

# Para a mãe que está amamentando

## Dicas Posturais

Cap. QOBM/Compl.  
Isabella Marques - FISIÓ.  
Agosto 2024



01

Mãe e bebê tem que estar confortáveis, não existe uma posição ideal, mas sim, a que funciona para você.

02

Use almofadas e travesseiros para posicionar o bebê na altura necessária.

03

Use almofadas, rolinhos para posicionar o coluna lombar mais confortável. Troque de posição de vez em quando.

04

Use acessórios para ajudar a segurar a mama, como tipóias, se necessário. Elas ajudam a não sobrecarregar os punhos.

05

Deixe os braços apoiados, evitando tensionar a região de ombros e trapézio.

06

Respire, relaxe e curta muito esse momento.  
Parabéns!