

# Está difícil perder peso depois da gravidez?

## Especialistas ensinam como eliminar aqueles quilos extras pós-gestação

**09/08/2016 16:08:02**

A gravidez é um período que muda a mulher em todos os sentidos, do físico ao emocional tudo é voltado para a chegada do bebê. Já no pós-parto surge a preocupação e a ansiedade para voltar a antiga forma física.

A grande quantidade de hormônios, a tensão do nascimento da criança, o cansaço e as poucas horas de sono dos primeiros meses, são alguns dos fatores que dificultam a perda dos quilinhos extras adquiridos durante a gestação.

Para a nutricionista Jaqueline Araújo, do Ateliê do olhar, é importante fazer um acompanhamento nutricional durante o período da gestação. “É muito importante ter a orientação de um profissional para ele calcular exatamente qual é a quantidade calórica que se deve consumir nesse período, principalmente nos 3, 4 primeiros meses. Quanto menos açúcar, gordura e produtos industrializados, mais próximo do emagrecimento se estará. É importante consumir mais alimentos orgânicos e fazer mais lanches intermediários”, enfatiza.

De acordo com o médico Rodrigo Freitas, especialista em medicina do esporte, as atividades físicas são fundamentais para combater as gordurinhas extras obtidas na gravidez. O acúmulo de gordura se dá especialmente naquelas partes que compõem a sustentação do feto que está sendo carregado, como o bumbum, a barriga, as pernas e costas. “Não é só a dieta que vai segurar isso. É preciso fazer um fortalecimento muscular com exercícios específicos para o parto”, pontua.

Segundo Roberta Gabriel, personal gestante do programa mamãe gentil, praticar exercícios físicos durante a gravidez é benéfico para a mãe e o bebê. “Entre os pontos positivos estão a melhora de dores na região lombar, diminuição dos edemas, melhora do condicionamento cardiorrespiratório materno, controle do ganho de peso, caso a mãe faça a atividade física na água, o bebê quando nasce tem aquele ambiente como já reconhecido e controle da frequência cardíaca do bebê – melhor em mães ativas do que sedentárias”.

Tratamentos estéticos durante o período também são bem-vindos para a saúde e o bem-estar da futura mamãe durante a gravidez além de ajudar na recuperação do peso no pós-parto. Segundo a

esteticista Ivonete Freire, da Clínica INATU (RJ), a drenagem linfática é uma das mais recomendadas. “Por ser uma massagem suave e lenta, por isso ajuda a diminuir a retenção de líquidos no corpo, os inchaços típicos da gravidez e celulite. A recomendação é que seja feita a partir do terceiro mês de gestação”.