



Shorts de cintura alta oferecem conforto e suporte sem apertar excessivamente



Calças de cintura alta são confortáveis e elegantes

PEÇAS INDISPENSÁVEIS

- Roupas íntimas: sutiã próprio para amamentação, macios e estruturados, são a salvação para as mães que estão amamentando.
- Vestidos e camisetas: peças com botões frontais, decotes transpassados ou blusas com camadas que permitem a abertura facilitam o momento da amamentação, sem que seja necessário retirar toda a roupa.
- Calças e shorts de cintura alta: eles oferecem mais segurança para a região abdominal.
- Terceira peça: cardigãs e jaquetas leves são ótimas para dar um toque estiloso ao visual sem perder o conforto.
- Sapatos confortáveis: tênis, sapatilhas e sandálias rasteiras são opções confortáveis e seguras para o dia a dia.

E AS CINTAS?

A indicação do uso de cintas no pós-parto não é um consenso entre os médicos, e a escolha deve ser individualizada, juntamente com um acompanhamento profissional. Segundo a obstetra Tatianna Ribeiro, algumas mulheres relatam mais conforto e segurança ao usá-las.

“As cintas podem oferecer suporte à região abdominal, reduzindo a sensação

de flacidez. Mas é preciso ter cuidado, porque esses acessórios podem fazer uma compressão excessiva, prejudicando a circulação, a recuperação muscular natural e dificultar a respiração. O uso prolongado pode atrapalhar a ativação dos músculos abdominais profundos, retardando a recuperação natural”, explica a obstetra.

DICAS PRECIOSAS

Segundo a consultora de moda Krystie Ribeiro, as novas mães, geralmente, erram ao escolher as roupas, negligenciando o conforto. Investem em novas peças antes que o corpo se estabilize e ignoram a importância das roupas íntimas. Para evitar esses erros, ela sugere algumas dicas para o sucesso do estilo:

- Prefira a qualidade à quantidade: invista em itens essenciais, confortáveis, versáteis e de alta qualidade.
- Opte por uma paleta de cores neutras que permita combinações diversas.
- Não hesite em recorrer à costura profissional para ajustar as peças anteriores à gravidez ao seu corpo atual.

*Se a sua respiração é profunda,
sua concentração também será.*



50%

DE REDUÇÃO PARA ESTUDANTES ATÉ 26 ANOS

*Planos presenciais Não cumulativo

Meditação, respiração e movimento | Aulas presenciais e online

Aceitamos GymPass/WellHub e TotalPass

Escola DeRose Sudoeste | WhatsApp 61 99632-4350 | www.sudoeste.derosemethod.org

**DeRose
Method**