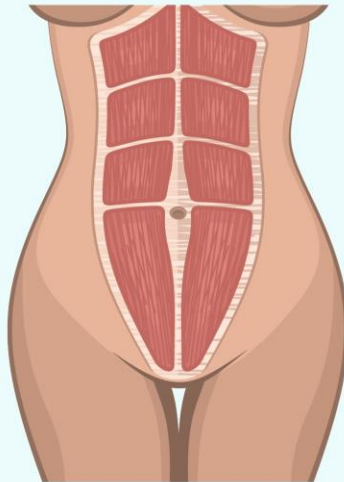
DIÁSTASE: o que é, como prevenir e tratamento

SUMÁRIO:

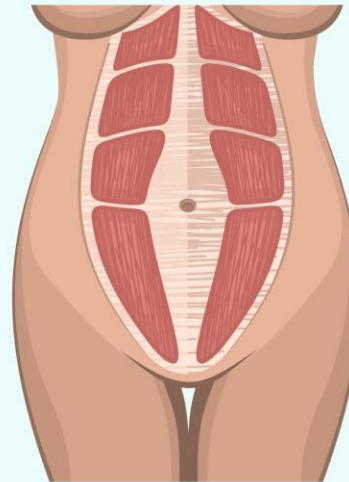
O que é diástase?	3
Como prevenir	5
Localização/Tipos de barriga	9
Como tratar pós-parto	13
Diagnóstico	16
Autoexame	16

Durante a gravidez o corpo se adapta para criar espaço para o bebê. Nesse processo, os músculos da região do abdômen sofrem um afastamento natural para comportar a barriga. Porém, para uma parte das mulheres esse afastamento pode ser maior do que os músculos podem aguentar, ocorrendo até mesmo um rompimento do tecido, esses casos são chamados de **diástase abdominal**.

NORMAL



DIÁSTASE



É essa condição que causa aquela flacidez abdominal e dor lombar que tanto incomodam as mães no pós-parto. Além da aparência desagradável e dores nas costas, a diástase pós-gravidez pode causar problemas de coluna como hérnia de disco, hérnia umbilical, cialgia ou escapes de xixi.

A diástase é uma reação natural do corpo, mas pode ser minimizada com trabalho preventivo ou tratada posteriormente de forma não invasiva. O importante é que qualquer tipo de tratamento seja acompanhado por especialistas capacitados.

O **Protocolo Diástase do Espaço Ama**, por exemplo, abrange exercícios específicos para o fechamento da diástase, prescrição de atividades para serem feitas em casa, e corrente russa, um tratamento completo que garante a melhora da diástase e da qualidade de vida das mães.

COMO PREVENIR?

Apesar da diástase ser algo normal, existem algumas recomendações que podem ajudar o corpo a se adaptar sem causar maiores problemas, confira.

1. ALIMENTAÇÃO

Diferente do que se imagina, quando se está grávida não é necessário comer por dois, e sim, comer de forma saudável!

O ideal é buscar a ajuda de uma nutricionista especializada, como a do **Spaço Ama**, para que ela possa equilibrar a alimentação durante a gestação, pensando também na etapa do aleitamento.

2. HIDRATAÇÃO

Manter o corpo hidratado de forma adequada beneficia a recuperação dos músculos, inclusive os que podem causar diástase. Por isso, beba bastante água!

Além disso, você precisa se atentar a recuperação da elasticidade da pele. Isso pode ser feito com óleos naturais que precisam ser passados regularmente.

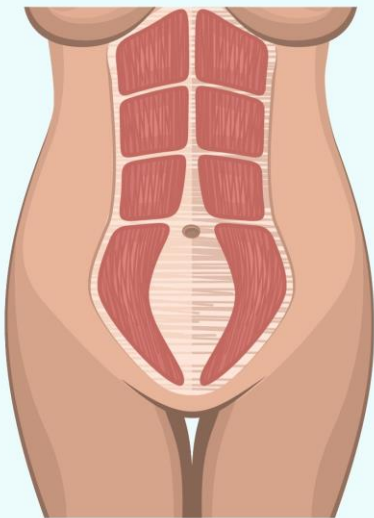
3. EXERCÍCIOS

É preciso fortalecer a região com exercícios certos antes e durante a gravidez, mas atenção! É muito importante ter o acompanhamento especializado do Espaço Ama para realizá-los de maneira correta.

LOCALIZAÇÃO DA DIÁSTASE: TIPOS DE BARRIGA

A diástase é classificada de acordo com a altura em que se manifesta no abdômen. Confira as categorias abaixo.

1. BARRIGA DE POCHETE



É quando a barriga fica com uma flacidez abaixo da região do umbigo, onde normalmente se usa a pochete. Ao realizar o autoexame (explicamos como fazê-lo no fim do e-book) é possível identificar a diástase abaixo do umbigo. Esse tipo de barriga está diretamente relacionado com a postura da coluna e do quadril, sendo necessário trabalhar esses pontos na recuperação. A boa notícia é que essa é a que tende a recuperar mais rápido.

LOCALIZAÇÃO DA DIÁSTASE: TIPOS DE BARRIGA

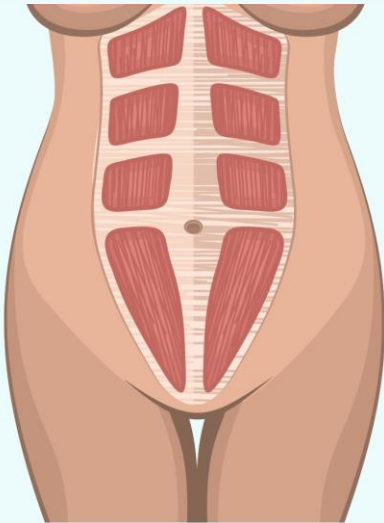
2. BARRIGA AVENTAL/CAÍDA

A barriga avental está ligada a dois tipos de diástases: a da parte baixa do abdômen ou a que se estende por todo tecido abrangendo a região da barriga. Ao realizar o autoexame você pode sentir um vão desde cima, nas costelas até a parte de baixo do umbigo.

Este tipo de barriga está ligado ao alongamento dos músculos abdominais para corrigir o excesso de peso ganho na gravidez, causando alteração postural e deixando o períneo fraco. Por isso, nesses casos, o indicado é que além de fazer um reforço na musculatura através de exercícios, também se faça algum tipo de procedimento que auxilie a perda de peso.

LOCALIZAÇÃO DA DIÁSTASE: TIPOS DE BARRIGA

3. UMBIGO PARA FORA (COM OU SEM HÉRNIA UMBILICAL)

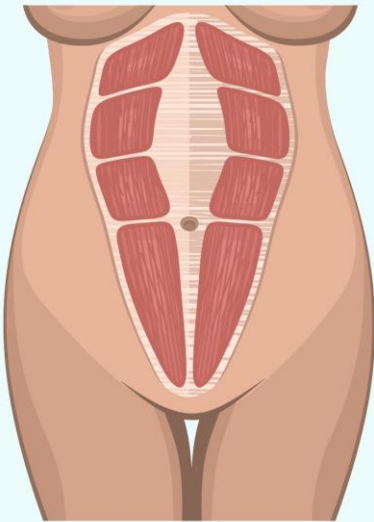


Esse tipo de barriga está ligado a diástase na parte central da barriga, ou seja, na região do umbigo.

Exercícios inadequados e o excesso de peso podem ajudar a desenvolver esse tipo de sintoma, já que o peso deixa a barriga grande e acaba fragilizando toda a região. A má postura também contribui para esse quadro.

LOCALIZAÇÃO DA DIÁSTASE: TIPOS DE BARRIGA

4. ESTÔMAGO ALTO



Esse tipo de barriga dá sensação de estar com o estômago cheio, como se tivesse acabado de comer muito, e se caracteriza por uma saliência abaixo das costelas.

Estes sintomas são próprios de uma diástase superior, acima do umbigo.

COMO TRATAR PÓS PARTO

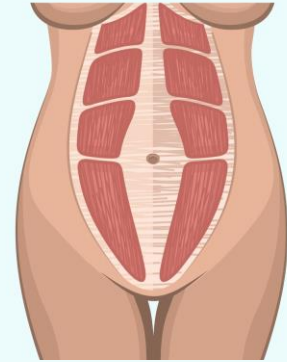
O tratamento da diástase pode ser feito de forma clínica, menos invasiva, ou cirúrgica. Separamos uma breve explicação de cada tratamento para você, confira.

CLINICAMENTE

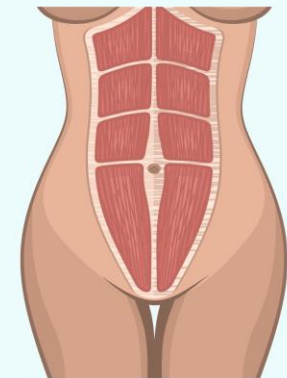
Clinicamente o tratamento pode ser feito através de fisioterapia ou através de um profissional de saúde habilitado para orientar o fortalecimento dos músculos acometidos. Como no **Spaço Ama**, que tem o **Protocolo de Tratamento Diástase** do Spaço Ama orientado por profissionais especializados e que tem resultados surpreendentes!

É importante lembrar que cada situação é única, e cada pessoa tem o próprio tempo de recuperação. Mas é comum que casos em que o afastamento dos músculos é menor que quatro centímetros sejam revertidos com exercícios físicos em até três meses.

DIÁSTASE



NORMAL



CIRURGICAMENTE

A cirurgia consiste num corte transversal no abdome inferior (parecido com o corte feito durante uma cesariana) com descolamento do tecido até o nível do umbigo ou acima se for necessário. Faz-se uma aproximação dos músculos sendo eles fixados pela pele grossa que recobre a musculatura abdominal.

O tempo de recuperação da cirurgia é diferente para cada mulher, podendo levar alguns meses ou até um ano. É importante ressaltar que essa opção é invasiva e apresenta riscos como a anestesia, infecções e outras complicações.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da diástase pode ser feito através de exame físico ou com ultrassom e tomografia – capazes de indicar o local e medir a extensão do afastamento dos músculos. Ter um diagnóstico preciso é muito importante, pois existem tratamentos diferentes para cada caso.

Para saber se você tem ou não diástase e qual o tipo, é possível realizar um autoexame. Confira as instruções!

AUTOEXAME

Primeiro verifique se você observa alguns sintomas comuns nos casos de diástase, como sentir a região abaixo do umbigo mole e flácida ou observar uma protuberância no abdômen ao levantar algum tipo de peso, agachar ou tossir.

AUTOEXAME

Esses são bons indicativos que você possui uma diástase, para confirmar o quadro realize o autoexame com as mãos seguindo os passos:

- deite de barriga para cima e pressione com os dedos indicador e médio cerca de 2 cm acima e abaixo do umbigo e contraia o abdômen, como se fosse realizar um exercício de abdominal.

O normal é que ao contrair o abdômen, os dedos saltem um pouco para cima, mas em caso de diástase os dedos não se movem, sendo possível até mesmo colocar 3 ou 4 dedos lado a lado sem que eles se movam com a contração abdominal.

É importante ressaltar que o autoexame não substitui o diagnóstico médico. Por isso, antes de iniciar qualquer tipo de exercício ou cirurgia é necessário saber o tamanho e também a localização da possível diástase.

PROTOCOLO DE TRATAMENTO DIÁSTASE DO ESPAÇO AMA

Depois do diagnóstico é preciso começar o tratamento da diástase! Você pode realizar o Protocolo do Espaço Ama em qualquer uma de nossas sedes. Nossas equipes são treinadas para oferecer o mesmo tratamento em todos os lugares, garantindo resultados incríveis para as mães! São três meses de tratamento que incluem exercícios acompanhados e em casa e sessões de corrente russa.

Com isso, busca-se recuperar e fortalecer a musculatura, fechar a diástase, devolver uma barriga mais bonita e melhorar a qualidade de vida das mães! Agende agora!

CONFIRA O RESULTADO DO PROTOCOLO DE TRATAMENTO DIÁSTASE DO ESPAÇO AMA





S P A Ç O
ama

ESTÉTICA COM AMOR

Spaço Ama Três Figueiras: (51) 30940607 | (51) 98931-0596

www.spaportoalegrema.com.br

