

ARRANHÃO

Bolsa de Bebê



Barriga de mãe

Retornar à boa forma é gradual e, sim, possível! Veja o que fazer

Por Carolina Mouta • 29/07/2009

Antes mesmo de engravidar, muitas mulheres se preocupam com o retorno à forma após a chegada do bebê. Barriguinha enxuta é o sonho de todas. No entanto, uma gestação exige bastante do corpo. Logo, não será em um passe de mágica que tudo voltará ao normal. Mas desfilar um abdômen sarado, melhor que o da antiga silhueta, não é um privilégio só das famosas. Com organização e força de vontade, você também chega lá. E o melhor: sem cirurgias.

De acordo com a fisioterapeuta estética Camila Costa, as queixas mais comuns são distensão abdominal, aparecimento de estrias e flacidez. A boa nova é que há uma infinidade de aparelhos e técnicas que melhoram a forma física da mulher pós-gestação. Não custa lembrar, entretanto, que exercícios e alimentação balanceada são aliados aos tratamentos para auxiliar no retorno do **corpo** à plástica ideal.

Você sabe se alimentar? Faça o teste!

Há uma máxima da sabedoria popular que diz: "A pressa é inimiga da perfeição". Atenha-se a ela. "A mulher precisa entender que, durante 40 semanas, o seu corpo sofreu grandes modificações e levará ao menos o mesmo tempo para retornar à forma anterior à gravidez, sem levar em conta os fatores sociais e emocionais em que ela está inserida", lembra Ana Cristina Faria, professora especialista em Fisiologia do Exercício e Diretora da assessoria esportiva para gestantes e mulheres no pós-parto **Gravidez Ativa**.

Alimentação balanceada

Canais

Amor
Beleza
Casa E Família
Corpo E Bem-Estar
Especiais
Estilo De Viver
Moda
Mulher Consciente
Mulherinvest
Mundo Melhor
Sexo
Astrologia
Colunistas
Compras
Comunidade

Ferramentas

- A A+
Indicar
Imprimir

Newsletter

Seu email

Assinar

Colunistas

Leia também...

- Barriga de tanquinho (video)
- Tudo em cima pro verão (video)
- Fórmula antibarriga
- Acabe com a barriguinha!
- Manifesto pró-saúde

Temas

Não adianta negar: o retorno à forma física está intimamente ligado ao ganho de peso que a mulher teve durante a gestação. Se você não quer ter dificuldade de se livrar dos quilos extras, preste atenção: não coma por dois. A nutricionista especializada em Nutrição Materno-Infantil Liliam Francisco alerta para o controle, feito através de uma média de ganho mensal, que vai de 9 a 12 quilos durante a gestação. "É elaborado um cardápio com as refeições importantes e os principais nutrientes para a boa formação do bebê", orienta.

Liliam ressalta que a quantidade calórica deve ser individualizada. "O nutricionista é capaz de calcular essa dosagem tanto para uma gestante como para uma lactante. Existe a questão de que peso entrou nessa gestação, se já estava acima do peso, qual o gasto durante todo o dia. Existem pontos essenciais para determinação desse cálculo".

“**Palavras como "pressa, privação e dieta" devem ser retiradas do dia a dia**”

Para evitar o acúmulo de gordura não há fórmula mágica. O importante é seguir um menu equilibrado, feito sob medida para as necessidades de cada mulher. "Não existe um cardápio pré-determinado e sim calculado para

cada gestante atendida. Precisamos adequar qualidade, necessidade nutricional, realidade da gestante, paladar. Existem fatores extremamente peculiares", pondera a especialista.

Dicas do que comer

Algumas dicas auxiliam na perda de peso e na volta da boa forma após o parto. "Para que nosso metabolismo permaneça acelerado e consiga queimar o excesso de gordura é necessário que mantenha um intervalo de no máximo três horas entre uma refeição e outra. Além disso, não esqueça da ingestão de água", orienta a nutricionista. Aliás, a água é mesmo um santo remédio! O consumo diário de, no mínimo, dois litros, ajuda na redução dos inchaços que levam à tão temida flacidez.

Existem alimentos que auxiliam na queima daquelas gordurinhas extras, pois aceleram o metabolismo. Proteínas (presente principalmente nas carnes) aumentam a temperatura do corpo e contribuem para "derreter" o que não interessa. Frutas como maçã e abacaxi atuam como cicatrizantes naturais e são bastante recomendados no pós-parto para ajudar a tirar o inchaço do abdômen. As fibras regulam o trânsito intestinal e todo mundo sabe: intestino que funciona bem deixa a barriguinha bem mais sarada!

Alimentos ricos em gorduras saturadas e trans, como pele de frango, queijos amarelos, molhos de salada industrializados, salgadinhos, bolos e biscoitos recheados devem ser retirados do cardápio. Para ter uma refeição mais saudável prepare pratos grelhados, assados ou cozidos no vapor.

E atenção: palavras como "pressa, privação e dieta" devem ser retiradas do dia a dia. "Quando a mãe está amamentando, o gasto de energia aumenta e, com isso, eleva a necessidade calórica, porém de boa qualidade", conta Liliam. É nessa fase que a mulher, naturalmente, perde

qualidade, conta Eliam. E nessa fase que a mulher, naturalmente, perde peso. Portanto, **amamente bastante**. É essencial para o bebê e o jeito mais saudável de você voltar à antiga forma.

Nos últimos anos a **drenagem linfática** vem ganhando terreno junto às grávidas. O procedimento é uma técnica de massagem que trabalha o sistema linfático, estimulando-o para retirar os líquidos acumulados entre as células e encaminhá-los ao sangue através da circulação.

Além de diminuir inchaços, prisão de ventre, azia, câimbras e enjôos durante a gravidez, a drenagem ajuda a dar fim aos desconfortos do período pós-natal. "A medicina estética pode amenizar a flacidez de pele e muscular, gordurinhas localizadas, estrias e celulites", afirma a fisioterapeuta Camila Costa, que completa: "Os benefícios se estendem, evitando aumento de medidas provocado pelo inchaço e melhora a saúde da pele em geral".

A drenagem linfática é recomendada desde o terceiro mês até o final da gestação. "Ela é muito bem aceita no período gestacional, mas não deve ser usado qualquer aparelho que envolva eletricidade ou força demasiada", alerta a especialista. Apesar de ser uma técnica leve, suave e rítmica um outro cuidado deve ser tomado pelo profissional. "A massagem não deve ser feita em região do abdômen da gestante e sim nas demais regiões como pernas, costas, braços, rosto", lembra Camila.

Entretanto, não são todas as mulheres que podem se beneficiar: "Se a paciente, durante a gestação, teve episódios de trombose, hipertensão, câncer, cardiopatia descompensada, infecção ou outros casos especiais a drenagem não é recomendada", orienta a fisioterapeuta.

Outros recursos estéticos ajudam na recuperação da forma física. A fisioterapeuta Camila Costa explicou alguns:

- Corrente russa: Aparelho que, através de estímulos elétricos, promovem uma contração da musculatura. Melhora a firmeza e remodela, diminuindo a flacidez.
- Ultrassom e da endermoterapia: Amenizam os casos de celulite.
- Carboxiterapia: É recomendado para estrias. Consulte um dermatologista
- Eletrolipólise, mesoterapia, Manthus: Utilizados para gordura localizada
- Rádio Frequência: Usado para a flacidez de pele

E as plásticas? As mães mais impacientes, que cogitam a possibilidade de uma abdominoplastia (cirurgia plástica do abdômen), devem saber que após uma gestação o corpo ainda sofre deformações e pode ser bastante difícil para o médico saber quanto a região precisa ser reduzida. Ou seja, o resultado pode ser uma catástrofe.

Barriga de mãe >

Atividades físicas

Continuação da página 2

Por Carolina Mouta • 29/07/2009

Passado o período de resguardo, a nova mãe pode voltar às atividades físicas de forma gradual. Cada mulher tem um tempo próprio de recuperação. "Este tempo deve ser considerado em conjunto com as mudanças psicológicas e sociais. A mulher que não respeitar o que for determinado pelo médico pode trazer muitos prejuízos à saúde", avisa Ana Cristina. Normalmente, os médicos liberam aos exercícios em períodos que variam entre 15 dias (parto normal) e dois meses (cesárea). "Antecipar

pode dificultar a cicatrização ou favorecer o aparecimento de hérnia abdominal", explica a fisioterapeuta estética Camila Costa.

“
A prática de exercícios no período pós-natal também reduz a possibilidade do aparecimento da depressão pós-parto
”

Para que os exercícios sejam cúmplices da saúde é preciso analisar a readaptação do corpo respeitando e observando a fisiologia, biomecânica, postura e os limites individuais do pós-parto. No campo psicológico devemos promover o bem-estar através do aumento e melhora da autoconfiança, autoestima, humor e diminuição da ansiedade", diz.

Exercite-se antes!

O que muita gente não sabe é que a prática de atividades físicas antes de engravidar pode ser uma grande aliada para o retorno à forma no pós-parto. Um corpo preparado apresenta condições mais favoráveis e desempenha melhor suas funções durante e depois da gravidez. "Favorece o controle do peso corporal e fortalece a musculatura que será solicitada durante a gravidez e o parto, melhorando a resistência física, seu sistema imunológico e, desta forma, reduzindo os sintomas de fadiga e sobrecarga explica a professora.

Depois também!

A prática de exercícios no período pós-natal também reduz a possibilidade do aparecimento da depressão pós-parto. "É claro que deve estar aliada a outros fatores, como apoio do companheiro e de familiares", orienta a especialista. Então, mexa-se!

Nos primeiros dias após o parto a mamãe pode queimar algumas calorias passeando calmamente com o bebê no carrinho. Nada de exageros! Uma volta na pracinha está de bom tamanho. A caminhada também é indicada para aquelas mães que não têm tempo de frequentar academias ou estão com o orçamento apertado.

“
As modificações no corpo de uma gestante e de uma mulher que acabou de dar à luz são intensas e merecem acompanhamento
”

Dependendo da recuperação, entre 30 e 60 dias após o parto já podem ter início sequências de exercícios leves como alongamento e hidroginástica. Entre 60 e 90 dias algumas mulheres estão liberadas para a prática de ioga e natação. Após os 90 dias podem ser introduzidas atividades de maior intensidade como o Pilates, o jump e as abdominais. Esse tempo é essencial para que o útero volte ao normal.

Alguns exercícios simples podem ser feitos em casa, após o aval do médico. Anote aí:

Primeiro, deite-se de costas, com os joelhos flexionados, os pés apoiados no chão e as mãos atrás da nuca. Eleve um pouco o tronco até tirar os ombros do chão. Volte à posição inicial. Faça três séries de 20 repetições. O segundo exercício consiste em deitar-se de costas, flexionando as pernas em 90 graus. Contraia o abdome, coloque os braços ao longo do corpo e as

Temas em discussão no fórum

- SERÁ Q TIVE UM COMEÇO DE ABORTO????
- ICSI ou IIU?
- DÚVIDAS.....
- Exame de farmacia positivo.. verdadeiro ou não?
- exame de farmacia.
- Um mes sem menstruar me ajudem!
- Qse um mes se menstruar ajudem!!
- A hora do parto. Me ajudem!!

mãos embaixo do bumbum. Eleve os quadris levando os joelhos em direção ao peito e volte à posição inicial. Faça três séries de dez repetições.

É muito importante se exercitar com a supervisão de um especialista. As modificações no corpo de uma gestante e de uma mulher que acabou de dar à luz são intensas e merecem acompanhamento. "São mudanças na percepção corporal e motora, resistência muscular, equilíbrio. É necessário conhecer o histórico esportivo e de saúde da mulher para que seja elaborada uma planilha de exercícios que assegurem a sua integridade física", finaliza Ana.