

# Aulas de recuperação pós-parto

A leitora acabou de ser mamã e quer recuperar o corpo que tinha antes de engravidar.

O que provavelmente não sabe é que existem aulas específicas para esta recuperação pós-parto

O Centro Pré&Pós Parto oferece um vasto leque de serviços para futuras e recém mamãs. A Mãe Ideal foi tentar saber em que consistem as aulas de recuperação pós-parto, depois de já termos destacado as aulas de preparação para o parto, em edições anteriores.

“As aulas de recuperação pós parto consistem em aulas em grupos de 8-10 mamãs que têm como objectivo comum recuperarem das alterações que ocorreram durante a gravidez”, explica Tatiana Dominguez do Centro Pré&Pós Parto.

Os programas de treino devem ser sempre iniciados após

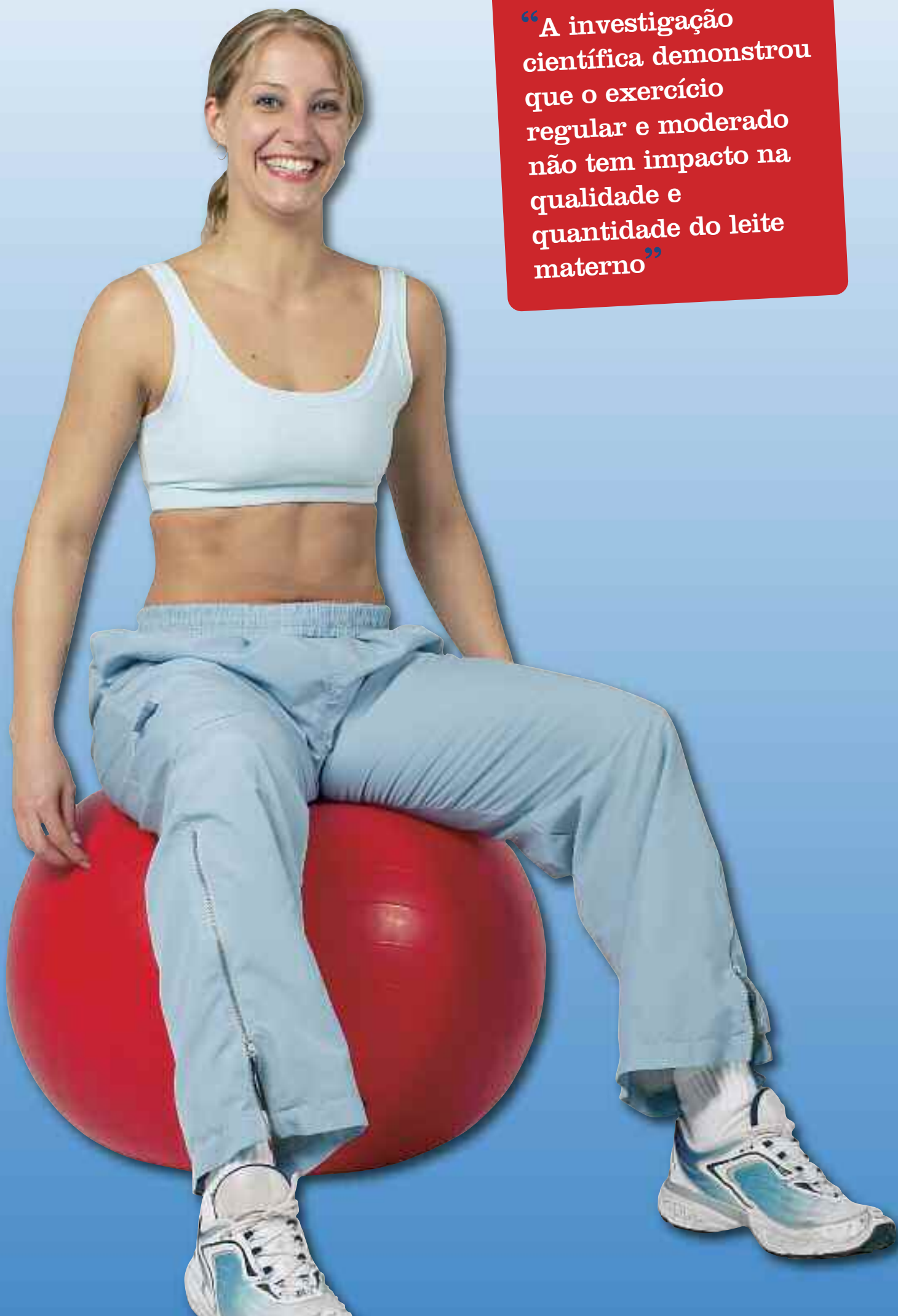
**Quer experimentar?  
Venha connosco!**

autorização médica e “a mãe deve ser integrada num programa de treino estruturado e profissionalmente bem orientado, com objectivos bem definidos”, reforça Tatiana Dominguez.

Actualmente, o treino pós parto tenta criar uma integração entre a mãe e o bebé. É muito importante nas aulas de pós parto a interacção com os seus bebés, assim como de outras mães. “Existe uma grande variedade de exercícios que podem ser realizados em conjunto de forma a ajudar na recuperação e desfrutando ao máximo do seu bebé”, salienta a responsável do Centro Pré&Pós Parto.

**Actualmente, o treino pós parto tenta criar uma integração entre a mãe e o bebé**

**“A investigação científica demonstrou que o exercício regular e moderado não tem impacto na qualidade e quantidade do leite materno”**



# pós-parto

reportagem

## O treino deve ter:

- Uma componente cardio-respiratória, seguindo de um fortalecimento do pavimento pélvico, através de exercícios que promovam contracções dos músculos do períneo;
- Fortalecimento de um conjunto de músculos que incluem o transverso abdominal, que estabiliza o abdómen; o multifidus, um músculo profundo da zona posterior do tronco que actua sinergicamente com o transverso na estabilização das costas;
- O trabalho abdominal deve ser feito da musculatura mais profunda para a mais superficial, ou seja, deve iniciar-se pelos músculos pélvicos e pelo transverso e por fim é que deve ser utilizado o recto abdominal;
- A intensidade do treino deve ser moderada e definida, seguindo as recomendações da ACOG e do American College of Sports Medicine (ACSM), para pessoas aparentemente saudáveis.

## Benefícios das aulas

As principais vantagens passam pelo fortalecimento da zona lombar que suportou peso adicional durante a gravidez. Além disso, consegue-se o “fortalecimento e tonificação dos músculos do pavimento pélvico, controlo de peso, libertação de tensões e relaxamento”, desmistifica Tatiana Dominguez.

Sabe-se que as mulheres que tinham excesso de peso antes da gravidez, têm uma maior probabilidade de ganhar peso durante a gestação e após o parto. “Tendo isso em

conta, o controlo do peso deve ser recomendado antes, durante e após a gravidez. O exercício pós parto promove uma melhoria do bem-estar físico e psicológico da recente mamã”, explica Tatiana Dominguez.

## Horários semanais

Recomenda-se que as mães realizem, pelo menos, três aulas por semana e que tentem ir a todas as caminhadas que o Centro organiza. “Existem 12 horários por semana, para que a mãe consiga realizar a sua aula, pois sabemos que por vezes é complicado cumprir horários quando se está a amamentar e quando se trata de um primeiro filho”. Algumas das motivações para que uma recém mamã inicie um programa de recuperação pós parto são as seguintes: recuperar o peso que tinha antes da gravidez, recuperar o perímetro abdominal e reduzir algum stress causado pelo pós parto. Neste Centro, o valor das aulas é de 75€ por mês, preço que inclui três ou quatro aulas por semana, caminhadas com mães e bebés, serviço de babysitting no decorrer das aulas, encontros pós parto com enfermeiras e workshops mensais para o casal que vão sendo anunciados e disponibilizados no site [www.preeposparto.com](http://www.preeposparto.com).



“Desde que as recentes mamãs sejam bem orientadas na prescrição do treino podem logo após o parto começar a pensar na sua recuperação e não devem ter receios em frequentar aulas pós parto”

Este Centro conta com uma equipa multidisciplinar composta por: Professora de educação física com especialização na prescrição de treino no pré e pós parto, instrutora de Pilates e mestranda em exercício e saúde pela Faculdade de Motricidade Humana; Fisioterapeuta que realiza o fortalecimento do pavimento pélvico; Psicóloga Clínica; Enfermeiras especialistas (apoio na amamentação e nos encontros pós parto) e Nutricionista.

## Receios a combater

Segundo Tatiana Dominguez, “existem alguns receios por parte das recentes mamãs apenas por falta de informação. Esses receios incluem alterações físicas, pouca informação acerca do ganho de peso, medo de interferir com a amamentação, incontinência urinária e, por vezes, não saberem qual a altura correcta para iniciarem a prática de exercício físico”. É então muito importante que a mulher retome os exercícios para o fortalecimento dos músculos pélvicos após a gravidez. A gestação provoca alterações hormonais, fisiológicas e químicas, incluindo o aumento do volume de sangue, o armazenamento de gordura e a retenção de líquidos que, em conjunto, exercem ainda mais pressão sobre o pavimento pélvico. “Desta forma, consegue-se perceber que desde, que as recentes mamãs sejam bem orientadas na prescrição do treino podem logo após o parto começar a pensar na sua recuperação e não devem ter receios em frequentar aulas pós parto”, aconselha Tatiana Dominguez.

## E para quem está a amamentar?

A amamentação também constitui um dos maiores receios na realização das aulas pós parto e “a mãe deve saber que desde que possua uma dieta equilibrada e que se preocu-



pe com ingestão de líquidos o exercício físico e amamentação são compatíveis. Algumas mulheres referem que não necessitam de treinar porque a amamentação induz um gasto calórico, mas a amamentação tem pouco impacto na perda de peso pós parto, devido a um aumento da ingestão calórica e uma diminuição na actividade física diária. A investigação científica demonstrou que o exercício regular e moderado não tem impacto na qualidade e quantidade do leite materno”, explica Tatiana Dominguez. ◀

## Serviços disponíveis no Centro Pré&Pós Parto

- Preparação para o parto e maternidade/paternidade
- Pilates e Ginástica para grávidas
- Yoga para grávidas
- Massagem para o bebé
- Motricidade Infantil
- Serviços de estética e massagem para pré e pós parto
- Treinos personalizados no ginásio ou no domicílio

### Contactos

centro  
pré & pós parto

**Centro Pré&Pós Parto**

Campo Grande n°2 - R/c Dto.

1700-092 Lisboa

Tel: 912 476 177

E-mail. [centro@preeposparto.com](mailto:centro@preeposparto.com)

Site: [www.preeposparto.com](http://www.preeposparto.com)