

## A ALIMENTAÇÃO É IMPORTANTE

Priscila Dytz, nutricionista formada em nutrição e fertilidade, explica que o processo de volta ao corpo começa ainda na gestação, já que uma alimentação saudável influencia totalmente no desenvolvimento do pós. Ela informa que a alimentação no pós-parto assemelha-se à dieta seguida no período da gravidez. Saiba quais alimentos auxiliam para a recuperação do corpo de forma saudável:

- Frutas
- Vegetais
- Cereais
- Proteínas
- Sementes
- Castanhas
- Consumo de chás e uma base de carboidrato auxilia na produção do leite

## OS EXERCÍCIOS INDICADOS NO PÓS-PARTO

- Musculação
- Caminhada
- Atividades aquáticas

**Obs:** as práticas devem ser feitas sob monitoramento de um profissional da área

## LEMBRETE

As atividades físicas são extremamente indicadas durante a gestação, os exercícios auxiliam no parto e no bem-estar da mãe e do bebê, além de facilitar a volta ao corpo pré-gestação.

Yasmin Isbert



**A empresária Liliane Lima praticou atividades físicas durante as duas gestações e voltou à academia logo que foi liberada pelos médicos**

gestacional até o pós-parto, e já participou das histórias de inúmeras gestantes que buscavam bem-estar durante e após a gravidez.

A especialista informa que, assim como na gestação, os exercícios físicos podem ser retomados logo após a liberação médica, o que costuma acontecer, geralmente, após 30 dias, em casos de parto normal, ou de 60 a 90 dias, quando é realizada uma cesárea.

Aline explica que, não importa a atividade escolhida, se for praticado algo que exija que a nova mamãe se movimente, será suficiente para auxiliar no processo de volta ao corpo anterior à gestação. “O sistema circulatório vai começar a funcionar mais rápido, o metabolismo vai acelerar e, consequentemente, o corpo vai começar a desinchar.”

Liliane Lima, empresária e proprietária da Singular Medicina Estética, foi aluna de Aline durante as duas gestações, sendo que, na segunda, trabalhou com exercícios direcionados para que o parto pudesse ser normal, o que deu certo. Sem a presença de incômodos e dores, 30 dias após o parto, a empresária retomou às atividades para que pudesse continuar colhendo os benefícios de manter o corpo em movimento.

Com o acompanhamento da professora de educação física, um endocrinologista e um nutricionista, Liliane conseguiu retomar ao antigo corpo, após o nascimento do segundo filho, em um período consideravelmente rápido, mas conta que não se sentia nada bem ao se olhar no espelho durante as primeiras semanas.

É necessário lembrar que o processo sofrido pelo corpo, ao gerar uma vida, é complexo e demorado, sendo assim, não se pode esperar que tudo retorne ao lugar em um curto espaço de tempo. A profissional de educação física costuma aconselhar as alunas sobre o processo.

“Eu sempre me sento com as minhas alunas

e tento explicar que o corpo passou por mudanças fisiológicas e anatômicas. A mama cresce, o abdômen dilata para o bebê crescer, e é muita falta de empatia consigo mesma querer que essa mudança ocorra tão rápido.”

É importante frisar que, no processo de recuperação, o sono é tão importante quanto os exercícios físicos e a alimentação.

## Diferente do esperado

Nem sempre o processo de volta ao corpo pré-gestação sai conforme planejado. Izabelle Costa, influenciadora digital, é um exemplo. Ela produzia conteúdo voltado para o mundo fitness e, ao engravidar, precisou encarar uma realidade. “Eu sempre dizia que, quando engravidasse, continuaria fazendo musculação e comendo só alimentos saudáveis, mas quando aconteceu, eu só sabia chorar e comer”, confessa.

A influenciadora precisou lidar com as emoções e com os comentários daqueles que a rodeavam. Muitas pessoas a cobravam por não estar sendo uma “mãe fitness” e influenciando outras mães também.

No pós-parto não foi diferente, Izabelle, mãe de Noah, de 3 meses, pensa diariamente na volta à rotina de exercícios e de alimentação saudável, mas ainda não consegue conciliar as atividades com os cuidados do bebê, já que deixou de trabalhar para se dedicar 100% ao filho.

É importante saber que cada ser humano tem a sua individualidade e que é preciso respeitar seu próprio tempo. Uma rotina de atividades físicas e uma boa alimentação só dará retorno efetivo se feita com paciência e respeito, a si e ao processo.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte**

a pressão estética sobre as mães “comuns”.

A psicóloga Jaimara explica que o consumo desses conteúdos pode ser agudamente prejudicial, pois a cobrança pessoal fica mais intensa e a mãe acaba por recorrer a recursos emergenciais na busca de um corpo que se assemelha ao que foi visto, o que pode contribuir para o aparecimento de um novo sentimento — a frustração.

Aline Souza, profissional de educação física especializada em treinamento para gestante e pós-parto, ministra aulas na Academia Unique Family Fitness que vão desde o período