

# Fui mãe E o meu corpo?

*Apesar de este ser um dos momentos mais felizes para a mulher, as mudanças no seu corpo trazem-lhe saudades da sua anterior figura. Nada como começar a fazer por isso. Do exercício, passando pela cirurgia plástica, conheça as soluções para cada caso.*

por Joana Brito

Vivemos numa época em que supermulheres famosas perdem os quilos ganhos durante a gravidez numa questão de semanas. Para nós, porém, a realidade é bem diferente. E não é por preguiça – pronto, se calhar, às vezes, até pode ser –, mas mais pelo que se pode chamar vida real, de um corpo que funciona ao seu próprio ritmo. Não dá para compararmos o nosso metabolismo ao de uma modelo da Victoria's Secret. E esta pressão de caber nos *jeans* de outrora, logo após ter um filho, é irreal.

O seu corpo sofreu transformações durante nove meses. É mais do que certo que não ficará em forma em apenas um ou dois. Findo o período de puerpério – seis a oito semanas após o parto –, o organismo sofre uma série de alterações para retornar ao estado de pré-gravidez. Apesar de ser um processo natural na mulher, a gestação deixa as suas marcas. “A gravidez é um momento marcante na vida de uma mulher quer a nível emocional, quer a nível físico. O corpo passa por transformações evidentes de forma a permitir e beneficiar o desenvolvimento do feto. Estas alterações fazem parte de um processo natural do organismo e são causadas pela oscilação hormonal característica desta fase”, explica Luísa Magalhães Ramos, médica especialista em cirurgia plástica, reconstrutiva e estética. Assim, as principais mudanças que ocorrem no corpo de uma mulher estão

relacionadas “com a harmonia do peito e da região abdominal. Durante a gravidez, dá-se um grande estiramento da pele, bem como o afastamento dos músculos abdominais. Embora a pele seja um tecido com elasticidade e com capacidade de recuperação, na maioria das vezes, o corpo da mulher não volta a ser esteticamente como era antes da gravidez”, continua Luísa Magalhães Ramos.

Com o desejado bebé ‘cá fora’, ainda assim, o corpo não parece tão diferente de quando estava grávida. “É necessário que a mãe esteja consciente de que a recuperação pós-parto vai demorar algum tempo e que as ações preventivas são mais eficazes para que o corpo volte ao que era antes. Hidratar a pele ao longo da gravidez permite que esta permaneça mais elástica e volte à sua forma anterior mais facilmente, minimizando o surgimento de estrias. Também uma alimentação saudável evita o excesso de peso durante a gestação. A amamentação promove a perda de peso, mas traz também inconvenientes em relação à mama e ao mamilo”, continua a médica.

**A gravidez é um momento marcante na vida de uma mulher; a nível emocional e físico**

## Mães como nós

São várias as famosas que comentaram publicamente a sua despreocupação em engordar enquanto estavam grávidas. Drew Barrymore, por exemplo, não colocou qualquer pressão em si por estar mais gordinha após o nascimento das filhas: “Não fico a pensar que sou fabulosa e consigo emagrecer rápido; só penso em saborear massas agora! O que são alguns quilinhos?” A *top model* Lara Stone concorda com a atriz: “Há muita pressão e fanatismo nos dias de hoje para perder peso pouco tempo depois de deixar a maternidade. Não tenho nada contra quem faz isso, mas não é normal”. A atriz Kate Winslet também está neste grupo: “O meu corpo nunca vai voltar ao que era antes e eu não esperaria que voltasse depois de três bebês”. E, mais recentemente, foi a vez de Anne Hathaway usar o seu Instagram para se ligar a outras mães. A atriz, que teve o seu primeiro filho em março deste ano, teve dificuldade em caber nos seus *short jeans* de verões antigos, mas não se deu por vencida: a solução encontrada foi cortar umas calças que tinha guardadas no armário, e que fechava sem dramas. Ao partilhar uma foto do feito no seu Instagram (@annehathaway), a atriz escreveu: “Não há vergonha em engordar durante a gravidez (ou em qualquer momento). Não há vergonha em demorar mais tempo do que imagina para perder esse peso (isso,

Recuperação  
pós-parto?  
Onde fazer

**PORTO**

► **D'Barriga,  
Centro Pré  
e Pós-Parto**  
Rua Sarmento  
Beires, 339  
Tel.: 220 120 945  
[dbarriga.pt](http://dbarriga.pt)

► **Physis**  
Rua Piedade 85, 1º  
Tel.: 220 441 492  
[physis.pai.pt](http://physis.pai.pt)

**LISBOA**

► **Centro Pré  
& Pós-Parto**  
Campo Grande, 2  
Tel.: 912 476 177  
927 527 560  
[preeposparto.com](http://preeposparto.com)

► **Mais Vida  
Health. Mum.  
Exercise**  
Rua Professor  
Simões Raposo,  
13 E (Telheiras),  
Largo Filinto Elísio,  
2 B (Cova da  
Piedade, Almada)  
Tel.: 210 992 500  
[maisvidagestantes.net](http://maisvidagestantes.net)

**ALGARVE**

► **Mamãs Fit  
Ervilhitas**  
Tel.: 707 282 828  
[grupohpa.com](http://grupohpa.com)

► **Bebés APF**  
[bebesapf@gmail.com](mailto:bebesapf@gmail.com)  
Tel.: 289 863 300  
[apf.pt](http://apf.pt)

## Exercícios pós-parto

O **American College of Obstetricians and Gynecologists** recomenda que se recomece a praticar exercício físico logo que seja seguro em termos físicos e médicos. Tratando-se de parto normal, a mãe poderá começar os exercícios pós-parto duas semanas depois do nascimento do bebê. No caso de cesariana, são necessárias cerca de seis semanas. Em qualquer dos casos, a mulher deve aconselhar-se previamente com o médico sobre que cuidados a ter antes de iniciar a prática de exercícios após o parto. Acima de tudo, a prática moderada de exercício físico no pós-parto tem vários benefícios: melhora a saúde e bem-estar geral da mulher; estimula a libertação de endorfinas, hormonas que promovem a sensação de bem-estar, ajudando a prevenir a depressão pós-parto; aumenta os níveis de energia; ajuda a mãe a recuperar a forma física; promove um sono mais tranquilo. Do que está à espera?

### 1. ALEITAMENTO MATERNO E EXERCÍCIOS PÓS-PARTO

De acordo com o **American College of Obstetricians and Gynecologists**, nos vários estudos realizados com mulheres que estavam a amamentar e que começaram a praticar exercícios pós-parto, foi verificado que a prática de exercício físico não afetou a composição e quantidade do leite materno ou o crescimento do bebê.

### 2. GINÁSTICA DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO

Os exercícios de recuperação pós-parto são uma boa opção, pois ajudam a mulher na recuperação do corpo, promovem a sensação de bem-estar e contribuem para o aumento da

autoestima e da confiança, normalmente mais frágeis nesta fase e que podem conduzir à depressão pós-parto. Estas aulas são também a oportunidade para conhecer outras mães recentes e partilharem dúvidas e experiências, o que também é benéfico para prevenir sintomas depressivos.

Os exercícios pós-parto são também muito úteis para reforçar a sustentação da bexiga e do intestino, fortalecem a vagina e reduzem a probabilidade de incontinência urinária e queda da bexiga no futuro. Nas aulas de recuperação pós-parto também se fazem exercícios para correção da flacidez do abdômen e melhoria do contorno corporal.

### 3. DIFERENTES MODALIDADES PARA EXERCÍCIOS PÓS-PARTO

Fazer hidroginástica, natação, pilates ou caminhadas são opções adequadas, bem como outras modalidades que fortaleçam os músculos abdominais, pélvicos e da parte inferior das costas. De início, segundo a **Harvard Health Publications**, 20 a 30 minutos três vezes por semana é o suficiente. É importante que a mãe use um sutiã próprio para desporto, que deve estar ajustado ao tamanho do peito.

### 4. O BOM SENSO DEVE SER O

**INDICADOR** Um bom indicador para saber se está na altura de recomeçar a atividade física e fazer exercícios pós-parto é a disposição da mãe: o cansaço, a boa disposição e os ritmos de sono mostram como está a resistência física, ditando se chegou ou não o momento. Mas não se esqueça: o médico tem a palavra final.

FONTE: SAUDECUF.PT



### Corpo no pós-parto

As alterações no corpo de Julie Bhosale dias e semanas após o parto.

**Ginástica Pré-mamã**  
de Émilie Fecteau  
Arte Plural  
16,60€



se o quiser perder). Não há vergonha em finalmente ceder e fazer os seus próprios calções porque os do verão passado estão pequenos de mais para as coxas deste ano. Os corpos mudam. Os corpos crescem. Os corpos encolhem. É tudo amor (não deixe que ninguém lhe diga o contrário). Paz”.

Julie Bhosale, especialista neozelandesa em nutrição e bem-estar familiar, no seu blogue [juliebhosale.co.nz](http://juliebhosale.co.nz), decidiu ir contra a corrente e publicou um relato pessoal sobre a sua experiência pós-parto, ilustrando-a com fotos da sua barriga até às 14 semanas após a gestação, as quais se tornaram virais *online*. “Vivemos numa sociedade que nos inunda todos os dias com imagens de mulheres que deram à luz e ficaram logo sem barriga – ótimo para elas (é mesmo fantástico; Kate Middleton é ma-



*“A mãe deve estar consciente que a recuperação pós-parto demora algum tempo”*

**Luísa Magalhães Ramos**  
cirurgiã plástica

Cuide de si no pós-parto tal como cuida do seu filho: com carinho e serenidade

ravilhosa!). Mas essa é uma minoria. Para a maioria de nós, o corpo muda, e imenso. É assustador, difícil, até dececionante e perturbador, mas é real e normal”, escreveu.

Mais do que tentar iniciar um movimento, a especialista em nutrição e bem-estar familiar afirma ter sido, ela própria, vítima de pressão para recuperar a antiga forma após a primeira gravidez. “Realmente lutei contra todas as mudanças no meu corpo após o nascimento do meu primeiro filho. Sentia muita pressão para ter o meu antigo corpo de volta e também exigia muito de mim, achando que, por ser uma pessoa em forma e saudável, isso seria fácil”, contou ao *The Huffington Post*. Julie diz que, após o nascimento do segundo filho, já se tinha livrado da pressão, resolvendo documentar as mudanças no seu corpo e escrever o texto para que outras mães “não se sentissem tão sozinhas”, escreveu Julie.

### Mães em forma

“O nascimento do seu bebé, as novas tarefas, as novas funções, a transformação do seu corpo, o pouco descanso... Todos estes aspetos são novas exigências, físicas e psicológicas. A melhoria do aspeto físico trará certamente benefícios, fará com que não se esqueça de si! Será necessário tempo e persistência para atingir os seus objetivos”, escreve Sofia Amorim, diretora do Steps Studio e Mais Vida Portugal, *personal trainer* de grávidas, pós-parto e pilates clínico, no *Guia Exercício Físico Gravidez & Pós-Parto* que pode descarregar

no site [maisvidagestantes.net](http://maisvidagestantes.net). Aqui, também encontra um plano de exercícios “que pode iniciar em casa! Siga estas instruções: faça sessões breves, mas frequentes. Comece por 20 a 30 minutos, quatro a cinco dias por semana – não esgotará a energia e tonificará melhor os músculos. Execute os exercícios de forma lenta e segura, respire profundamente e descanse entre cada série”, aconselha a especialista.

### Mommy Makeover

No pós-parto, mesmo após a recuperação do peso anterior à gravidez, a mãe pode apresentar alterações permanentes na forma do seu corpo (gordura localizada): volume abdominal, seios descáidos, auréolas aumentadas, estrias e pele flácida. Para estes casos, existem várias alternativas estéticas que podem corrigir as alterações indesejadas que surgem no período da recuperação pós-parto. Luísa Magalhães Ramos, médica especialista em cirurgia plástica, reconstrutiva e estética, criou, para esse caso específico o Mommy Makeover: “É uma marca que registei, baseada num conceito de procedimentos cirúrgicos que visam recuperar a harmonia do corpo de uma mulher após ter sido mãe. As cirurgias centralizam-se em duas áreas do corpo que são as que sofrem uma maior alteração durante a gestação: mama e barriga. Em alguns casos, abordamos também a região genital, pois é também uma área do corpo que sofre alterações. Estas alterações podem ser mais ou menos evidentes e variam de mulher para mulher. Este conceito é muito utilizado nos EUA e cativou particularmente a minha atenção, pelo facto de eu própria já ter sido mãe e me identificar com muitas das queixas das senhoras que observo no consultório.”

A mulher que deseje fazer este tipo de procedimentos deve esperar o tempo necessário para que o organismo possa recuperar, o que pode variar de mulher para mulher, mas a especialista recomenda que se espere entre seis e 12 meses e já não se esteja a amamentar. “Na fase pós-parto, o corpo encontra-se ainda sob o efeito dos desequilíbrios hormonais que são naturais nesta fase, o que faz com que algumas zonas se mantenham inchadas

e com gordura acumulada. Recomendo que após o parto a mulher leve uma vida saudável no que respeita à alimentação e à prática de exercício físico. Quando se sentir recuperada e muito próxima do peso normal, é o momento ideal para realizar este tipo de procedimento pois já conseguimos ter uma noção real do estado do corpo após a gravidez. Desta forma, conseguimos melhores resultados e mais duradouros”, aconselha a médica especialista em cirurgia plástica, reconstrutiva e estética. Assim, em apenas uma intervenção, para além de existir um único período de recuperação, se necessário, corrigem-se várias zonas. “Torna-se benéfico do ponto de vista económico, pois os encargos são menores aos de realizar duas cirurgias separadamente. Ao realizar apenas uma cirurgia e obter um só período de repouso, o impacto na vida familiar e profissional será menor”, continua a especialista.

Com o Mommy Makeover, o tempo médio de recuperação varia entre uma e três semanas e os preços são variáveis. Como explica Luísa Magalhães Ramos, “é necessário fazer uma avaliação médica completa da paciente, avaliar o estado atual do corpo e definir quais serão os procedimentos necessários para restituir a harmonia corporal”.

Como nenhuma cirurgia garante resultados vitalícios, pois o corpo sofre alterações resultantes do processo natural de envelhecimento, oscilações de peso e gravidez, para manter os resultados após a intervenção, como explica a médica, “além de seguir todos os cuidados do pós-operatório, recomendamos que tenha um estilo de vida saudável – alimentação equilibrada e prática regular de exercício físico para promover a manutenção do peso e também contribuir para a firmeza muscular. Relativamente à região da mama, deverá sempre utilizar um sutiã que proporcione uma sustentação adequada”. Aviso, caso queira ter mais filhos, esqueça qualquer procedimento invasivo: “Recomendo que apenas recorra a eles quando já não considera outra gravidez. Caso volte a engravidar, o corpo poderá passar pelas mesmas transformações e, desta forma, não manterá os resultados que alcançou com a cirurgia”.