

OFERTA Saco de bebé La Redoute (Veja como pode recebê-lo na página 22)



www.impala.pt

CRESCER

ESPECIAL... GRAVIDEZ



**NATURAL, CESARIANA,
DENTRO DE ÁGUA...**

Conheça os vários tipos de parto

EDIÇÃO ESPECIAL • N.º 40 • 2013 • PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 1,90 (IVA INCLUIDO)

**SONO,
CHORO,
CÓLICAS...**

**GUIA ÚTIL
PARA TIRAR AS
SUAS DÚVIDAS**

Moda
*para realçar
a barriguinha*

A EVOLUÇÃO DO FETO
Semana a semana

MUMMY MAKEOVER
*Cirurgias plásticas
só para mããs*

DEPOIS DO NASCIMENTO
*Recupere os momentos
de prazer a dois*

9 meses de emoções

**VOU SER
mãe!**

Dúvidas, incómodos e descobertas

Cirurgias

só para mamãs

Frequentemente, após o parto, o corpo da mulher apresenta alterações que a incomodam. No peito, resultante do aumento de peso, de volume e da amamentação, pode ocorrer um aumento significativo do volume mamário que não diminui com a recuperação de peso, um excesso de pele que confere ao peito um ar descaído ou uma atrofia da glândula mamária. No abdómen, o que mais incomoda é a flacidez e o excesso de pele, por vezes as estrias, um aspecto abaulado com que fica o abdómen, e alterações da forma do umbigo.

Estas alterações são perturbadoras, fazendo com que a mulher se sinta insatisfeita com o corpo, porque os tratamentos de gabinete de estética não são suficientes. O tratamento é cirúrgico e consiste em minorar os aspectos referidos, podendo quando necessário, ser tratadas ambas as zonas numa única cirurgia, o que alia a possibilidade de resolver os dois problemas numa única intervenção, apenas com um período de recuperação, diminuindo também os encargos económicos. O aspecto abaulado do abdómen que muitas mulheres apresentam após as gravidezes deve-se a um afastamento da musculatura abdominal – diástase dos retos que deve ser corrigida na cirurgia, reposicionando os mesmos. Na região umbilical, por vezes há pequenas hérnias ou alterações da forma que são corrigidas com uma herniorrafia ou onfaloplastia. Para além disso, é removido o excesso de pele, conferindo um ar tonificado e tenso ao abdómen. Consoante as situações, pode-se realizar uma mini-abdominoplastia ou uma abdominoplastia, que pode ser complementada com uma lipoaspiração. Estes procedimentos devem ser realizados quando não se considera mais nenhuma gravidez futuramente, não por haver alguma incompatibilidade com outra gestação, mas sim pelo facto de não se perderem os resultados obtidos. O período de recuperação, em geral, varia entre uma e três semanas. O grau de satisfação é muito elevado e são cirurgias que têm tido uma procura crescente.





POR: LUÍSA MAGALHÃES RAMOS

Médica especialista em cirurgia plástica reconstrutiva e estética

Mummy Makeover é uma expressão americana que se centraliza nas necessidades de cuidados de cirurgia plástica que a mulher apresenta após ter sido mãe.

MAMOPLASTIA DE REDUÇÃO/ MASTOPEXIA

A mamoplastia de redução/mastopexia (cirurgia para levantar o peito) é um procedimento cirúrgico que visa diminuir o tamanho dos seios. Durante a cirurgia é retirada glândula, gordura e pele. Há casos em que pode ser utilizada a lipoaspiração para remover gordura que está a mais na zona da axila.

Seios grandes e pesados podem causar dores nas costas, má postura e até dores que irradiam para os braços. A mamoplastia de redução/mastopexia, para além de ser utilizada para diminuir o tamanho dos seios, também é recomendada para mulheres com involução mamária pós-parto. Melhora a autoestima dos utentes, ajudar a corrigir a postura e diminui as dores nas costas.

Durante a gravidez, o corpo da mulher sofre uma série de alterações. As hormonas, como o estrogénio e progesterona, cujos níveis oscilam durante a fase de gestação, são as responsáveis pela grande maioria das alterações. As mamas, por exemplo, sofrem modificações desde o início da gravidez. Esta zona do corpo da mulher é formada maioritariamente por gordura. Um aumento excessivo de peso aumentará assim o volume mamário.

Os seios crescem durante toda a gravidez, isto porque se assiste ao aumento das camadas de gordura da pele. Apesar de desconfortáveis, estas transformações são muito importantes, pois visam preparar os seios para a amamentação. Para além do aumento do peito, podem ocorrer outras alterações, como coceira nos mamilos, com o esticar da pele, estrias na região e crescimento e escurecimento dos mamilos. A mamoplastia de redução/mastopexia apresenta-se como uma solução eficaz para as mulheres que ficam insatisfeitas com o tamanho do peito, depois da gravidez. A redução da mama é uma técnica cirúrgica segura, sempre que realizada por uma equipa médica competente e devidamente treinada. Tal como outras cirurgias estéticas, não está isenta de complicações. Entre elas, as mais frequentes, estão a diminuição da sensibilidade mamária, cicatrizes grossas e vermelhas, cicatrização demorada e, raramente, infecção. Uma dúvida que surge muitas vezes, numa eventual segunda gravidez, é se depois de submetida a uma mamoplastia de redução/mastopexia, a capacidade de lactação fica comprometida. As técnicas utilizadas garantem que esta função não é afetada, permitindo à mulher amamentar futuramente.



Abdominoplastia

A abdominoplastia é uma cirurgia plástica do abdómen recomendada para mulheres que durante a gravidez tiveram flacidez e estrias. A recuperação pós-parto é um processo lento e gradual. Para que o corpo da mulher volte à forma antiga são necessários alguns meses. O excesso de pele aparece em quase todas as mulheres depois do período de gestação. Isto acontece porque há um grande aumento do volume abdominal, que causa o estiramento da pele. São raros os casos em que a pele volta à sua aparência inicial, particularmente após múltiplas gestações.

O procedimento não pode ser imediatamente realizado após o parto. O prazo recomendável é de 12 meses, para que os tecidos se acomodem novamente. Para além disso a utente precisa de estar clinicamente saudável e com peso próximo ao que tinha antes da gravidez.

A abdominoplastia destina-se à remoção do excesso de pele abaixo do umbigo, “esticando” a pele que sobra. É, igualmente, uma técnica cirúrgica capaz de retirar as estrias situadas entre o umbigo e os pelos púbicos. Pode ainda corrigir algum grau de flacidez muscular da parede abdominal, reposicionando os músculos retos do abdómen que estejam afastados, e distensões musculares.

A abdominoplastia não consegue remover as estrias da região lateral ▶



O programa Mummy Makeover centraliza-se na recuperação do abdómen e do peito



► ou da região superior ao umbigo. Por ser um tratamento de flacidez, não deve ser encarado como um procedimento para remover o excesso de gordura localizada na barriga. Quando se pretende tirar alguma gordura tem de ser associada à lipoaspiração – Lipoabdominoplastia.

O pós-operatório da abdominoplastia requer repouso. Após a cirurgia recomenda-se o uso de uma cinta modeladora de dia de noite – só deve ser retirada para tomar banho e limpar a cicatriz. A cinta pressiona a região abdominal, proporcionando um maior conforto ao doente, e facilita os movimentos. Deve ser usada durante 30 dias, a contar do dia da operação. Durante esta fase é comum a doente sentir dores, pelo que poderão ser aliviadas com analgésicos. Para além disto, o utente deve evitar esforços e beber muita água. Pode ser necessário recorrer a outros tratamentos estéticos, alguns meses após a abdominoplastia, de forma a melhorar a aparência estética da cicatriz.

Perder a barriga

O corpo da mulher modifica-se com a gravidez. Mesmo depois do parto a barriga continua inchada, como se a mulher estivesse grávida de seis meses. No entanto, nem tudo são

más notícias. Após o nascimento do bebé, o corpo produz hormonas que atuam sobre o útero para que este volte ao tamanho normal. Acresce ainda o facto de que todas as células que incharam durante a gestação começam agora libertar líquido. O líquido é excretado sob a forma de urina, suor e secreções vaginais.

Para perder a barriga o que pode a mulher fazer?

Perder a barriga é uma dor de cabeça para muitas mulheres, tornando-se um grande incómodo. A barriga pode voltar ao normal, seguindo alguns cuidados, como manter uma alimentação equilibrada. Procurar o auxílio de um nutricionista nesta fase pode também ser muito importante. Este poderá elaborar uma dieta específica, adequada às necessidades da mulher e do bebé. É também recomendada a ingestão de muitos líquidos. Durante o período de amamentação a mulher não tem de “comer por dois” e logo que receba autorização médica, e se sinta com disposição para tal, pode retomar a atividade física.

A amamentação, principalmente nos primeiros meses, é uma forma eficaz na perda de peso. A gordura acumulada durante a gravidez, para nutrir o bebé, vai começar a ser eliminada.

”

Esperar alguns meses é importante porque na fase pós-parto o organismo fica sob um grande desequilíbrio hormonal e muitas zonas permanecem ainda inchadas



Durante o período de amamentação, não tem de “comer por dois”, podendo até retomar a atividade física

As mulheres que amamentam queimam mais calorias para produzir o leite e, por conseguinte, emagrecem mais rápido do que as que não o fazem. Perder a barriga de grávida pode levar alguns meses. A rapidez de transição para mais perto do “normal” depende de diversos fatores: genéticos, nível de atividade física, ganho de peso durante a gravidez e como era o corpo da mulher antes de engravidar. As mulheres que engravidaram menos de 14 kg, por exemplo, que fizeram exercícios físicos durante a gestação e estão no seu primeiro filho têm tendência a emagrecer mais rápido. Soluções como a drenagem linfática e caminhadas são também importantes na perda de peso ganho durante a gravidez. Manter uma postura correta é outro facto a ter em conta. A mulher depois da gestação deve obrigar-se a recolher a barriga, de forma a reforçar a musculatura abdominal. Por vezes, os exercícios físicos e uma alimentação equilibrada não chegam para perder a barriga. Nestes casos o recurso a cirurgias estéticas revela-se uma boa alternativa. A lipoaspiração é um dos procedimentos cirúrgicos mais realizados para remover o excesso de gordura acumulada na zona da barriga. Há casos em que para além da gordura acumulada, pode haver um excesso de pele. Nessas situações, poderá estar aconselhada uma abdominoplastia ou uma lipoabdominoplastia complementada por correção do afastamento muscular dos retos abdominais – “plicatura da bainha dos retos”. •

Lipoaspiração

Muitos cirurgiões plásticos afirmam que se deve esperar 12 meses após o nascimento do bebé para que uma mulher se possa submeter a uma cirurgia estética. O peso corporal da mulher tem ainda de estar muito próximo do ideal. Cirurgias estéticas, como a lipoaspiração, não devem ser realizadas com o intuito de emagrecimento rápido. A lipoaspiração será sempre realizada visando a harmonia estética do corpo da mulher.

Após o nascimento do bebé surge a preocupação de que o corpo volte ao seu peso normal o mais rápido possível. No entanto, é preciso paciência. Cuidados com a alimentação e a prática de exercícios físicos ajudam o corpo a recuperar o seu peso “normal”. Nas mulheres que durante a gravidez levaram a sério as orientações nutricionais e cuja genética “joga a seu favor” a recuperação da silhueta ocorre em aproximadamente seis meses, especialmente para aquelas que amamentam em regime livre, ou seja, sempre que o bebé tem vontade. Muitas das vezes estes cuidados não são suficientes para que a mulher se volte a sentir bem com o seu corpo. É nesta fase que a mulher pode ponderar submeter-se a uma intervenção plástica. A procura por uma cirurgia tem de partir sempre da doente e não do companheiro ou amigas.

Esperar alguns meses é importante porque na fase pós-parto o organismo fica sob uma grande desequilíbrio hormonal e muitas zonas permanecem ainda inchadas, com gordura acumulada. Assim, o cirurgião ainda não consegue ter uma visão real do corpo da mulher, uma vez que a sua silhueta corporal está alterada.

A lipoaspiração é um procedimento cirúrgico que ajuda a eliminar gorduras localizadas. É preciso lembrar que a doente tem de estar preparada para o pós-operatório. A região abdominal é claramente a zona mais afetada durante a gravidez, isto porque os músculos e a pele “esticam”. Por isso, a lipoaspiração nessa zona tem de ser muito cuidadosa para não aumentar a flacidez. Para realizar a lipoaspiração é necessário que a doente esteja em boas condições de saúde. A cirurgia é uma das mais procuradas, afirmando-se como um procedimento revolucionário, capaz de extrair uma grande quantidade de gordura, através de uma pequena incisão na pele. A gordura é geralmente removida recorrendo a um tubo e um dispositivo de sucção. Os melhores resultados são conseguidos em doentes que estejam no seu peso adequado ou ligeiramente acima, sem flacidez da pele, apenas com algumas gorduras localizadas.

Contactos:

Dra. Luísa Magalhães Ramos
Tel.: 210 999 138 / 910 812 992 • E-mail: cirurgioplastica.pt@gmail.com
www.lmrcirurgioplastica.pt
<https://www.facebook.com/draluisamagalhaesramos>