



Amamentar e boa forma

A boa forma não passa apenas pelo valor da balança, aliás, esse é um dado muito relativo. A boa forma é sentirmo-nos bem connosco, de tal forma que temos prazer em alimentarmo-nos bem, em hidratar a nossa pele, mexer o nosso corpo para nos sentirmos activas e descansar bem para termos energia e boa disposição.

O corpo vai passar por uma transformação fantástica e ele está preparado do ponto de vista físico para isso mas, por vezes, a nível psicológico não estamos preparadas para uma alteração tão brusca (em apenas 9 meses!) da nossa imagem. Por isso, é importante viver esta fase com a máxima tranquilidade e encontrar estratégias que nos façam sentir menos preocupadas em relação à nossa aparência física (ainda que importante, claro, para a nossa saúde e auto-estima), sem esquecer que esta é uma altura privilegiada para sentirmos que podemos mudar o nosso estilo de vida para algo mais saudável, holístico e que nutra também a alma.

É nesta fase que muitas mulheres tomam decisões importantes relativas à sua saúde e bem-estar - desistem de fumar ou, por exemplo, mudam hábitos alimentares.

Cuidar de nós para podermos cuidar da nossa família, esta é a lição número 1 da gravidez!

Já não é segredo para ninguém que o exercício físico é importante para o bem-estar do ser humano, para além de reforçar o sistema imunitário e musculo-esquelético, prevenindo uma série de complicações de saúde. Muitas mulheres têm dúvidas: na gravidez ou no pós-parto a actividade física deve ser restrita ou, pelo contrário, estimulada?

Primeiro há que perceber se a mulher já tinha uma prática regular de exercício físico e perceber se era de alta/média ou baixa intensidade, pois não faz sentido (nem o corpo estará preparado) se de repente passar de um estímulo ligeiro para um mais intenso na gravidez, podendo até causar algumas complicações (ameaças de parto pré-termo, descolamento de placenta, aumentar o risco de prematuridade ou aborto no início da gravidez).

Dicas Mitosyl

Tome nota...

A prática de exercício físico pode e deve ser realizada na gravidez e pós-parto, mas adaptado a cada mulher e fase de gravidez/pós-parto. Escolha um local e profissionais adaptados para prescrever treinos a mulheres na fase da gravidez e pós-parto.

É sabido que na gravidez o aumento de peso é inevitável, o corpo precisa de reservas de gordura para a amamentação (principalmente na área dos seios, coxas e abdómen), acrescentando o peso do bebé, placenta e líquido amniótico. Porém, este aumento deve ser progressivo e acompanhado por um profissional de saúde que adapte estratégias mais saudáveis ao seu estio de vida. O exercício físico é uma dessas estratégias fantásticas para ajudar no bem-estar da mulher ao longo da gravidez e mais tarde na recuperação do pós-parto.

PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

Mas... e se eu estiver grávida posso realizar algum tipo de exercício físico?

Pode e deve!

Na gravidez é necessário trabalhar os músculos para reforçar a coluna - estará exposta a mais peso e precisa de aliviar a tensão entre as vertebrae que se vai criando (contrariando, por vezes, as nossas más posturas e as posições intra-uterinas do bebé).

Que exercícios posso fazer?

Não vai correr uma maratona (a menos que seja atleta de alta competição e o seu obstetra o aprove)! Desde caminhadas ao ar livre, até a uma aula de localizada - é possível! Depende da sua condição prévia à gravidez (se já treinava ou não) e se tem alguma limitação física ou até mesmo relacionada com a gravidez.

Deve sempre aconselhar-se com um profissional desta área para prescrever um treino adaptado a si (não será um treino igual ao da sua amiga que nunca foi mãe... Atenção! Nada de comparações irreais que nos levam a sentir mal na tentativa de alcançar a perfeição...). Bom senso e ouçam o vosso corpo! Se hoje estão cansadas descansem ou façam um programa mais leve. Caso contrário, se acordaram com energia e apetece-vos alongar e mexer o corpo, porque não uma aula de yoga ou hidroginástica?

Que músculos são mais importantes trabalhar?

Quer na gravidez quer no pós-parto o períneo e o reforço das costas, braços e pernas é fundamental - vamos exercitá-los bastante, quer a cuidar do bebé, quer no trabalho de parto.

Podemos (e devemos!) trabalhar o períneo - assim que o bebé nasce através dos exercícios de Kegel (são abordados nos cursos de preparação para o parto), de modo a reforçar a musculatura pélvica e a prevenir mais tarde prolapsos dos músculos do períneo.

Em que situações o exercício físico não é recomendado?

Na gravidez está contra-indicado se:

- Médico obstetra recomendar repouso absoluto por alterações na placenta ou crescimento fetal.
- Em casos de fracturas durante a gravidez
- Nos dias de descanso! Sim, é para respeitá-los e não é necessário treinar 2 vezes por dia!

Dicas Mitosyl

Adequem o vosso plano à nova rotina familiar, de acordo com os vossos objectivos e limitações - treinar excessivamente não é recomendado por risco de fadiga muscular e, por isso, mais propensão a lesões.

Quando retomar o exercício físico no pós-parto?

Após a consulta de revisão pós-parto, quando o vosso médico obstetra der o aval - já é uma segurança para iniciar actividade física. Contudo, de forma geral, o parto vaginal pode iniciar após 15 dias e, se for cesariana, 4 a 6 semanas.

A amamentação pode prejudicar o regresso ao treino?

De todo! Até ajuda, as mulheres que amamentam perdem os kilos extra da gravidez de forma mais rápida e segura. Por vezes ficam até em melhor forma depois de serem mães!

Que cuidados devo ter quando regressar ao treino dado que ainda estou a amamentar?

- Soutien adequado: é fundamental que não seja apertado pois pode causar entupimento dos ductos.
- Roupa confortável no geral: faz-nos sentir bem e deve ser adequada à nossa rotina de treino (ténis adaptados ao tipo de treino, por exemplo) para evitar lesões ou quedas.
- Se tiver que dar de mamar pode interromper o exercício e depois retomar com mais intensidade – está a gastar duplamente energia!
- Não vá treinar com as maminhas cheias, vai provocar desconforto. Dê maminha ao bebé antes do treino ou drene com a mão/bomba só para sentir mais alívio.

**Moderação e amor próprio são as chaves para viver esta fase com máximo de bem-estar!
Não há nada mais poderoso e bonito do que uma mulher confiante e feliz!**

Saiba mais sobre alimentação da mulher que amamenta aqui:

<http://amamentarcomamor.wix.com/amamentarcomamor#Nutrição-da-mulher-que-amamenta/c1nnr/A349FCFC-03AC-4100-9620-D0741ADD09DC>

