

MYRIAN CLARK

Em forma com seu bebê

Mãe e filho juntos em um programa de ginástica pós-parto para diminuir medidas e aumentar o vínculo com o bebê

CONSULTORIA **JOSÉ ALEXANDRE FILHO**



Copyright © 2007 Myrian Clark

Supervisão editorial: Marcelo Duarte

Assistente editorial: Tatiana Fulas

Edição: Myrian Clark

Fotos: Domingues

Consultoria editorial: Ana Astiz

Revisão e consultoria: Graziella Beting

Apoio Shantala: Adriana Ramos

Capa e projeto gráfico: Paula Astiz

Editoração eletrônica: Paula Astiz Design

Produção gráfica: Márcia Signorini

Revisão de texto: Telma Baeza G. Dias

Tratamento de imagens: Ana Miadaira e Sérgio Picciarelli

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

C544e

Clark, Myrian

Em forma com seu bebê / Myrian Clark. – 1.ed. – São Paulo :
Original, 2007.

1. Cuidado pós-natal. 2. Puerpério. 3. Mãe e lactente. 4.
Exercícios físicos para mulheres. I. Título.

07-2386.

CDD: 618.6

CDU: 618.6

2007

Todos os direitos reservados à

Panda Books

Um selo da Editora Original Ltda.

Rua Lisboa, 502 – 05413-000 – São Paulo – SP

Tel.: (11) 3088-8444 – Fax: (11) 3063-4998

edoriginal@pandabooks.com.br

www.pandabooks.com.br

Para Jayme,
Maria Clara, Pedro e Luísa

Consultorias

Professor de educação física

José Alexandre Filho

Federação Internacional de Educação Física / Excelência em Performance Humana

Pediatras

Dr. José Gabel

Hospital Albert Einstein e Sociedade Brasileira de Pediatria

Dr. José Roberto Lima de Moraes

Tem 29 anos de experiência e cuida da Luísa

Obstetra

Dr. Alexandre Barros Neto

Especialista da Febrasgo – Fed. Bras. da Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia

Nutricionista

Dra. Milena Rodrigues

Especialista em Nutrição Esportiva, Fisiologia do Exercício, Nutrição Clínica e Nutrição Funcional

Fisioterapeutas

Amilene de Cássia Giglio

Especialista em Desenvolvimento Neuromotor

Dra. Elizabeth Alves G. Ferreira

Especialista em Fisioterapia aplicada à Ortopedia, Reumatologia e Gineco-obstetrícia

Dermatologista

Dra. Denise Steiner

Prof. Dra. Coordenadora do Departamento de Cosmiatria da Sociedade Brasileira de Dermatologia de São Paulo e membro da Câmara Técnica de Cosméticos da Anvisa

Cirurgião plástico

Dr. Fábio Ezo Aki

Hospital das Clínicas da FMUSP

7 Introdução

- Como me sentia antes e depois dos exercícios
- Como usar este guia
- Equipamentos necessários
- Sobre alongamentos
- Caminhar com o bebê
- A musculação

19 Você está preparada?

- Atividade física e pós-parto
- Para onde vão os quilos da gravidez
- Cinta pós-parto
- Emoções da mãe
- Faça um diário
- Postura correta para amamentar
- Como carregar o bebê
- Ginástica da vagina

25 Seu bebê está preparado?

- Quando e como envolvê-lo na ginástica
- As emoções do bebê
- O choro do bebê
- O desenvolvimento do bebê
- O bebê e o programa de exercícios
- As fases do desenvolvimento
- A amamentação

31 A nutrição da mãe

- Os 10 passos para uma alimentação correta
- Tire todas as suas dúvidas
- Guia alimentar da pirâmide
- Como montar um cardápio equilibrado
- Sucos naturais
- Papinhas para você e seu banguela

43 Guia de exercícios

45 Série I

- Alongamentos
- A caminhada
- Musculação

69 Série II

- Alongamentos
- Musculação

91 Série III

- Alongamentos
- Musculação

111 Massagem

- Preparação
- Automassagem
- O bebê
- Guia de Shantala

125 Referências bibliográficas

Introdução

Você acabou de ter um bebê? Provavelmente está experimentando uma avalanche de sensações: esperança, medo, alegria, expectativa, transformações, conquistas e derrotas. Enquanto isso, o mundo não dá tréguas. Sua vida profissional, familiar e pessoal continua com as mesmas demandas. Em minha primeira gravidez, tive gêmeos. Depois do parto, eu pensava em voltar à forma e incluir uma atividade física no meu dia-a-dia, mas não queria abrir mão do tempo com os bebês para fazer ginástica. Mesmo sem ter frequentado aulas de ginástica, senti o quanto meus braços ficaram mais fortes depois que me tornei mãe. O ato de ninar no colo era algo tão frequente que, distraída, cheguei a embalar até pão de forma na fila do supermercado.

Com o passar do tempo, o peso do bebê vai aumentando, e a sua “ginástica” com ele pela casa fica cada dia mais intensa. Os meus sempre gostaram de colo e, de preferência, um colo em movimento, com um leve balancinho. No fim do dia eu estava exausta e cheia de dores nas costas.

Quatro anos depois de ter os gêmeos nasceu Luísa, e me deparei com o mesmo impasse. Minha vida estava mais complicada. Administrar as crianças, o bebê, a casa, a profissão... Além disso, amamentar exige concentração, disponibilidade e energia. Tempo para a academia? Não consegui, deixei de lado.

Entrei em contato com José Alexandre Filho, professor de educação física e *personal trainer*. Ele bolou uma primeira série de exercícios. Condição fundamental: incluir a rotina da Luísa, minha filha recém-nascida, no programa. Testamos juntos, durante os 4 meses de licença-maternidade, as seqüências apresentadas neste livro. Entrevistei e pesquisei sobre o assunto para sanar as dúvidas que foram surgindo. Por exemplo: fazer 10 minutos de ginástica, parar por algum tempo, e voltar ao exercício, dá resultado? Sabe como é, a chupeta cai, o bebê regurgita, a fralda fica

O objetivo deste livro é fazer com que as mães se sintam bem e passem bons momentos com seus filhos. A boa notícia é que você pode melhorar a sua condição física e ficar com o seu bebê.

✱ *Optei por usar apenas o gênero masculino no livro. Assim, quando você ler “o bebê”, saiba que me refiro tanto aos meninos quanto às meninas. Luísa, minha pequena parceira nesta ginástica, não deu bola para a questão pronominal. Uso o masculino apenas por praticidade.*

cheia, eles acabam de mamar e ainda querem uma sobremesa... Um obstetra, dois pediatras, um cirurgião plástico, uma nutricionista, duas fisioterapeutas e uma dermatologista me ajudaram a reunir as informações apresentadas a seguir.

Este programa de ginástica reúne alongamentos, caminhadas e musculação. Para segui-lo basta alternar os dias de caminhada com os de musculação. Cada série de exercício é precedida por uma seqüência diferente de alongamentos. Essa ginástica está longe de ser uma proposta para iniciados. Ao contrário, pode ser seguida por qualquer mulher, mesmo que nunca tenha praticado atividade física – desde que liberada pelo seu obstetra e pelo pediatra do bebê.

O objetivo deste livro é fazer com que as mães se sintam bem e passem bons momentos com seus filhos. A boa notícia é que você pode melhorar a sua condição física e ficar com o seu bebê. Enquanto preparávamos esse programa de exercícios, fui aprimorando meus conhecimentos sobre ginástica e conhecendo melhor o meu bebê. À medida que Luísa foi crescendo, a “carga” da ginástica foi aumentando e o nosso vínculo de mãe e filha também. Foi tão divertido que resolvi dividir essa experiência com você.

Como me sentia antes e depois dos exercícios

Quando fizemos a primeira foto, minha filha tinha 50 dias de vida, e eu estava começando o programa de ginástica. Repare como, mesmo depois do parto, eu mantinha a postura de quem ainda carrega um bebê na barriga. Na verdade, esses ombros caídos estavam comigo desde a minha primeira gravidez.

Uma amiga, ao ver essas imagens, me disse que depois da ginástica eu até tive coragem de olhar para a câmera. E ela tem razão. Lembro-me de quando comecei esse programa de exercícios. Apesar de empolgada com a novidade, estava inundada por uma sensação de que eu não seria capaz de fazer nada além de dar de mamar e ficar com o bebê. Naquele momento eu me sentia um bicho, um mamífero. Tinha pouca vontade de cuidar de mim mesma. Os partos, por mais tranquilos que sejam, são processos desgastantes. Ninguém sai lépida e faceira de uma situação tão cercada de medos, apreensões e impotência. O bebê, apesar de

pequeno, frágil e indefeso, ocupava um lugar enorme na minha nova vida, no meu novo dia-a-dia.

Fui sedentária a maior parte da minha vida. Comecei os exercícios sem grandes expectativas. Para Luísa, a minha ginástica era uma brincadeira. Na terceira fase da musculação, porém, muitas vezes, terminei os exercícios sozinha. As séries mais longas, com 20 repetições, a cansavam. Ao menor sinal de cansaço, sono, fome ou irritação de minha parceira, eu parava para atendê-la. Imprimi uma certa regularidade, principalmente nas caminhadas. Conforme fui ficando mais preparada, alcancei um maior entendimento da minha capacidade física e da minha disposição mental para os exercícios. Descobri que conseguia me exercitar melhor e por mais tempo do que antes. Testar os movimentos com minha filha, vê-la sorrindo e se divertindo eram o meu maior incentivo.



Dica da mãe

- ★ Não faça muita pressão sobre si mesma, pensando: “tenho de caminhar tantos quilômetros hoje, mesmo que me sinta cansada” ou “não pareço uma maluca levantando um pacote de fraldas?”. Tive esses pensamentos e posso afirmar: essa tortura não me ajudou em nada. A maioria de nós quer respostas imediatas, mas resultados que valham a pena levam tempo para aparecer, pedem regularidade e prazer.

A foto da esquerda foi feita 50 dias após o parto, antes de começar o programa de exercícios. A da direita foi realizada ao final do programa, ou seja, após 12 semanas de ginástica.

Com o passar do tempo, Luísa e eu fomos descobrindo, juntas, as nossas preferências. Improvisamos e adaptamos bastante. As seqüências apresentadas a seguir são as nossas favoritas. Minha proposta é fazer com que as mães e seus bebês descubram quais são os “seus” exercícios favoritos.

Como usar este guia

Duração do programa

O programa foi elaborado para ser executado durante **12 semanas**. As séries apresentadas devem ser feitas com repetições de 10, 12, 15 e 20 vezes, uma para cada semana.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Série I Bebê no berço	10 repetições	12 repetições	15 repetições	20 repetições
Série II Bebê espectador	10 repetições	12 repetições	15 repetições	20 repetições
Série III Bebê participativo	10 repetições	12 repetições	15 repetições	20 repetições

Alongue-se sempre antes e ao final dos exercícios. Durante a semana alterne a caminhada com a musculação. Deixe um dia da semana para descansar.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento
Caminhada	Musculação	Caminhada	Musculação	Caminhada	Musculação
Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento

Toda ginástica, para ser completa, precisa de exercícios aeróbios e de musculação. Por isso montamos o programa alternan-

do os dias de caminhada com os de musculação. Os exercícios musculares aumentam a sua taxa metabólica, ou seja, seu corpo passa a gastar mais energia. Outro benefício é o aumento da massa muscular. Se for preciso fazer interrupções nos exercícios de musculação, não se preocupe. Fazer 3 séries de musculação, durante 10 minutos, parar e retomar em diferentes momentos do dia pode trazer os mesmos benefícios do que fazer meia hora de ginástica seguida. Ou seja, você não precisa ter pressa para executar as séries. Pare quantas vezes for preciso para atender o seu bebê. Você vai ver: a chupeta cai, o bebê regurgita, a fralda fica cheia, eles acabam de mamar e ainda querem uma sobremesa.... Tudo bem, licença-maternidade é para isso mesmo.

Já os exercícios aeróbios, nesse caso a caminhada, fazem com que o seu coração fique mais forte do que o de uma pessoa sedentária. Assim, ele bombeia sangue com maior eficiência e isso faz com que a sua frequência cardíaca seja menor para movimentar um mesmo fluxo sanguíneo a cada minuto.

Um olho no bebê e outro na sua frequência cardíaca

Os exercícios físicos são atividades benéficas apenas quando feitos com controle. Quando um exercício é feito sem controle gera mais problemas do que benefícios. Para evitar complicações, consulte seu médico e aprenda a vigiar a sua frequência cardíaca. Cada batida do coração bombeia uma quantidade determinada de sangue para a corrente sanguínea, visando nutrir e oxigenar os músculos.

Controlar os batimentos do coração durante o exercício pode ser uma excelente forma de controlar a intensidade da atividade. Sabe-se, hoje, que existem limites de intensidade de exercício descritos como eficazes para promover benefícios do aparelho cardiovascular. Esses mesmos limites também ajudam a obter melhores resultados em relação ao consumo da gordura corporal. Para determinar qual a sua frequência cardíaca ideal é preciso estar familiarizada com os seguintes conceitos:

Frequência cardíaca máxima (FCMax): está relacionada com a idade. Com o tempo, a capacidade máxima de frequência cardíaca do nosso coração vai diminuindo. Para estimar a sua FCMax subtraia a sua idade de 220.

Exemplo: 220 – 37 anos = 183 batimentos por minuto (bpm)

Dica do professor

- * Respeite a alternância entre caminhadas e musculação. Os músculos precisam de 48 horas para se recuperar dos estímulos provocados pelos exercícios.
- * O importante é não pular etapas. O bebê só entra como carga extra quando seu corpo estiver forte o suficiente para manipulá-lo.

★ Nas séries de musculação e alongamento, as referências sobre o *alvo do exercício* – peito, ombro, costas, abdome... – estarão ao lado deste símbolo: ☉.

★ As especificações sobre o *grau de esforço* do exercício estarão ao lado de um pesinho. Procure por este símbolo: ⚖.

Trata-se de uma avaliação subjetiva, já que as pessoas têm diferentes condições físicas e o que pode ser um grande esforço para alguém pode ser muito fácil para outra pessoa executar. Ainda assim, listamos o grau de esforço, relacionando-o, principalmente, à carga extra do exercício e às outras atividades do guia.

Frequência cardíaca de treino (FCTreino): este é o número de batimentos por minuto que o seu coração deve produzir durante a atividade física. Para a maioria das pessoas saudáveis esse nível está entre 60% e 75% da Frequência Cardíaca Máxima. Assim, se tiver uma FCMax de 183 batimentos por minuto (bpm), o seu limite mínimo seria 110 bpm (60% da frequência máxima) e o máximo 137 bpm (75% da frequência máxima). Esses cálculos se baseiam nos resultados da pesquisa feita por M. J. Karvonen, que propôs um método para avaliar o impacto dos exercícios físicos sobre a frequência cardíaca. Montamos a tabela abaixo para lhe ajudar a encontrar a sua frequência-alvo de treino.

Idade	FCM	60%	65%	70%	75%
16	204	122	132	143	153
17	203	122	132	142	152
18	202	121	131	141	151
19	201	120	130	140	150
20	200	120	130	140	150
21	199	119	129	139	149
22	198	118	129	138	148
23	197	118	128	138	148
24	196	118	127	137	147
25	195	117	127	136	146
26	194	116	126	136	145
27	193	116	125	135	145
28	192	115	125	134	144
29	191	115	124	134	143
30	190	114	123	133	142
31	189	113	123	132	142
32	188	113	122	132	141
33	187	112	121	131	140
34	186	112	121	130	140
35	185	111	120	129	139
36	184	110	120	129	138
37	183	109	118	128	137
38	182	109	118	127	136
39	181	109	117	126	136
40	180	108	117	126	135
41	179	107	116	125	134
42	178	107	116	125	133

Aprenda a calcular a sua frequência cardíaca

Localize a artéria radial, na extremidade lateral do pulso. Toque-a suavemente com os dedos indicador e médio. Faça a contagem dos pulsos por 10 segundos e multiplique-os por 6, obtendo assim o número de batimentos cardíacos por minuto.

Equipamentos necessários

Provavelmente você já tem a lista que se segue. São todos objetos do universo do bebê. Caso você os ache volumosos e difíceis de acomodar, como eu, pense que agora serão também seus aliados na prática de exercícios.

Você vai precisar de:

- ✦ Poltrona de amamentar
- ✦ Berço
- ✦ Carrinho do bebê

Qualquer carrinho dentro dos padrões regulamentados pela ABNT, a Associação Brasileira de Normas Técnicas, serve para que você faça caminhadas com o seu bebê. O modelo do carrinho não altera a execução da ginástica. Convém que o forro interno da capota não tenha cor muito clara, pois a luz pode cansar os olhos da criança. Nos primeiros meses de vida os bebês encontram quase todos os estímulos de que precisam num único brinquedo: você. Por isso, dê preferência aos modelos de carrinho em que o bebê, enquanto passeia, possa estar de frente para a mãe. Para que seu filho aproveite ao máximo este encanto de vê-la, converse e cante para ele sempre que puder.

- ✦ **Bebê conforto**

Parece um cesto, mas é de plástico duro, revestido de isopor e acolchoado. Você vai precisar dele também toda vez que for transportar seu bebê no carro.

- ✦ **Tapete do quarto do bebê**

Se você preferir, pode usar um pequeno colchonete de ginástica. No meu caso, por exemplo, o tapete do quarto não era espesso o suficiente para dar apoio aos exercícios, por isso preferi um colchonete. O colchonete branco das fotos é do berço de viagem da Luísa.

Atenção

A frequência cardíaca aqui referida é recomendada para pessoas sem qualquer problema de saúde e uso de medicação com influência sobre o ritmo cardíaco. Pessoas nessas condições devem consultar o seu médico a respeito de qual a frequência de treino recomendada para o seu caso.

✦ Pacotes de fraldas

Servem como “pesinhos” da ginástica. Comece as séries com pacotes de 12 fraldas. À medida que seus braços estiverem mais fortes, aumente o tamanho do pacote.

✦ Canguru para carregar o bebê

De acordo com os pediatras, os bebês podem entrar no canguru a partir dos dois meses de idade. É por isso que incluímos exercícios com esse acessório apenas na Série III. Certifique-se de que o canguru é feito com material resistente e tem profundidade suficiente para manter a criança com o dorso ereto. Teste as costuras da mochila com frequência. Procure levar o seu bebê à loja quando for comprar o canguru, para checar se o modelo escolhido está adequado ao tamanho dele.

✦ Potes de lenços umedecidos

Também são usados como “pesinhos” da ginástica.

✦ Tênis e roupas confortáveis

O tênis é um acessório fundamental para as caminhadas. Durante a musculação, caso você prefira, fique descalça. Nas duas situações, procure usar roupas que não impeçam a transpiração.

✦ Boné e filtro solar para usar nas caminhadas

Dica do professor

- * Como o seu centro de gravidade está voltando à posição original, além de reequilibrar seu corpo, os alongamentos irão ajudá-la a recuperar a movimentação normal.

Sobre alongamentos

Neste guia, cada série de musculação é precedida por uma sequência de alongamentos. Faça os alongamentos também antes e depois das caminhadas. Procure pelo símbolo ☉ nas séries de alongamentos para saber quais músculos estão sendo trabalhados no exercício.

Alongar é bom

Os alongamentos aliviam a tensão de carregar e manter o bebê em repetidas posições para mamar e arrotar. Alongar também é uma forma de energizar as partes cansadas do corpo e ativar a circulação. Além do benefício físico, os alongamentos desenvolvem a consciência corporal, uma excelente maneira de você retomar o contato consigo mesma.

Quando fazer os alongamentos

Antes e depois das atividades físicas do programa, ou seja, antes e depois das séries de musculação e das caminhadas. Não há restrições para alongamentos. Eles também podem ser feitos toda vez que você sentir vontade e o seu bebê permitir. O objetivo dos alongamentos é alinhar o corpo, melhorar a postura e otimizar o movimento mecânico das articulações. Em síntese, alongar-se ajuda o corpo a funcionar com harmonia.

Como alongar

Concentre a atenção no músculo que está sendo alongado e relaxe num movimento estável. Não alongue até sentir dor nem force o músculo insistindo num movimento de vaivém. Vá até onde sentir uma pequena tensão e relaxe, sustentando o alongamento. O grau de tensão deve ser confortável. Não segure a respiração enquanto estiver alongando. Se uma determinada posição inibir o seu padrão natural, então você não está relaxando.

Para os alongamentos, lembre-se:

- ◆ Quando: antes e depois das caminhadas e da musculação
- ◆ Duração: de 8 a 20 segundos cada movimento
- ◆ Ritmo: vá até sentir uma pequena tensão e relaxe, sustentando o alongamento
- ◆ Respire profunda e ritmicamente durante o alongamento

Caminhar com o bebê

Passear regularmente com o seu bebê no carrinho pode fazer muito bem para você e para ele. Para um bebê, a simples exposição a novas pessoas, sons e visões é um estímulo por si só. Para você, esse exercício auxilia na perda de peso, melhora a circulação sanguínea, a atividade do coração, contribui para a diminuição dos riscos de problemas cardíacos, melhora a resistência dos seus músculos, ossos e articulações, a respiração, a postura... Com todos esses benefícios acontecendo dentro do seu corpo, fica até fácil entender por que os especialistas dizem que caminhar diminui a tensão, o estresse, a ansiedade e combate sentimentos de baixa auto-estima e depressão.

Dica do professor

- * Os alongamentos costumam ser negligenciados: ou as pessoas o consideram fácil demais, e portanto desnecessário, ou difícil demais, acreditando ser algo que beneficie apenas quem já é flexível. Os alongamentos são benéficos a todos. Inclua-os no seu dia-a-dia e colha suas vantagens.

Dica do professor

* Para melhorar a eficiência do exercício, a caminhada deve ser feita sem grandes interrupções. As paradas comprometem o consumo de gordura e também os benefícios cardiovasculares promovidos pelo exercício. As rotinas de caminhadas com o bebê dependem da condição de cada mãe, mas não devem passar de 45 minutos.



É fundamental caminhar nos horários em que o sol não prejudique o bebê, ou seja: escolha um momento antes das 10h ou depois das 17h. Para obter melhores resultados, procure fazer um exercício constante, que não altere a sua frequência cardíaca (veja como calcular a sua frequência cardíaca na página 12). É claro que parar para colocar a chupeta, ajeitar o paninho ou arrumar o sapatinho está liberado. A duração recomendada é de 45 minutos, a um ritmo de 5,5 km/hora, ou algo entre 110 e 120 passos por minuto. Use um boné, protetor solar no rosto, roupas e tênis confortáveis. Ao caminhar mantenha as pernas semiflexionadas, respeitando a curvatura natural da sua coluna. Deixe o seu corpo da forma mais natural possível e, ao empurrar o carrinho, relaxe os braços, não os deixe estendidos.

A frequência das caminhadas proposta por esse programa é: alterne-as com os dias da musculação, deixando ao menos um dia da semana para descanso. O professor José Alexandre sempre diz: “em vez de levar o carrinho até a praça e ficar sentada batendo papo, faça uma caminhada”. Você pode estar pensando: e caminhar no shopping, vale? Até vale, mas ambientes fechados, com ar-refrigerado e agitação de pessoas não contribuem para que o seu bebê relaxe. Além disso, fica difícil imprimir um ritmo regular de caminhada entre pessoas que estão fazendo compras ou se colocando em fila para entrar no elevador. Procure um local agradável e seguro, onde não haja poluição e automóveis trafegando. Evite também locais onde o terreno seja muito acidentado.

Para a caminhada empurrando o carrinho, lembre-se:

- ◆ Horário: antes das 10h ou depois das 17h
- ◆ Duração: 45 minutos
- ◆ Ritmo: Constante. Controle-o de acordo com a sua frequência cardíaca
- ◆ Frequência: dia sim, dia não. Deixe um dia da semana para descanso
- ◆ Postura: relaxada, com braços e pernas semiflexionados
- ◆ Onde: local agradável e seguro para o bebê
- ◆ Use: boné, protetor solar para o rosto e o corpo, roupas e tênis confortáveis
- ◆ Leve uma garrafa d’água para se hidratar

A musculação

Carregar o bebê de lá para cá, amamentá-lo, fazê-lo arrotar, trocá-lo, dar banho, brincar com ele são atividades que exigem bastante dos seus músculos. É uma “aula” de musculação natural. Na minha primeira gravidez, quando não segui nenhum programa de exercícios pós-parto, senti que meus braços ficaram mais fortes depois que as atividades listadas acima passaram a fazer parte do meu dia-a-dia. Muita gente faz a brincadeira do aviãozinho (deitada de costas, pernas flexionadas e elevadas, segurando o bebê pelas mãos sobre as pernas), sem saber que se trata de um excelente exercício abdominal. E se passarmos da “musculação natural” para exercícios feitos sob orientação especializada, como os movimentos deste guia, os benefícios serão ainda maiores.

Ao contrário das caminhadas, que exigem um ritmo constante, você pode interromper as séries de musculação e retomá-las em diferentes momentos do dia sem comprometer seus benefícios. A proposta dessas séries de musculação não é deixar ninguém com o tórax de Schwarzenegger. A idéia inicial aqui é fortalecer a musculatura. Combater a flacidez, modelar o corpo, prevenir a osteoporose, diminuir os níveis de colesterol e ganhar músculos também são benefícios desses exercícios, mas esses resultados vão depender do metabolismo de cada pessoa.

A repetição consciente de um movimento ajuda a manter a postura correta também nos outros momentos do dia. Tive a sensação de estar mais forte logo depois do primeiro mês de ginástica. Os exercícios de musculação tonificaram a musculatura dorsal e melhoraram minha postura, o que já me fez sentir bem melhor. Segundo os especialistas, os resultados de um trabalho de musculação começam a aparecer, em geral, depois de dois meses de atividade. Ao completar essas três séries, as mães também estarão aptas a retomar, ou mesmo começar, atividades numa academia.

Só prazer, sem dor

Você não deve sentir dores ao fazer os exercícios. A atividade muscular promove a degradação das fibras, o que pode ocasionar leves dores após os treinos. Isso é normal. Dores agudas são sinal de que você exagerou no treino. Uma boa medida para avaliar a dor: você pode se “lembrar” do treino e sentir o músculo ao subir e descer escadas, mas jamais deve mancar ao andar.

Dica do professor

- * Lembre-se sempre que, durante a execução do exercício, é importante soltar o ar ao fazer a força, e inspirar na recuperação do movimento. Por exemplo, num exercício abdominal, você expira ao tirar a cabeça e os ombros do chão; e inspira quando volta as costas para o solo.

Dica da mãe

★ A ginástica só faz sentido se for boa para ambos. Ainda assim é bom ter em mente que o seu parceiro de ginástica poderá regurgitar, golfar ou babar em você. Nada que um paninho não resolva. Antes de torcer o nariz, lembre-se de que seus seios podem gotejar e que você pode estar soltando gases. Seu pequeno parceiro de ginástica vai encarar as suas dificuldades com muita naturalidade. Ele sabe que se trata de uma relação pra lá de úmida.

Série I

Iniciei o programa quando meu bebê tinha 40 dias, respeitando a quarentena pedida pelo meu médico. Com 40 dias de idade os bebês dormem algo entre 12 e 20 horas por dia. Por isso, para a Série I o bebê fica deitado no berço. Os 40 dias também foram um bom período para que eu conseguisse estabelecer alguma rotina no dia da minha filha e tivesse uma idéia dos horários preferidos por ela para comer e dormir. Mas é claro que, tratando-se de bebês, não dá para estabelecer horários ou rotinas muito rígidas. Cada dia é uma nova aventura. Se você ainda não tem filhos, um dia vai se lembrar dessas palavras.

Nesta série, alguns exercícios de musculação são feitos com um peso extra: um pacote de fraldas ou um pote de lenços umedecidos. Procure começar com um pacote de 10 ou 12 fraldas ou um pote pequeno de lenços umedecidos e aumente gradativamente.

Série II

Nesta fase o bebê estará com um pouco mais de dois meses e já poderá ficar acordado por mais tempo. Ainda assim, ele é muito pequeno e frágil para ser manipulado. Daí a idéia de tê-lo como espectador. Se o bebê estiver acordado, deixe-o apoiado num travesseiro ou no carrinho. O ideal é que você esteja dentro do campo de visão dele. Para um bebê, uma simples mudança de plano, um sobe e desce de mãos ou pernas pode ser muito divertido. Ainda mais se esses movimentos partirem do brinquedo favorito deles: a mamãe.

Série III

Aqui o bebê participa. Se você é do tipo empolgada e não vê a hora de fazer ginástica com o seu bebê, agüente firme e espere até a hora certa. E não esqueça: ao menor sinal de cansaço, falta de vontade de brincar ou desconforto, deixe-o sossegado e continue a ginástica sozinha. Para os exercícios de musculação procure algo com um peso equivalente e siga em frente.

Para manipular o bebê é melhor que ele não tenha acabado de mamar nem esteja com fome. O ideal é atender a todas as necessidades do bebê antes de fazer os exercícios. Certifique-se de que ele está satisfeito, que arrotou, que a fralda está limpa, a roupa confortável...

Você está preparada?

Atividade física e pós-parto

Os médicos batizam o período logo após o parto com uma palavra bem esquisita: puerpério. Minha avó chamava de resguardo. Trata-se de um período variável, de evolução diferente de mulher para mulher, em que além de exercer o papel de mãe você experimenta profundas modificações genitais, gerais e psíquicas, com retorno lento ao seu “jeitão” de antes da gravidez.

Normalmente os médicos liberam as mães para caminhadas ou para empurrar o carrinho 15 dias depois do parto. Ginástica e exercícios abdominais só depois de 40 dias. Ainda assim, essa é uma pergunta a ser feita para o seu obstetra. Tudo vai depender das condições de saúde de cada mulher, do tipo de parto e do estado do bebê. No livro, quando menciono um “programa de ginástica pós-parto”, supponho que você tenha respeitado os 40 dias de resguardo.

Atenção

Esteja sempre em contato com o seu médico e relate a ele as suas atividades na ginástica pós-parto.

Para onde vão os quilos da gravidez

Veja na lista ao lado como são distribuídos os quilos ganhos na gravidez. Tomamos por base a média de ganho de peso entre mulheres grávidas: 13,3 kg. Se você for como eu e engordou acima da média, não se preocupe.

A boa notícia é que você pode amamentar e perder peso, ainda que lentamente. Não espere nenhum milagre, talvez leve alguns meses para voltar completamente ao seu peso normal. Mas, como em qualquer outra situação, é muito mais saudável perder peso com equilíbrio e progressivamente. Veja mais detalhes no capítulo *A nutrição da mãe*.

Ganho de peso na gravidez

Útero	900g
Líquido amniótico	900g
Placenta	900g
Seios	900g
Sangue	1,3kg
Retenção de líquidos	1,8kg
Gordura	3kg
Bebê	3,4kg

Dica do cirurgião plástico

- 👉 Se você tiver tendência a cicatrizes hipertróficas ou queloidianas – altas e largas –, procure orientação médica. Há maneiras preventivas para que essas formações não aconteçam.
- 👉 Mantenha a barriga sempre hidratada.

✳ *Não consegui usar a cinta depois do primeiro parto. Tive uma alergia e só entrei na dita-cuja depois de dez dias. No segundo parto usei durante o dia. Não dava para dormir com aquilo me apertando até a alma. Sentia calor, o leite vazava e sujava a cinta, incomodava para sentar... Um sacrifício enorme para mim. Foi um alívio descobrir que a minha barriguinha era só falta de ginástica.*

Cinta pós-parto

Normalmente as mulheres saem da maternidade com a mesma circunferência de barriga que tinham no 5º mês de gravidez porque o útero ainda está grande. Espere alguns dias até que o edema diminua. Tenha muita calma e acredite: seu corpo pode voltar à antiga forma ou até mesmo ficar melhor.

Minha primeira questão foi: se eu usar cinta vou evitar ou diminuir a “barriguinha” do pós-parto? Ouvi o cirurgião plástico Antonio Carlos Abramo, da Associação Paulista de Medicina. Segundo Abramo, “cinta não tira barriga. Ela é recomendada principalmente para mulheres que fizeram o parto cesárea. Quanto mais cedo você conseguir usar a cinta depois de dar à luz, melhor. Se dormir com ela, excelente. A idéia inicial é dar mais conforto e comprimir a cicatriz”. É claro que a recomendação de usar ou não varia de pessoa para pessoa, e é fundamental que você consulte seu médico. No parto cesárea o médico afasta o músculo e descola as camadas de pele e gordura. A cinta ajuda a cicatrizar e também a colar essas camadas novamente. Mas ninguém perde barriga usando cinta. Durante a gravidez o músculo fica esticado e só a ginástica o fará voltar ao lugar. O recomendável é usar a cinta durante um mês.

Emoções da mãe

Especialmente no primeiro mês depois do nascimento do bebê, suas emoções podem ir da euforia à tristeza em segundos. Não se preocupe, essa instabilidade emocional afeta a maioria das mães com sintomas que variam em número e intensidade. Você pode ter curtos lapsos de memória, fadiga, ansiedade, inquietação, impaciência, irritabilidade, tristeza e choro sem nenhum motivo aparente. Os americanos chamam esses sintomas de “baby blues”, uma fase que passa espontaneamente após 10 ou 15 dias.

A depressão pós-parto é assunto mais sério. Mulheres nessa condição apresentam choro incontrolável, perda de memória, falta de interesse pelo bebê, irritação, insônia, sentimento de culpa, medo de machucar o bebê ou de se machucar, fadiga, tristeza constante, alterações de humor exageradas, confusão, falta de concentração e distúrbios do sono ou do apetite. A depressão pós-parto afeta uma em cada 10 mulheres. E o melhor é procurar ajuda profissional.