



Pós parto
em **Forma**

Mamãe sem dor nas costas

Guia com orientações práticas



Gizele
Monteiro

Olá Mamãe!

Esse guia foi elaborado com muito carinho para te ajudar!!

O objetivo dele é que você tenha uma melhor qualidade de vida, podendo manter a sua rotina materna, de trabalho e suas atividades do dia. Tudo isso sem remédios e sem dias de dores.

Porque muitas alterações que aconteceram na gravidez ainda permanecem depois do parto.

Seu corpo, que foi alterado pela gravidez, até ser totalmente recuperado, permanece frágil, fraco e solto. Por isso, tudo o que você fizer pode força-lo além do seu limite, e é dessa forma que suas dores começam e algumas vezes não vão embora.

As costas é um dos pontos mais frágeis.

“Quase 70% das mães tem dor nas costas depois da gravidez”.

E essa dor pode persistir por meses na grande maioria das mulheres.

E não dá pra aceitar ficar com dor por meses, não é?!

Mas o pior ... É que ninguém te fala que essa dor pode na verdade durar anos e ficar cada dia pior. E ainda pode se transformar em algo mais sério e crônico, como por exemplo, uma hérnia de disco.

Por isso, você precisa agir agora!

E caso você estiver amamentando, o uso de medicamentos para dor são muito limitados. Esse é um problema porque você terá que suportar a dor.

Por isso a prevenção e o cuidado são o melhor caminho. Então, preparei esse guia para te ajudar nesse caminho e te ajudar a melhorar essa dor nas costas”!

**Todo sintoma que persiste deve ser avaliado por um médico.*

Mamãe

O que fazer para não ter dor nas costas depois da gravidez?

O que fazer para não ter dor nas costas depois da gravidez?

As grandes mudanças que aconteceram no seu corpo levam a novas necessidades funcionais. Porque o seu corpo não volta rapidamente depois do parto.

Seu corpo na verdade está frágil ainda: músculos fracos, articulações soltas e uma postura totalmente alterada.



E mais ... O seu bebê é como um pacotinho que cada dia pesará mais. Ele não pára de crescer!

Portanto, cada dia mais seu corpo será exigido pelos movimentos repetitivos de cuidados com o bebê. As primeiras semanas com um bebê em casa deixam qualquer pai e mãe exaustos.

A intensa e constante repetição de movimentos com seu bebê, como trocar fraldas, amamentar, dar colo, curvar-se para tirá-lo do banho ou do berço, carregar a bolsa e as coisas para sair ... Vão deixando seu corpo cada vez mais cansado e sobrecarregado, porque essa rotina não para!

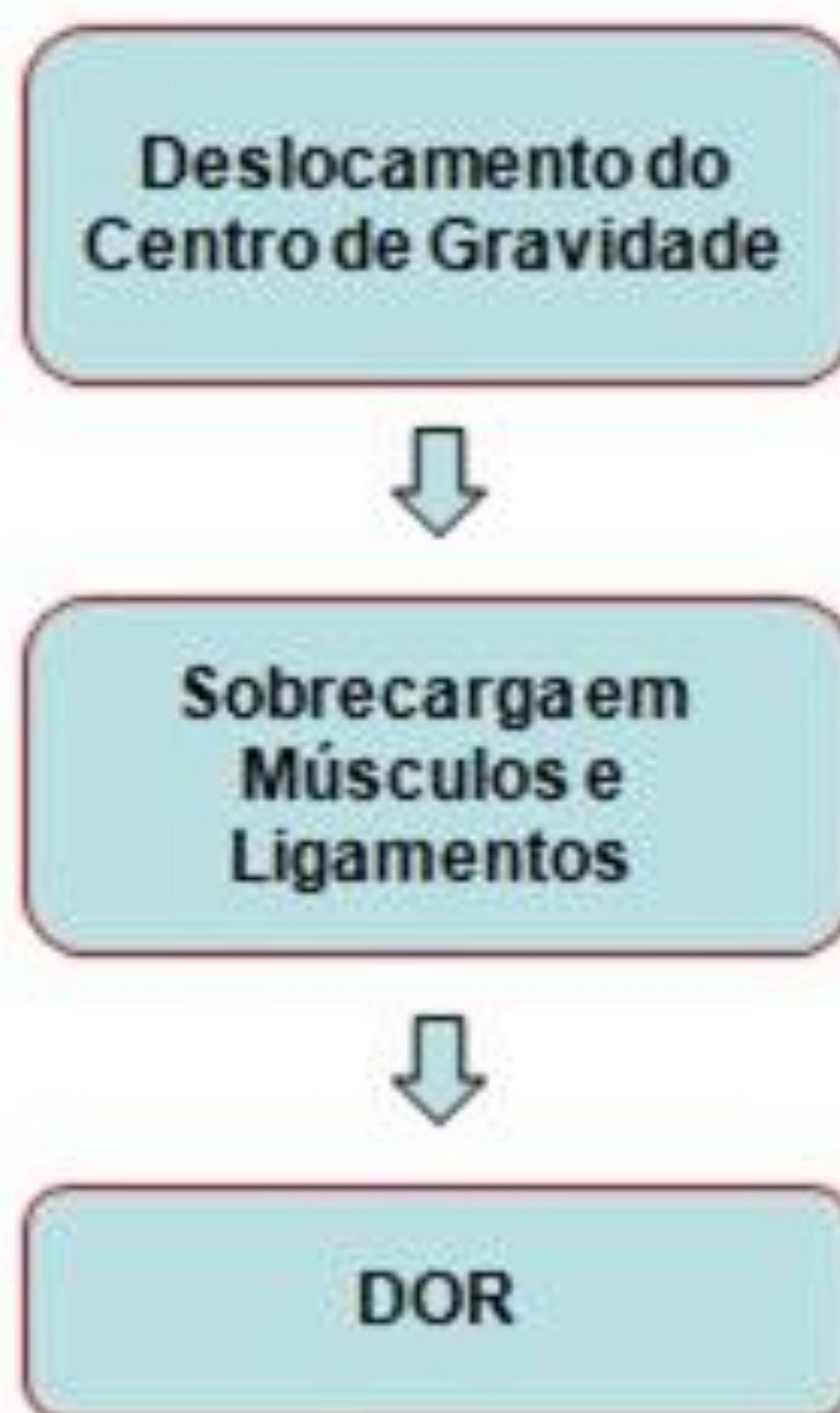
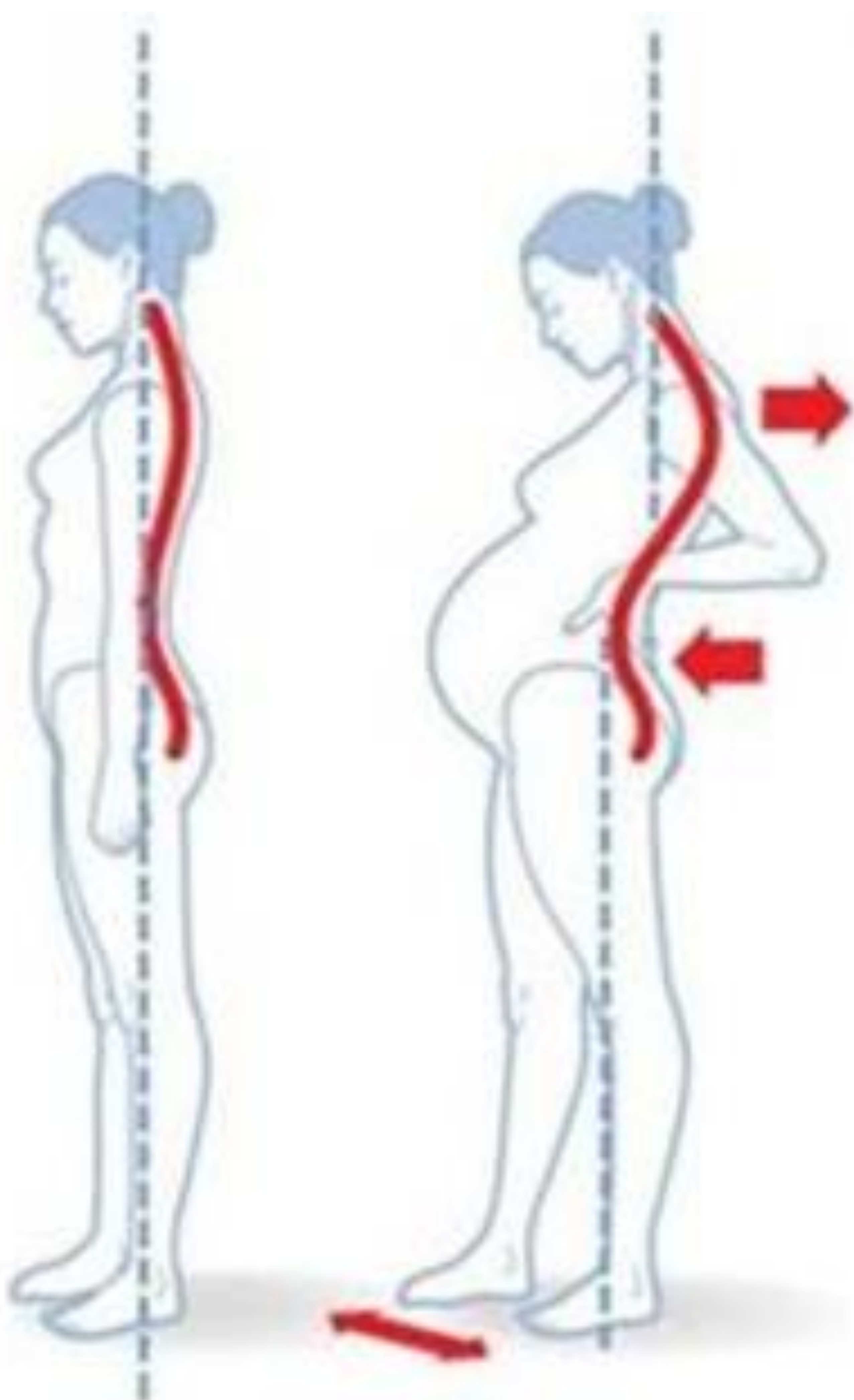


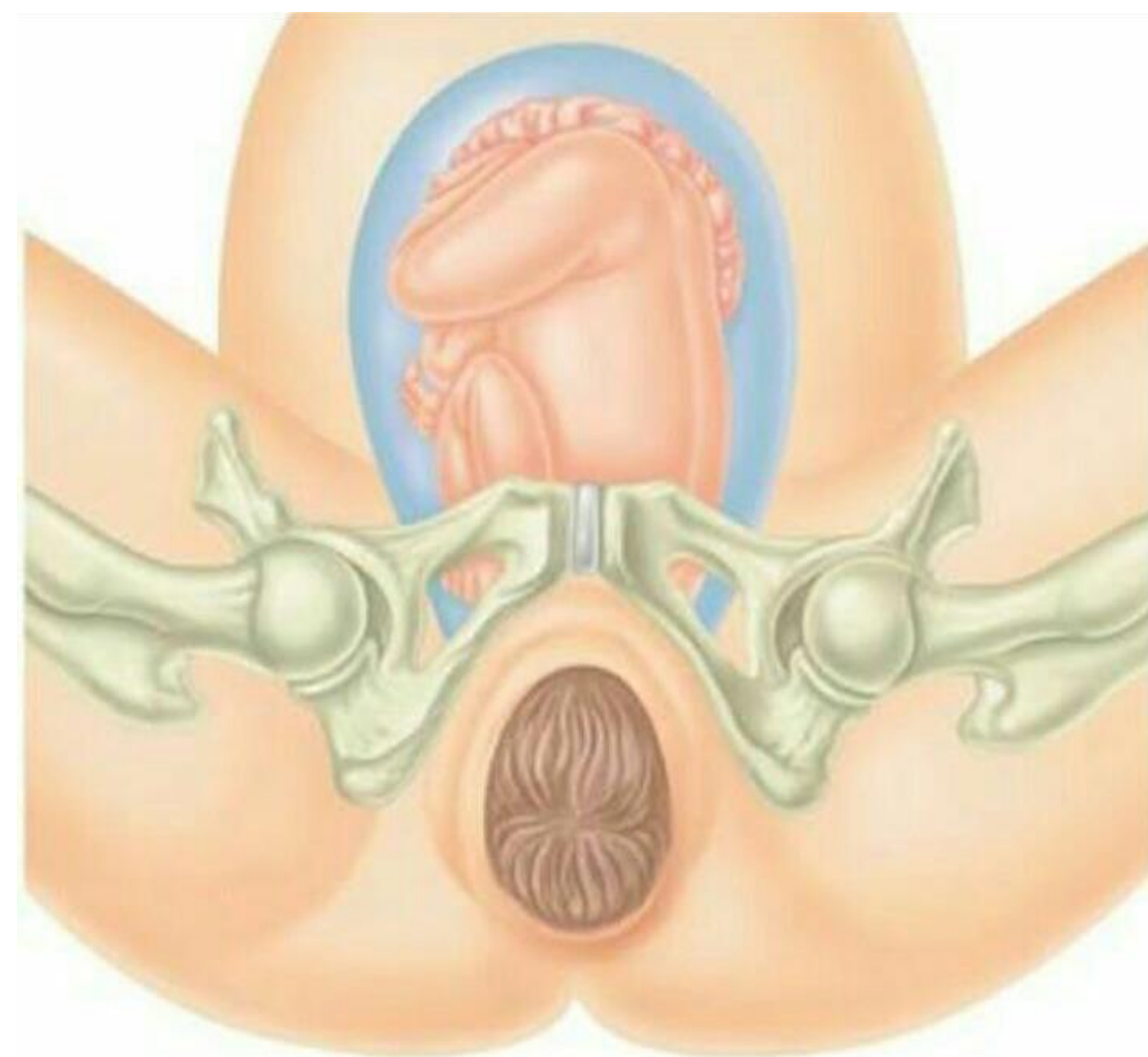
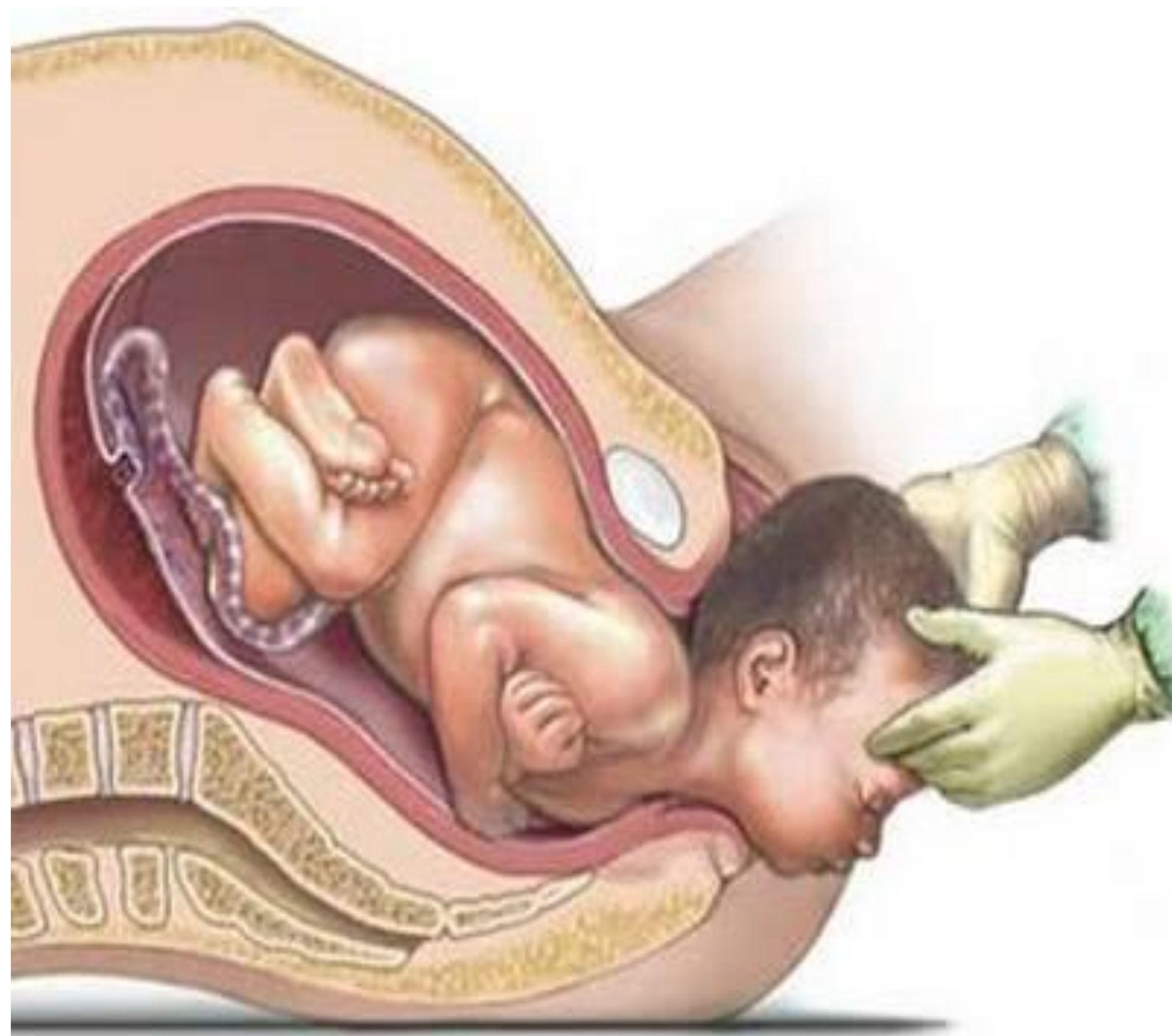
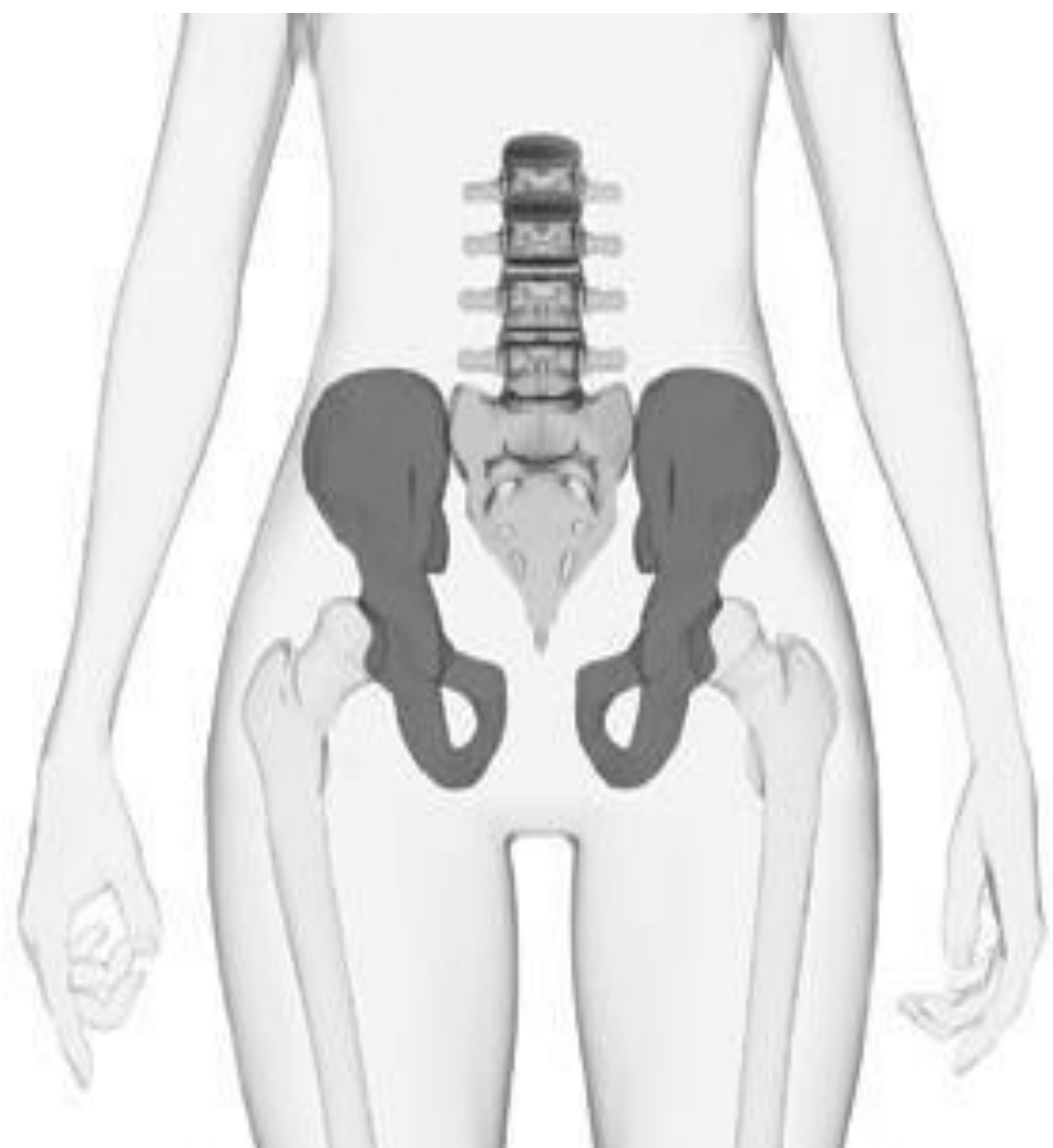
Então em meio a toda essa turbulência, talvez você esteja sendo a próxima vítima da “famosa dor nas costas”.

Por isso nessa fase é importante ter uma orientação para preservar suas estruturas corporais.

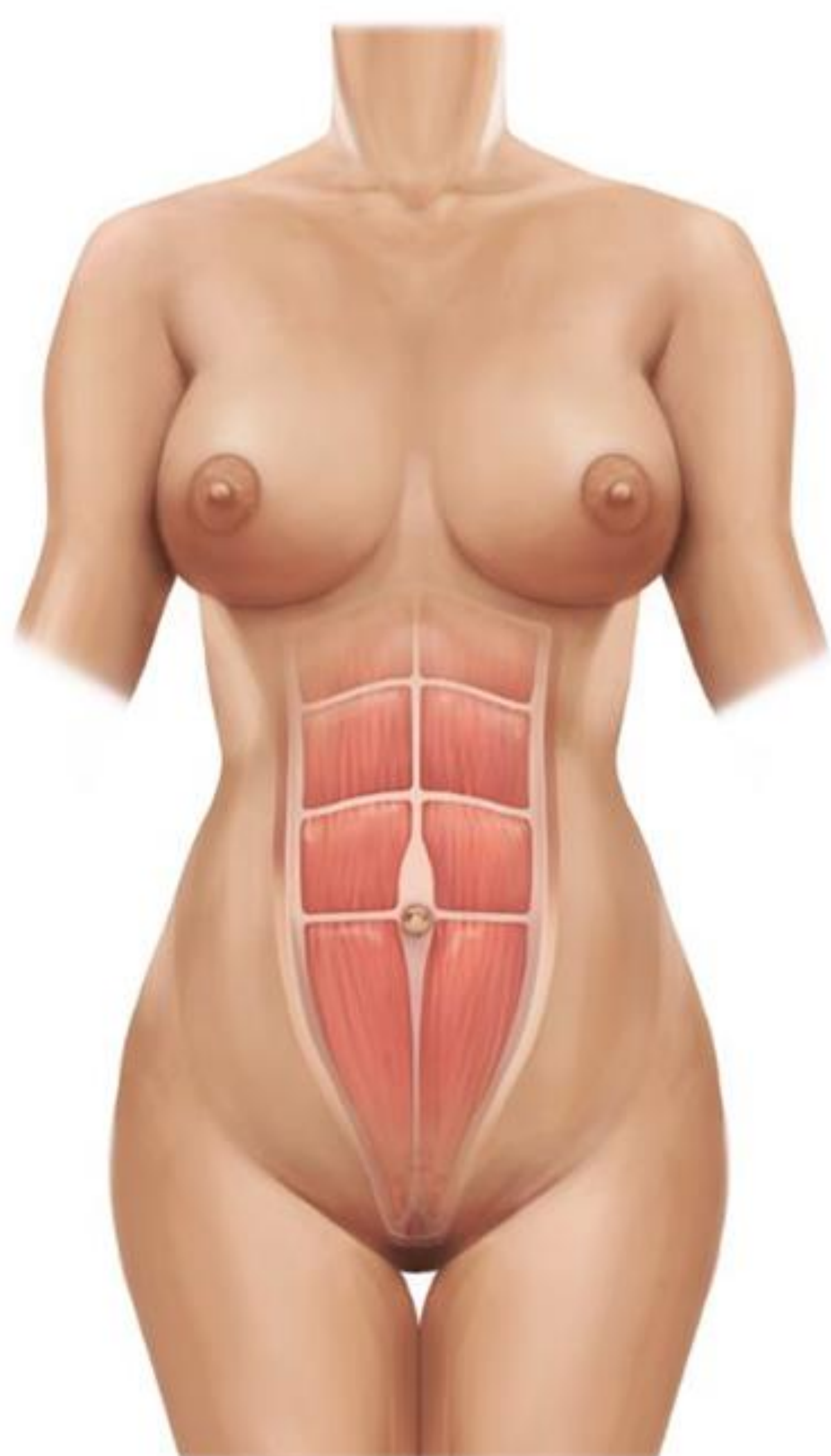
Manter também uma boa condição muscular com treinos especializados, que você pode iniciar assim que liberada pelo médico.

Não se esqueça que tudo isso aconteceu na gravidez!

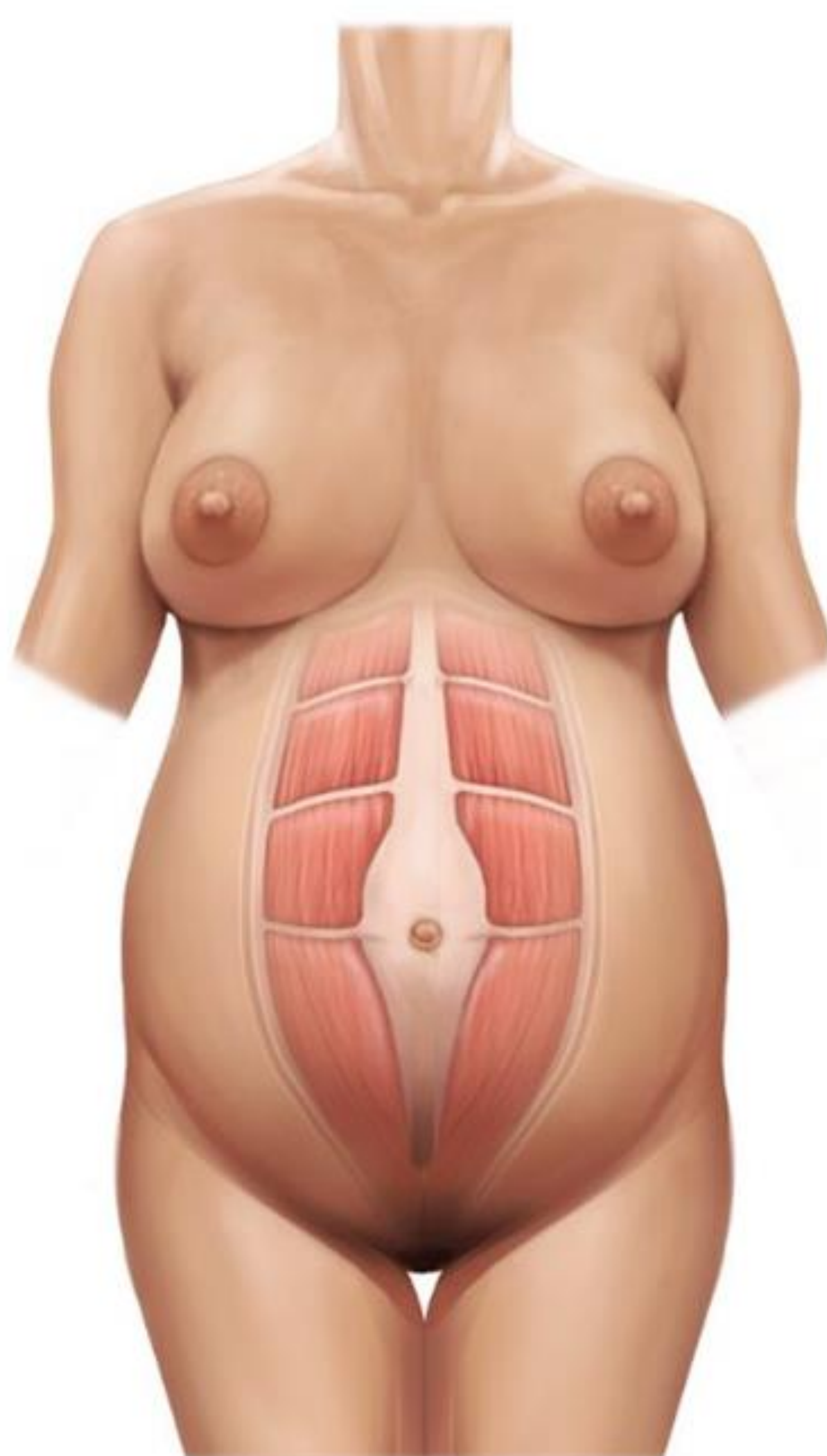




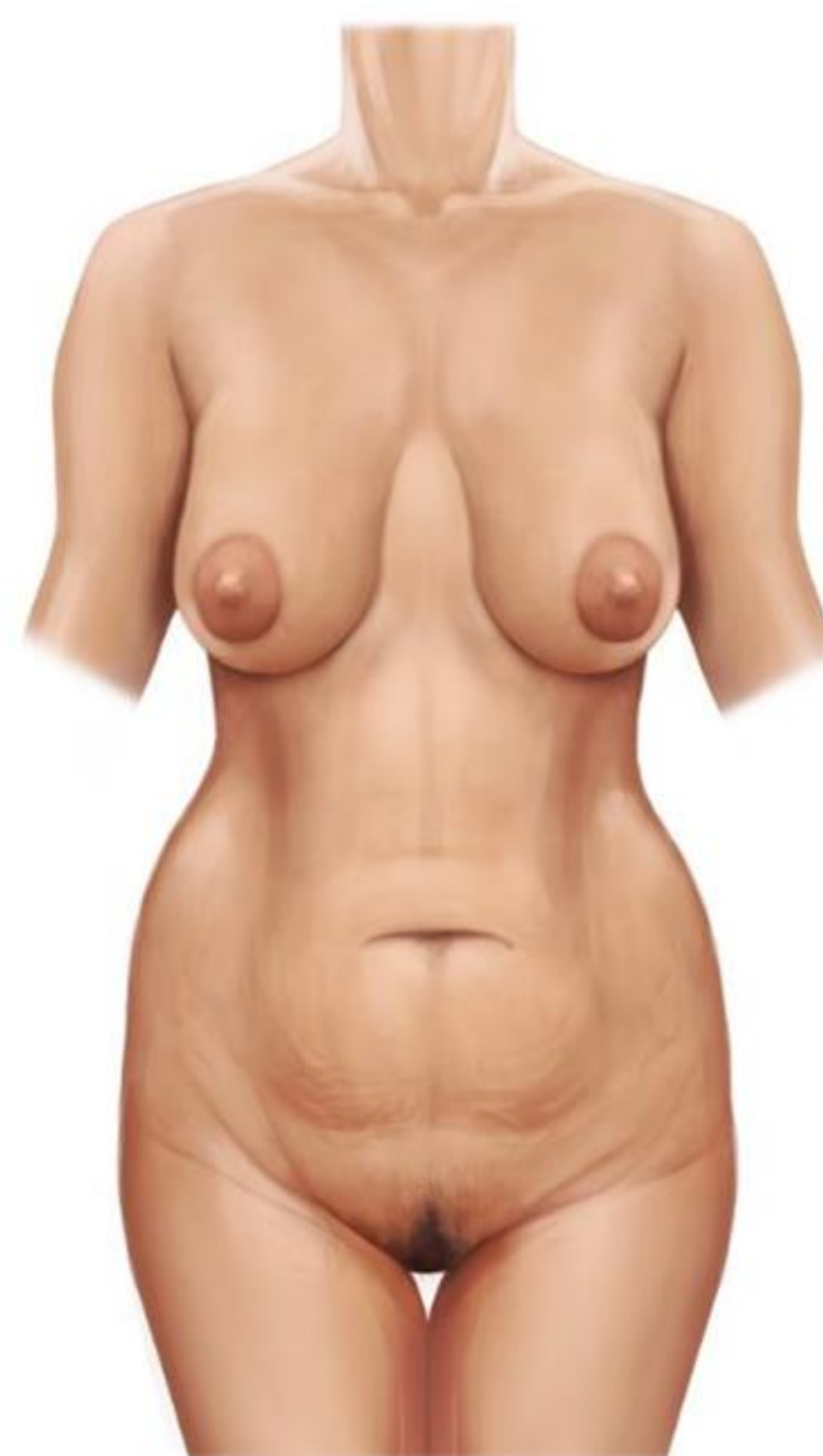
Barriga e músculos abdominais depois da gravidez e diástase



Barriga
Não grávida



Barriga grávida
Músculos separados
Diástase abdominal

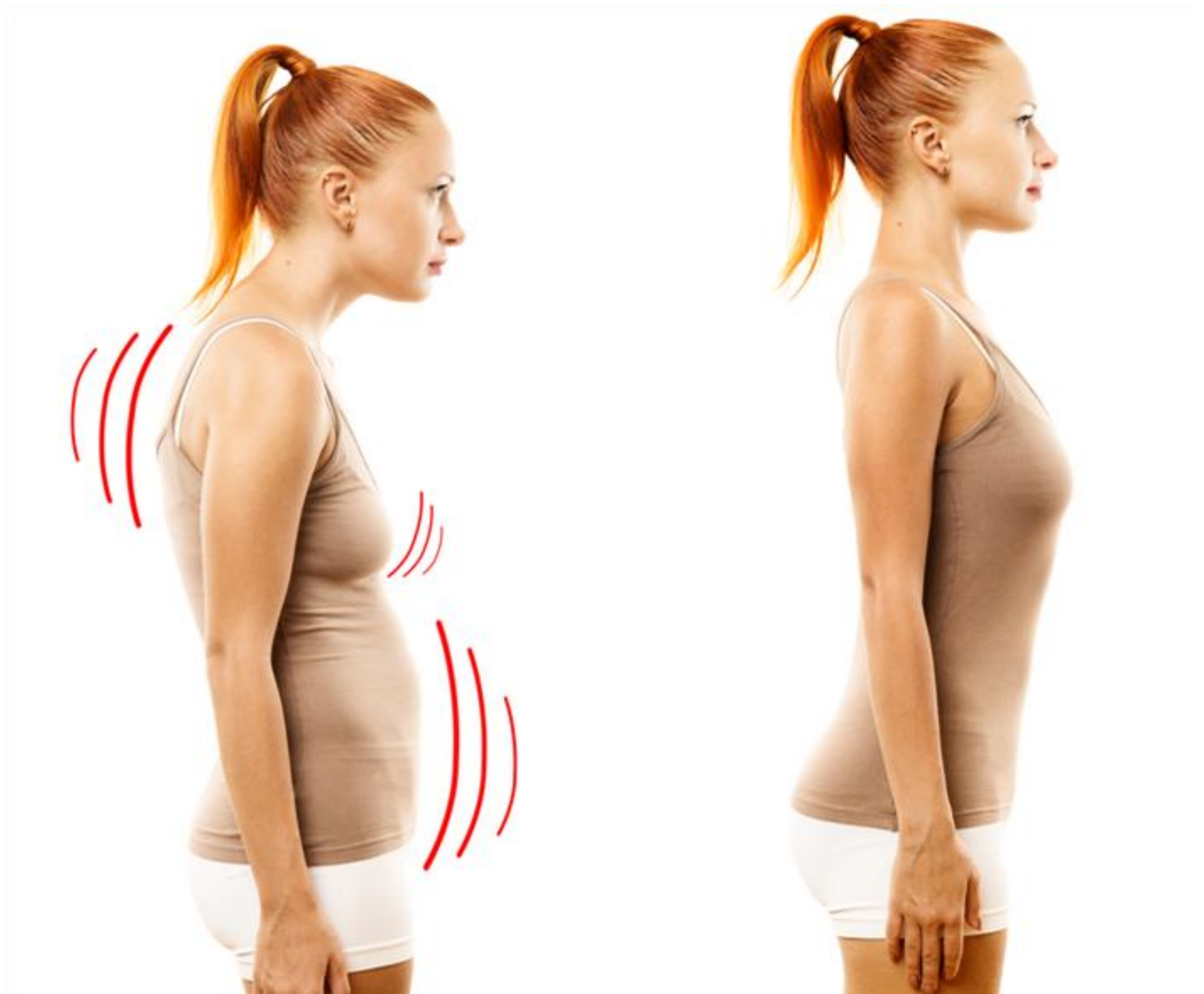


Após gravidez
Flacidez e
falta de força



Relação da postura x volta da barriga

Se a postura permanecer alterada, sua barriga **NÃO** voltará .



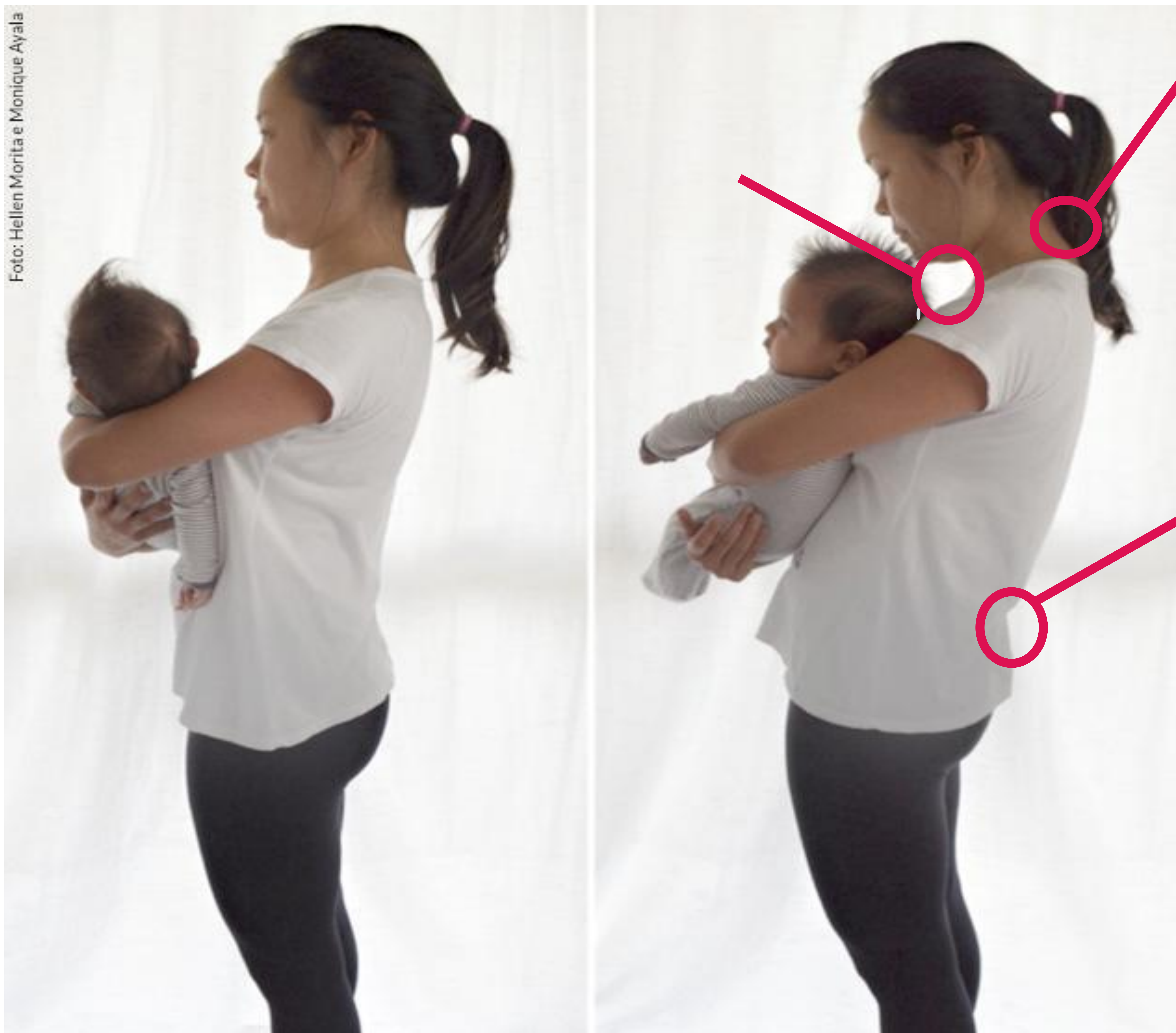
A postura então passa a ser o problema central do **SEU BEM ESTAR** e também da recuperação do corpo.

O dia a dia com o bebê terá muita influência além da recuperação natural. Mais adiante falarei o que esperar na melhora do seu corpo.



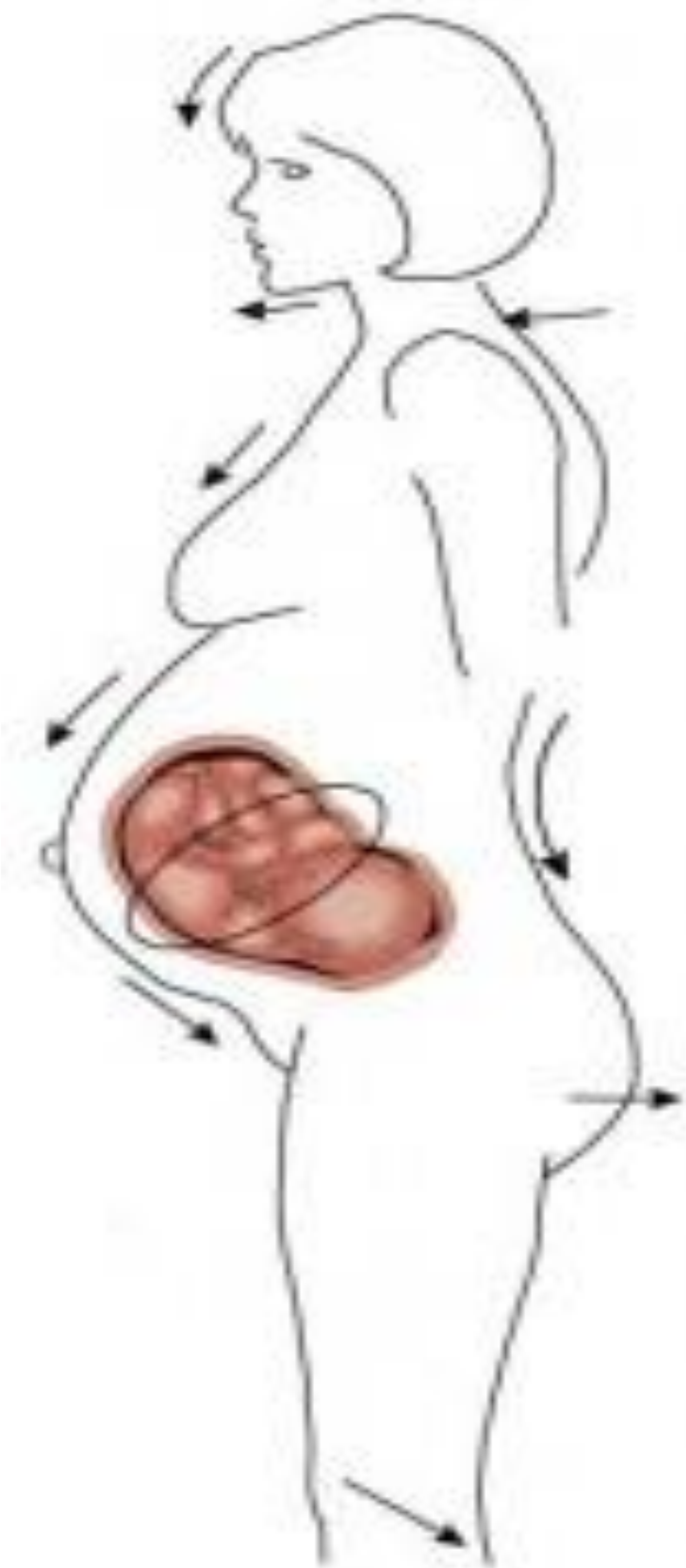
Postura correta e errada para segurar e carregar o bebê

Foto: Hellen Morita e Monique Ayala



Pós parto
em forma

Seu corpo não recupera de forma natural. Você precisa ajuda-lo com atitudes certas!

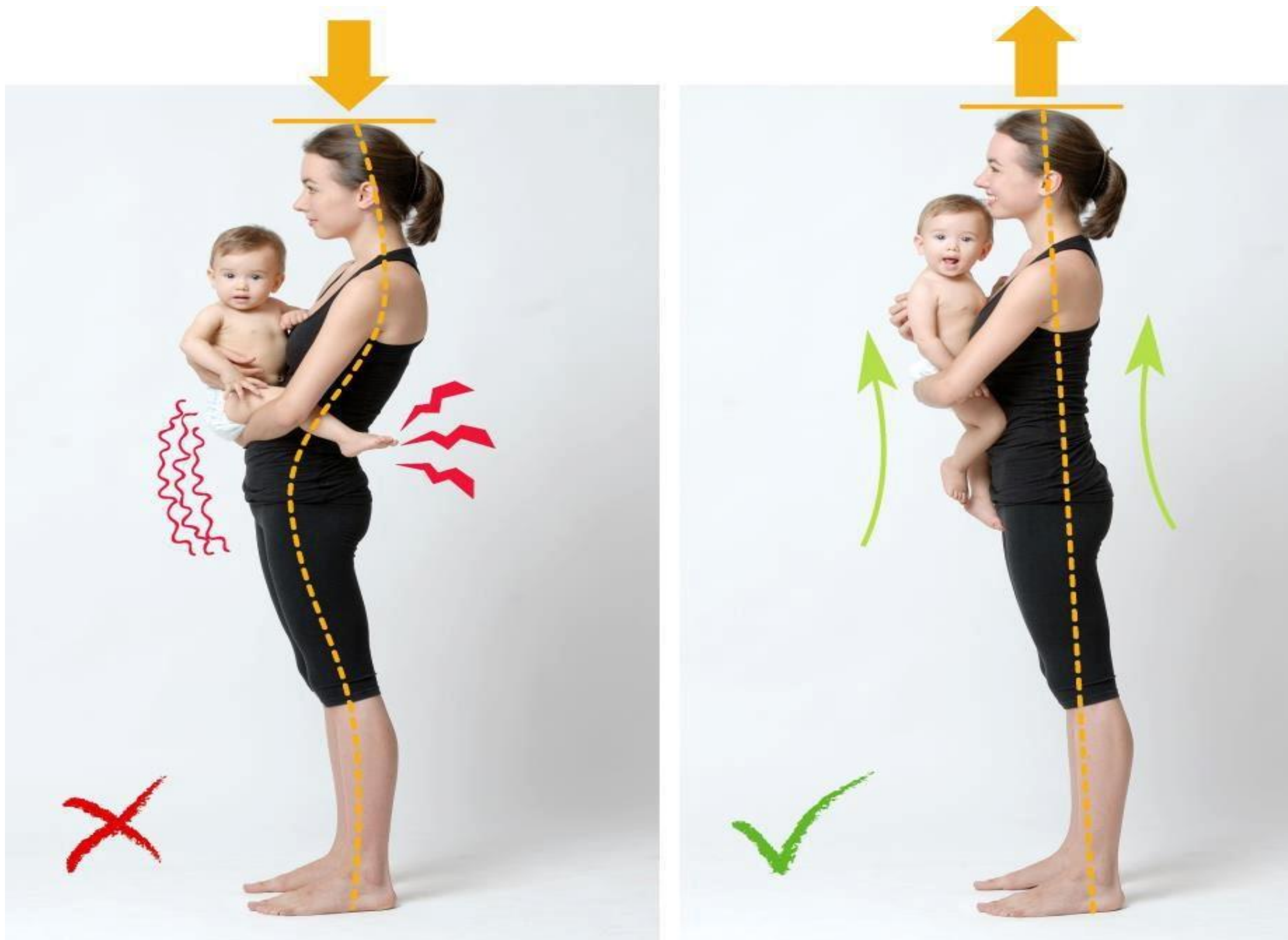


Tanto na gravidez quanto depois, os pontos de dor são os mesmos.

A postura errada manterá seus músculos abdominais fracos e eles não serão recuperados.



Pós parto
em forma



Muitas vezes não temos a noção do quanto de carga essas atividades diárias com o bebê representam.

Um dado da Academia Americana de Cirurgiões Ortopédicos diz que as mães carregam um bebê de 3 a 5 quilos cerca de 50 vezes ao dia.

Quando a criança completa 1 ano, a mulher já está levantando e carregando cerca de 8 quilos. Então imagine o quanto de esforço para suas costas e braços isso representa.

Por isso, uma boa dica é fortalecer costas e braços antes do parto, para se preparar para o peso que irá carregar.

E depois esse fortalecimento também será importante juntamente com a postura.

Você poderá ter coluna e quadril desalinhados piorando as dores e a volta do seu corpo e barriga.



Uma dica e informação importante é para a grávida de segunda ou terceira viagem. Essa mamãe **COM FILHOS** e aquele famoso **COLO DE MÃE** pode aumentar o risco de diástase e provocar dores fortes na coluna e até te travar para fazer vários movimentos!

Sabemos que é impossível você não dar colo para seu filho ou filhos.

Porém, quando você der colo para o seu filho, procure não jogar o corpo inclinado para o lado ou para trás, e cuide para não fazer dos ossos do quadril um banquinho para o seu filho.

Essa atitude de usar esses ossinhos como um banquinho irão causar um desalinhamento no quadril e desenvolver diástase, porque geram uma força extrema na barriga e junto um desvio na sua coluna conhecido como escoliose.

É um desafio pegar uma criança de forma alinhada, mas é muito importante que isso aconteça.



Dicas:

- Sente-se e coloque a criança no colo.
- Ande somente se necessário e se puder prefira o carrinho para carregar.
- Não coloque a criança fazendo pressão sobre a barriga. Isso aumentará não só a chance de diástase, mas também fará você jogar o peso para trás forçando sua coluna.



Policie-se com a mania de carregar o mundo!!!



Qualquer semelhança é mera coincidência

Todos os seus movimentos, inclusive o peso carregado deve ser analisado e modificado o máximo possível.

Cada detalhe refletirá em você preservar sua coluna e seu corpo. E isso também poderá agravar os quadros de diástase, hérnia umbilical e escapes de xixi.

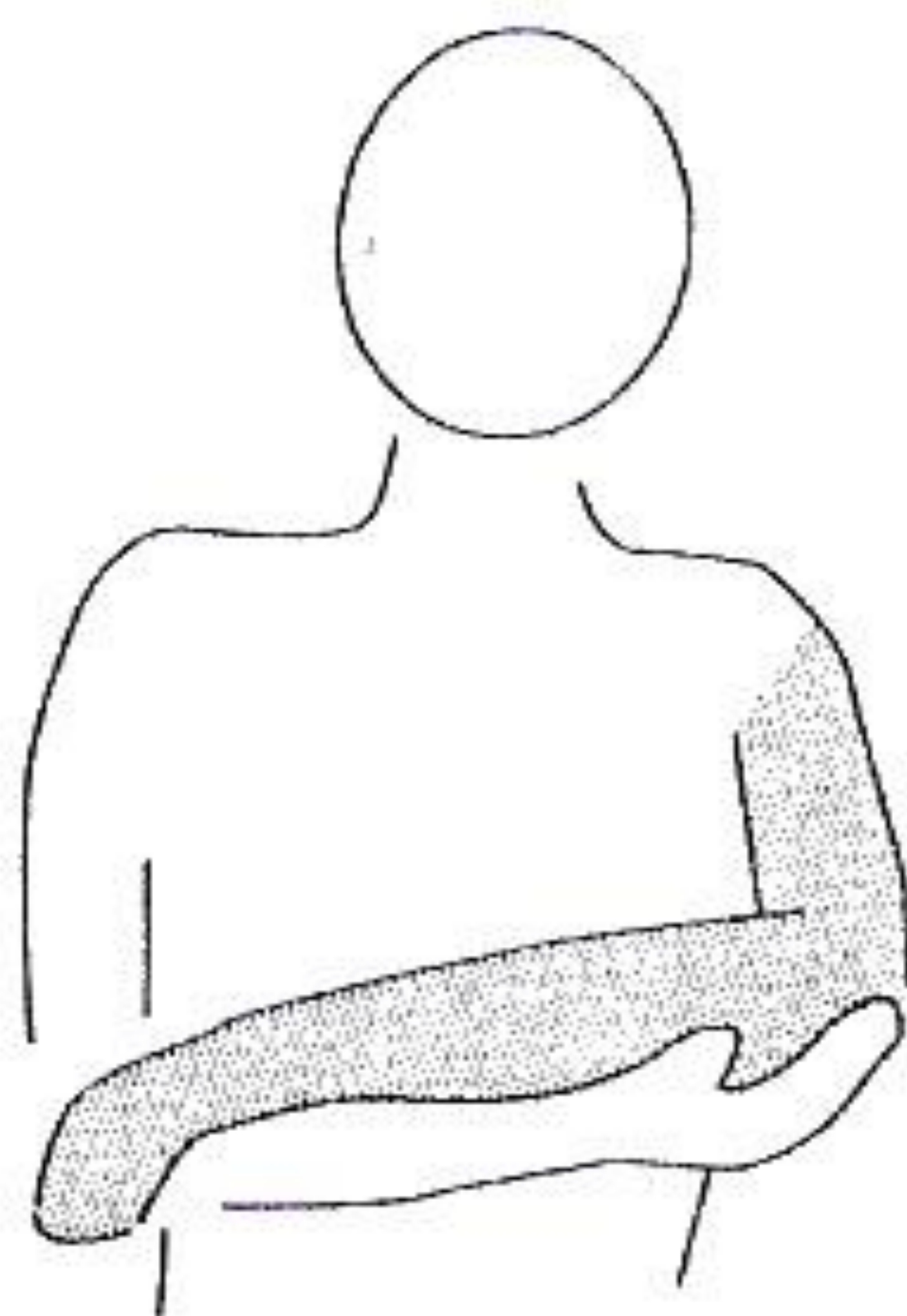
Estarei nesse Guia orientando com várias dicas para os seus movimentos.

Saiba que a Organização Mundial da Saúde relata que 80% das dores nas costas tem origem muscular ... E tenha a certeza que a falta de informação para essa recuperação do corpo e cuidados contribui muito para essa estatística acontecer em mães.



Postura errada para amamentar

Promove sobrecargas no seu pescoço, ombro e na sua coluna.



Lesão

Dor

Ombros desalinhados



Resultado: **PIORA DA POSTURA**

Notem que a postura piora desde os ombros, até o quadril e move o corpo para o lado.



**Pós parto
em forma**

Posturas corretas para amamentar



Posturas com o bebê

Ao retirar ou colocar o bebê no berço

Podemos observar nesta imagem uma inclinação excessiva para frente e uma sobrecarga na coluna devido às grades do berço, que impedem o movimento para retirar ou colocar a criança, cujo peso também intensifica a má postura.

ERRADO



CERTO



Dê preferência a berços com grades que tenham a altura regulável. Assim, você não precisará fazer uma inclinação tão excessiva. Mas, caso isso não seja possível, redobre a atenção. Para retirar ou colocar o bebê no berço, lembre-se de manter a criança próxima ao seu corpo, evitando sobrecarregar braços e ombros. Procure contrair os músculos abdominais. Posicione-se lateralmente ao berço e utilize o movimento das pernas, colocando uma na frente da outra, oferecendo uma base necessária para que o joelho dobre, evitando curvar a coluna para chegar até o bebê.



**Pós parto
em forma**

Banho e cuidados de higiene com o bebê

Postura com o bebê (ao trocar fralda)

Nesta imagem, a cama onde o bebê está sendo trocado está muito baixa, e a mãe encontra-se em uma postura que gera muita sobrecarga nas costas. Por permanecer durante um período prolongado nesta posição curvada, ao levantar-se ela poderá sentir dor.

ERRADO



Ao trocar fraldas do bebê, procure posicionar o trocador em uma altura em que sua coluna permaneça ereta, podendo ser uma mesa de estudos ou de jantar próxima ao posicionamento dos seus braços, evitando curvar-se para frente. Mantenha todos os objetos utilizados, como fraldas e material para higiene, próximos e de fácil acesso.

CERTO



**Pós parto
em forma**

Banho e cuidados de higiene com o bebê

Veja a altura e postura correta



Não force seu pescoço



Não dobre muito seu punho



**Pós parto
em forma**

Quando seu bebê for para o chão que cuidados tomar?



1. Você repetirá esse movimento por muitas e muitas vezes.

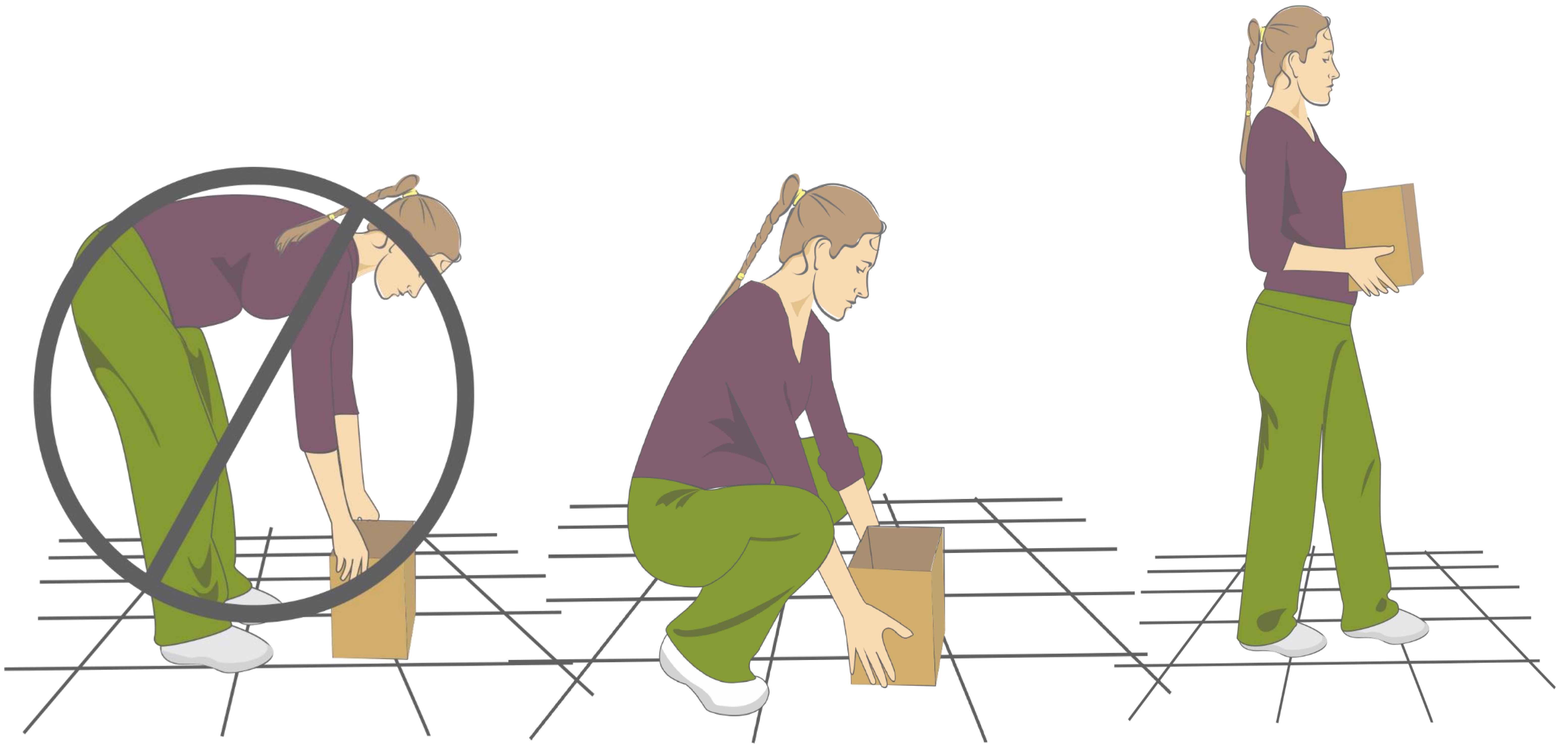
2. Fazê-lo da forma errada, acabará com sua postura e suas costas.

3. Isso também prejudicará sua barriga e seu corpo.

4. Fortaleça suas costas e seus braços – você irá precisar!



Tenha cuidado ao pegar ou carregar algo



NUNCA pegue nada com as pernas esticadas. Dobre os joelhos, desça até o objetivo e levante-o com a força das pernas. Nunca com as **COSTAS!**



Mamãe
Controle a tensão
muscular,
e o cansaço
Durma de forma
correta!

Você sabia que várias posturas ou movimentos diários podem estar prejudicando e sendo uma das causas dessa dor nas costas?

Sim, isso mesmo! Dormir, sentar e pegar objetos de forma incorreta, pode gerar mais sobrecarga para seu corpo e para sua coluna, que já foi tão fragilizada pela gravidez.

Considerando que seu corpo ainda está fraco e frágil em toda a região abdominal, a coluna acaba sendo o ponto em que a corda estoura.

Então, analise comigo!

Como você dorme?

Já parou para pensar que a gravidez e o pós-parto pode ser o momento em que mais você tem que se preocupar com sua postura? Veja o resultado de 2 enquetes que fiz no meu Instagram!! Se você dormiu assim na gravidez, provavelmente ainda dorme e como seu corpo está frágil esse tipo de postura para dormir será um desastre para seu corpo.

Gravidinha !!
Você já dormiu no sofá e acordou travada ?

DOR NAS COSTAS
By Gizele MONTEIRO

SIM

65%

NÃO

35%

Gravidinha
Você dorme assim ?

DOR NAS COSTAS
By Gizele MONTEIRO

SIM

81%

NÃO

19%



Pós parto
em forma

É incrível, mas as mulheres não sabem que podem usar um apoio entre as pernas ou abaixo da barriga na gravidez.

O uso de um apoio ajudaria muito a evitar dores depois, pois deixa seu corpo mais confortável e bem apoiado.

Em uma enquete que realizei no meu Instagram, 65% das mães não utilizavam esse apoio na barriga, acredita?

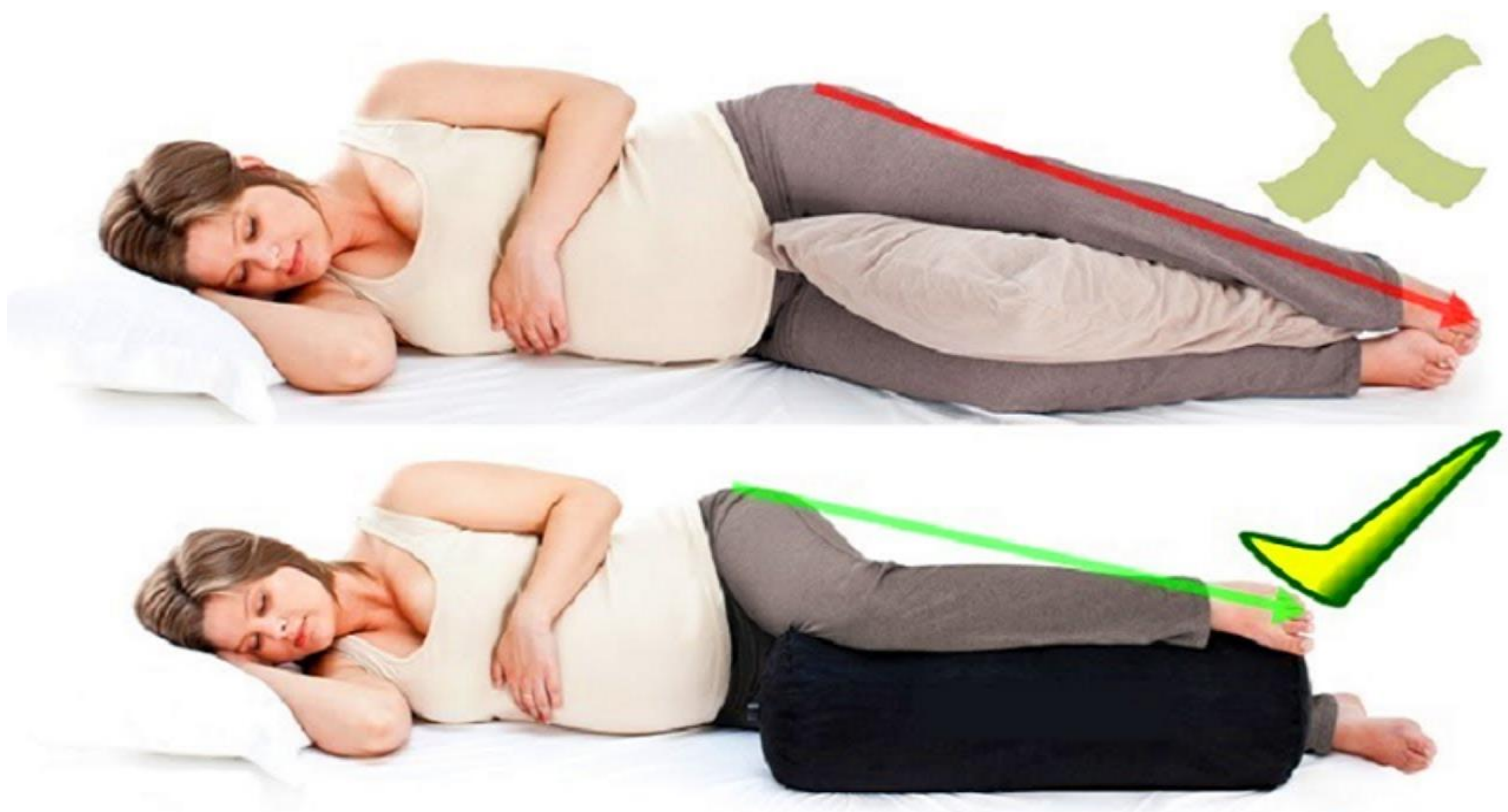


Uso de travesseiros que apoiam suas pernas para te deixar confortável e acomodar suas articulações.



Esses cuidados simples irão fazer toda a diferença na sua noite de sono e também na prevenção de dores.





Mesmo usando os apoios é importante que o alinhamento esteja correto para não forçar as articulações – quadril e costas. Toda região do quadril é muito sensível na gravidez e continua depois.



Aliás, essa dor na lateral do quadril também foi um relato comum nas minhas redes sociais.

Por isso, você precisa entender quais cuidados deve ter. Precisa entender também é que a melhor forma de prevenção é saber o que fazer e como evitar.

E veja que interessante ...

Em enquete feita no meu Instagram, percebi que as mulheres desconhecem também o motivo dessas dores.



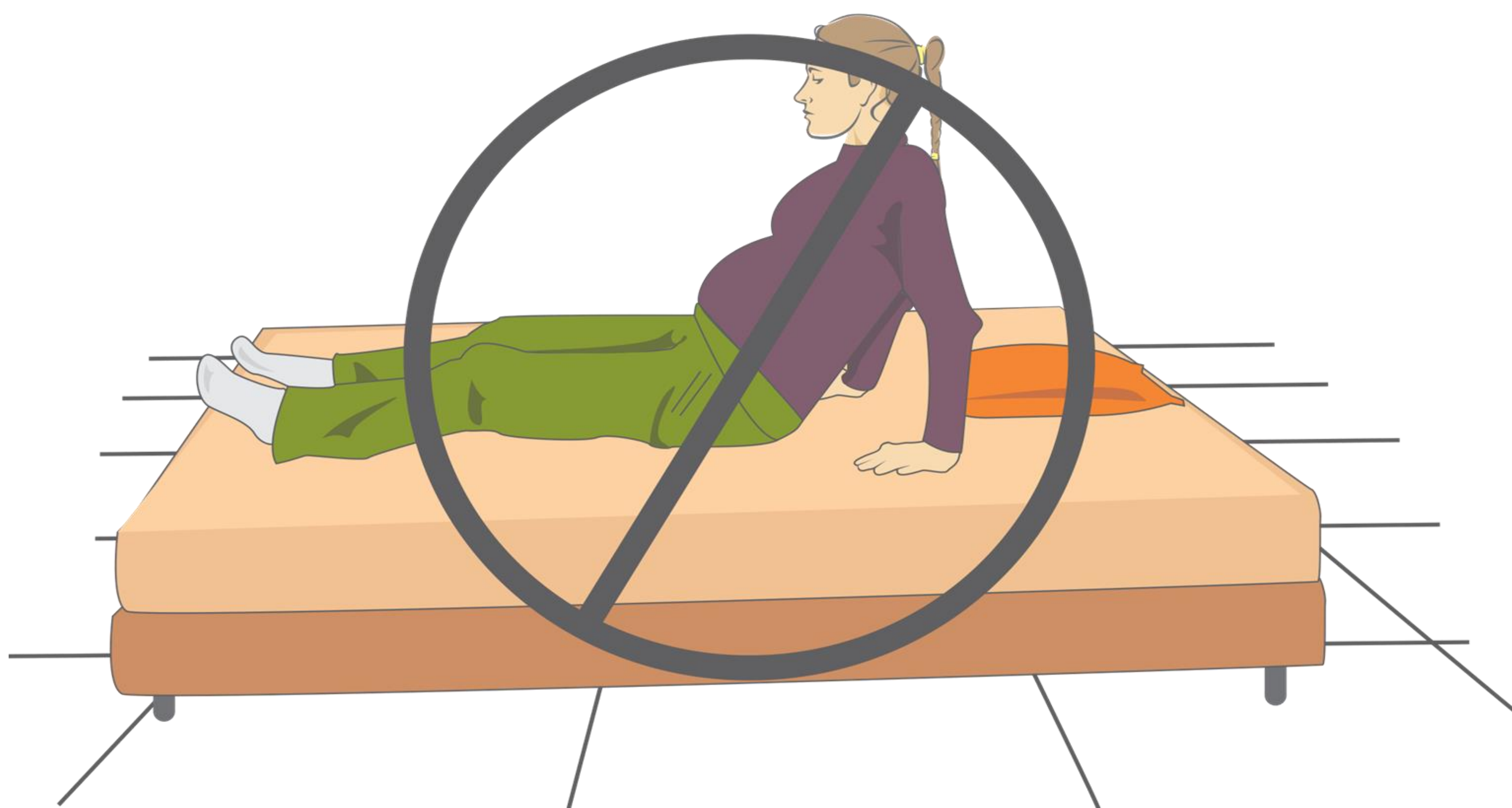
Na enquete 60% das mulheres ficaram com dor no quadril depois da gravidez. Talvez você também esteja nessa estatística!

Porém, exercícios certos podem recuperar seu quadril e reorganizam os ossos e os músculos.

Ainda em relação a forma que você dorme, é preciso também estar atenta a forma que você se levanta ou também se deita.

NUNCA levante ou deite-se de frente!

Isso força seus músculos já fracos e vai piorar a diástase!



**Pós parto
em forma**

Como se levantar?

Apoie suas mãos na cama, vire seu corpo para o lado e com a ajuda dos braços (e não fazendo força na barriga), empurre para levantar.



Mamãe

Diástase e dor nas costas.

Exercícios podem recuperar.



Desconhecida ainda pela maioria das mulheres.

Você sabia que a diástase é uma das causas da dor nas costas e **AINDA PODE** comprometer sua estética e a volta da barriga?

Se você tem percebido um cone (como se fosse um abaulamento) na sua barriga quando você faz força ou até mesmo vê que tem um buraco na sua barriga (como da foto acima), é porque você está com diastase e a sua saúde e estética estão comprometidas.

Por isso, você precisa de cuidados para não piorar e não comprometer mais a sua saúde e estética. A diástase cria tanto desequilíbrio no seu



Pós parto
em **forma**

corpo que ela pode até ser a causa de uma hérnia de disco.

Mas não se preocupe, a diástase pode ser reduzida ou revertida. Já a dor nas costas poderá ser amenizada através da reorganização do seu corpo.

O programa online Pós-parto – Mães em Forma tem como um dos focos e benefícios a melhora da diástase e reequilíbrio do corpo.

Veja esse depoimento e resultado com apenas 15 dias do programa Pós-parto – Mães em Forma.

“Estava ansiosa pra completar os 60 dias pós parto e retornar aos exercícios físicos. Tive gravidez de risco e fiquei parada a gestação inteira. A princípio eu ia começar academia, mas como foi minha segunda gestação eu sabia que os exercícios comuns de academia não iam fechar minha diástase de quase 3 dedos. Sou seguidora da Adriana Sant’Anna e vi a indicação do seu programa. Comparando com o preço de academia + personal, achei que valeria a pena tentar, e o melhor é que eu não precisava sair de casa e deixar minha bebê.

Comecei os exercícios e após 15 dias estou surpresa com o resultado! Até as fortes dores que eu sinto nas costas já amenizaram bastante com os exercícios posturais!

Muito obrigada!!”

**Diástase na
Gravidez**



**Dor nas
Costas**



**Diástase
Pós Gravidez**

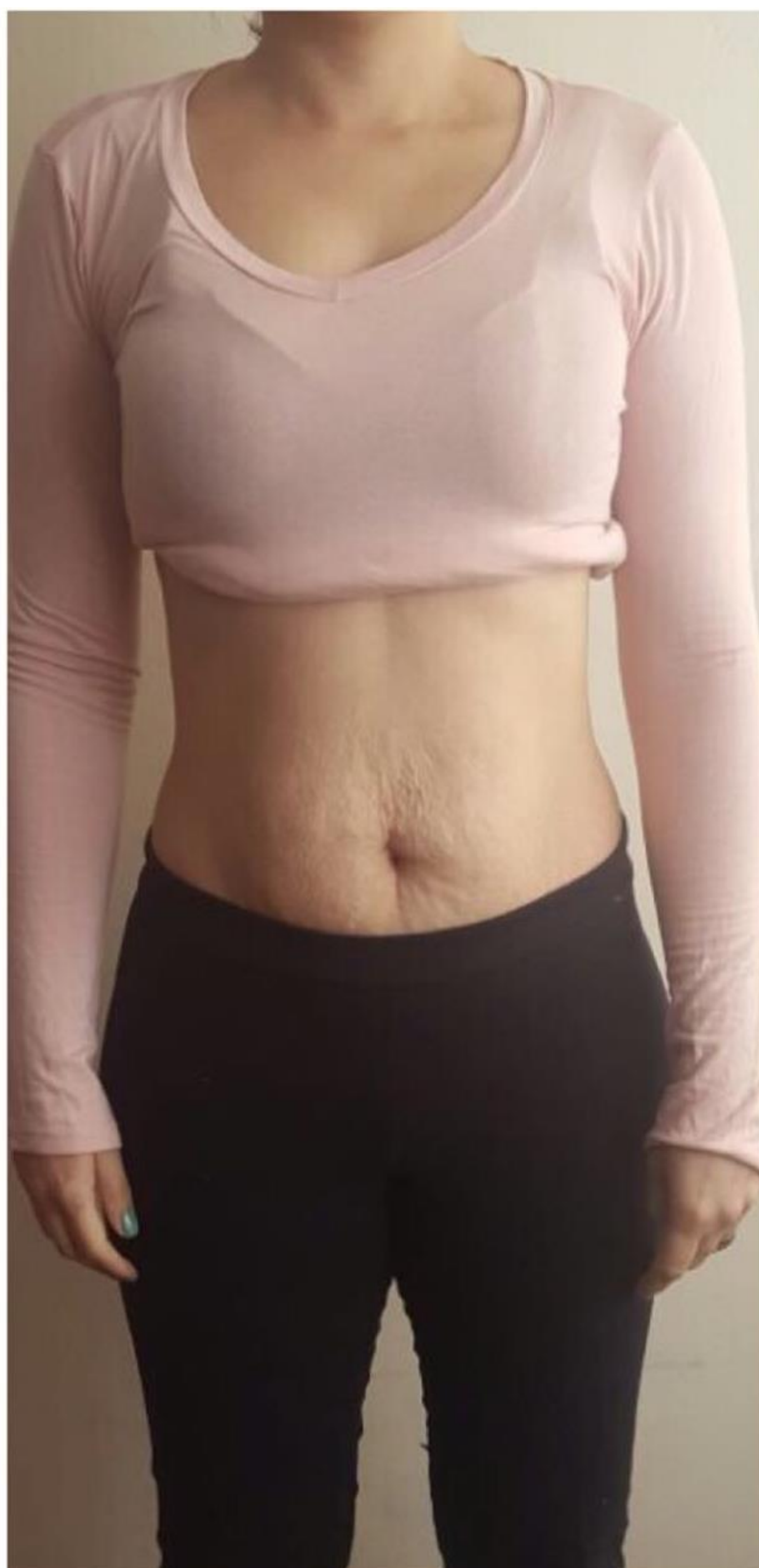


**Pós parto
em forma**

As alunas do meu programa online, “Pós-parto em Forma - Mães em Forma”, conseguem recuperar suas barrigas, corpo, postura e períneo. Com essa recuperação melhoraram a dor nas costas.

Você leu o depoimento da aluna?
Agora veja esse resultado incrível!

As queixas que chegam nas minhas redes, são as mesmas que essas alunas tinham: Estética comprometida, várias sequelas como escape de xixi, diástase, barriga flácida e dor nas costas.



Minha aluna Elis há 1 ano e 2 meses após a gravidez contou um pouco da sua mudança com o programa.

“Gizele nem acredito que minha barriga tá voltando. Estava fazendo dieta há 5 meses e alguns exercícios em casa - mas a pança não diminuía.

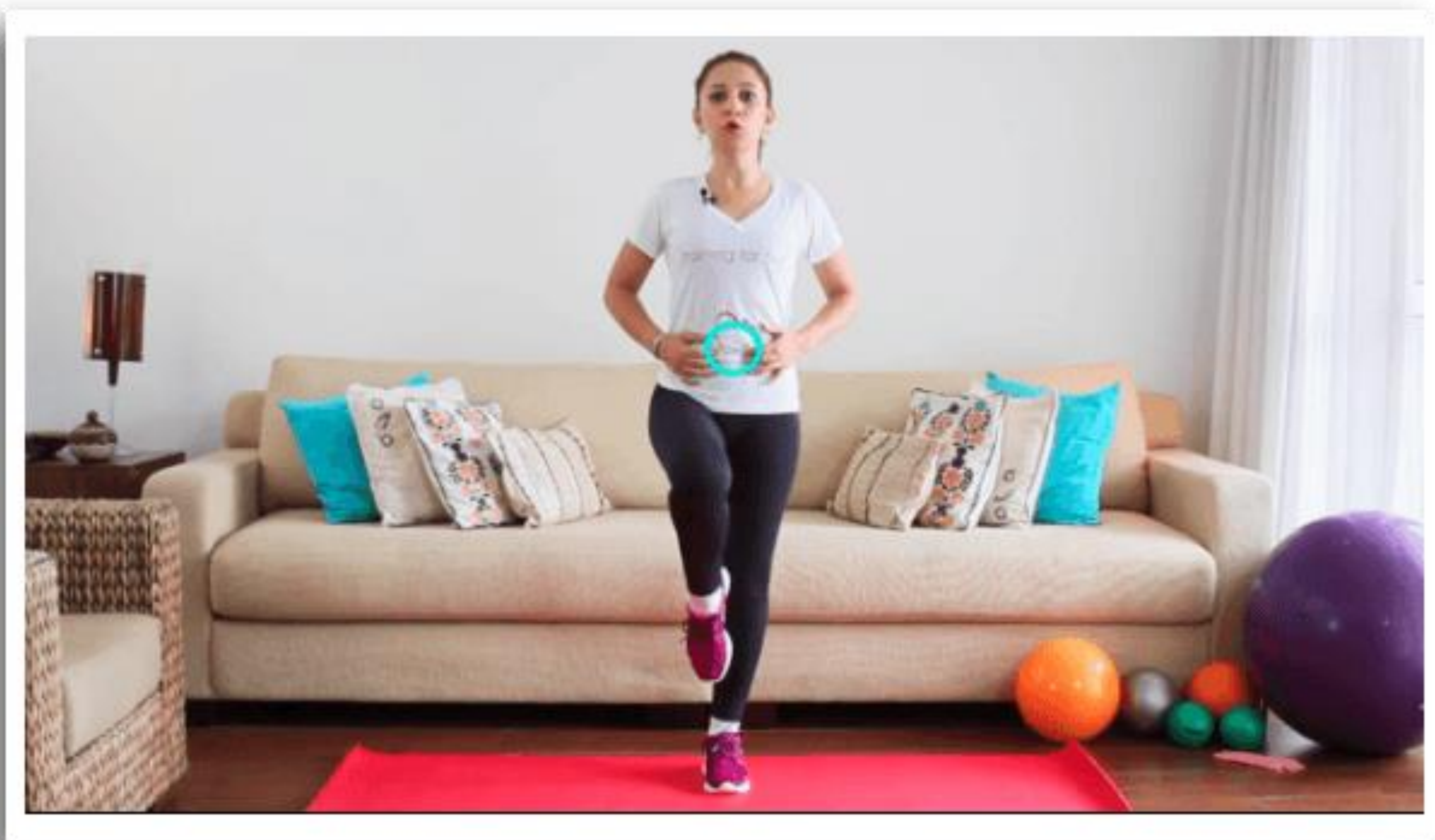
Esses que fiz do programa são tão simples e tão eficazes e em 15 dias já vi o resultado”.



O Programa Online Mães em Forma

O mães em Forma é elaborado com o princípio de recuperar o seu corpo, começando pela sua barriga. A partir da barriga todo seu corpo vai ser reorganizado e você vai aprender o que fazer e como fazer, e a diferença é que essa mudança vai recuperar seu corpo e melhorar sua dor nas costas.

Se você está precisando disso – [clique aqui](#) para conhecer mais o programa.



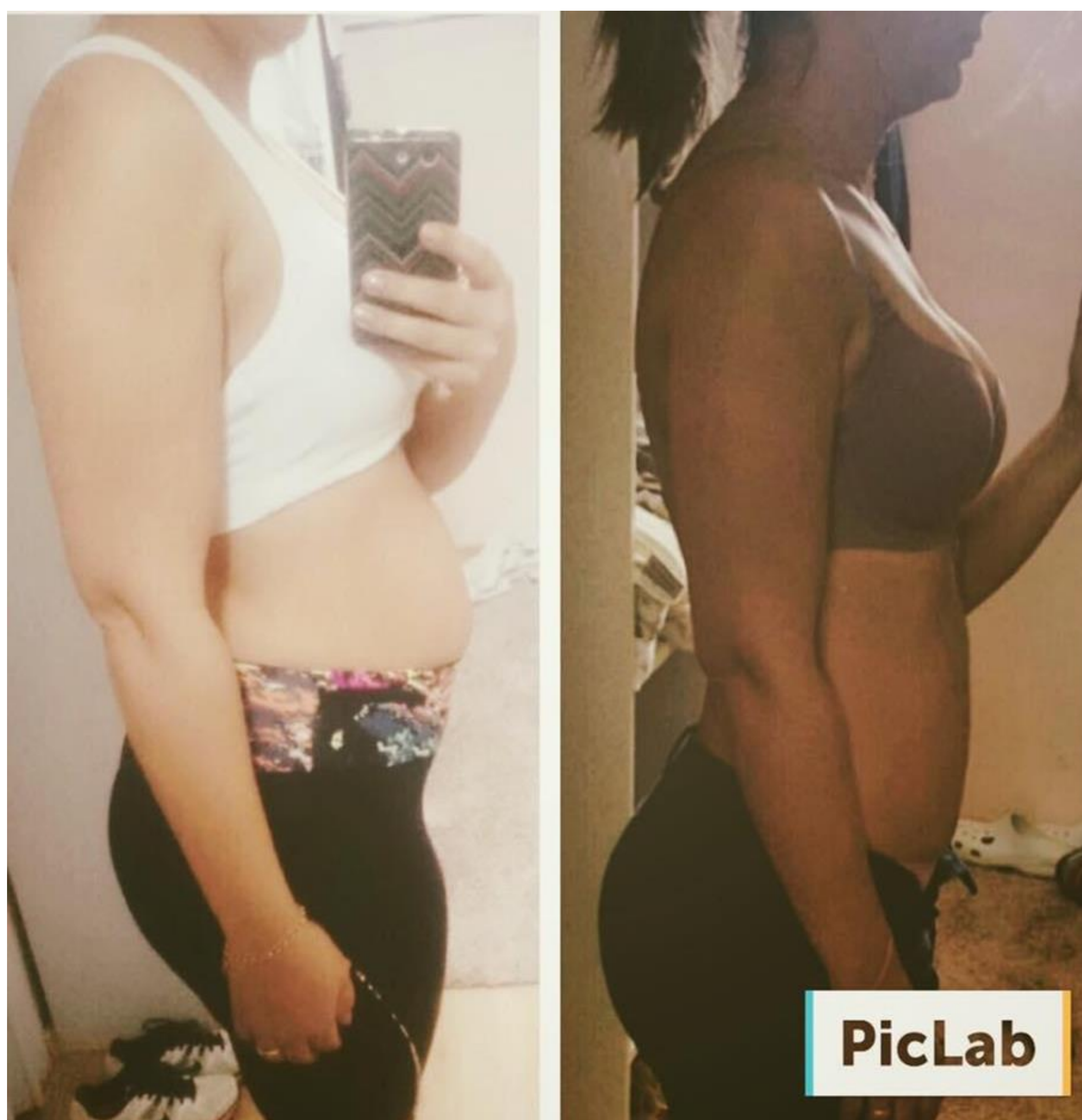
Todos os exercícios são pensados e organizados para recuperar seu corpo e barriga. Os exercícios reorganizam seu corpo e também são direcionados para sua postura. Há alongamentos para cuidar da postura e da tensão muscular.



Você pode nesse momento estar pensando... Mas Gizele... Eu já faço exercícios. Faço musculação, pilates, corro e mesmo assim não consigo perder a minha barriga. Parece até que ela piorou, e ficou mais estufada.

Essa aluna também fazia tudo isso!

Ela chegou fazendo treinos intensos (o tal HIIT) e a técnica hipopressiva, mas não tinha resultados. Se matava com um monte de exercícios.



E A BARRIGA NADA DE MELHORAR !

Ela precisava emagrecer, mas o que mais a incomodava não era realmente o peso e sim a barriga estufada que por mais que treinasse parecia até piorar.

Ela começou os treinos com o programa e foi perdendo o peso com circuitos mais apropriados e os exercícios especializados para a barriga. O resultado está aí!

É comum achar que a barriga estufada é gordura, mas na verdade é que essa barriga que fica é uma soma de fatores: a diástase na maioria dos casos, a postura totalmente alterada e uma grande fraqueza e alongamento dos músculos da barriga que ainda permanecem e não voltam sozinhos.

MAS VEJA BEM COMO SUA POSTURA MELHOROU MUITO!

É ISSO QUE PRECISA ACONTECER PARA SUA DOR SUMIR!

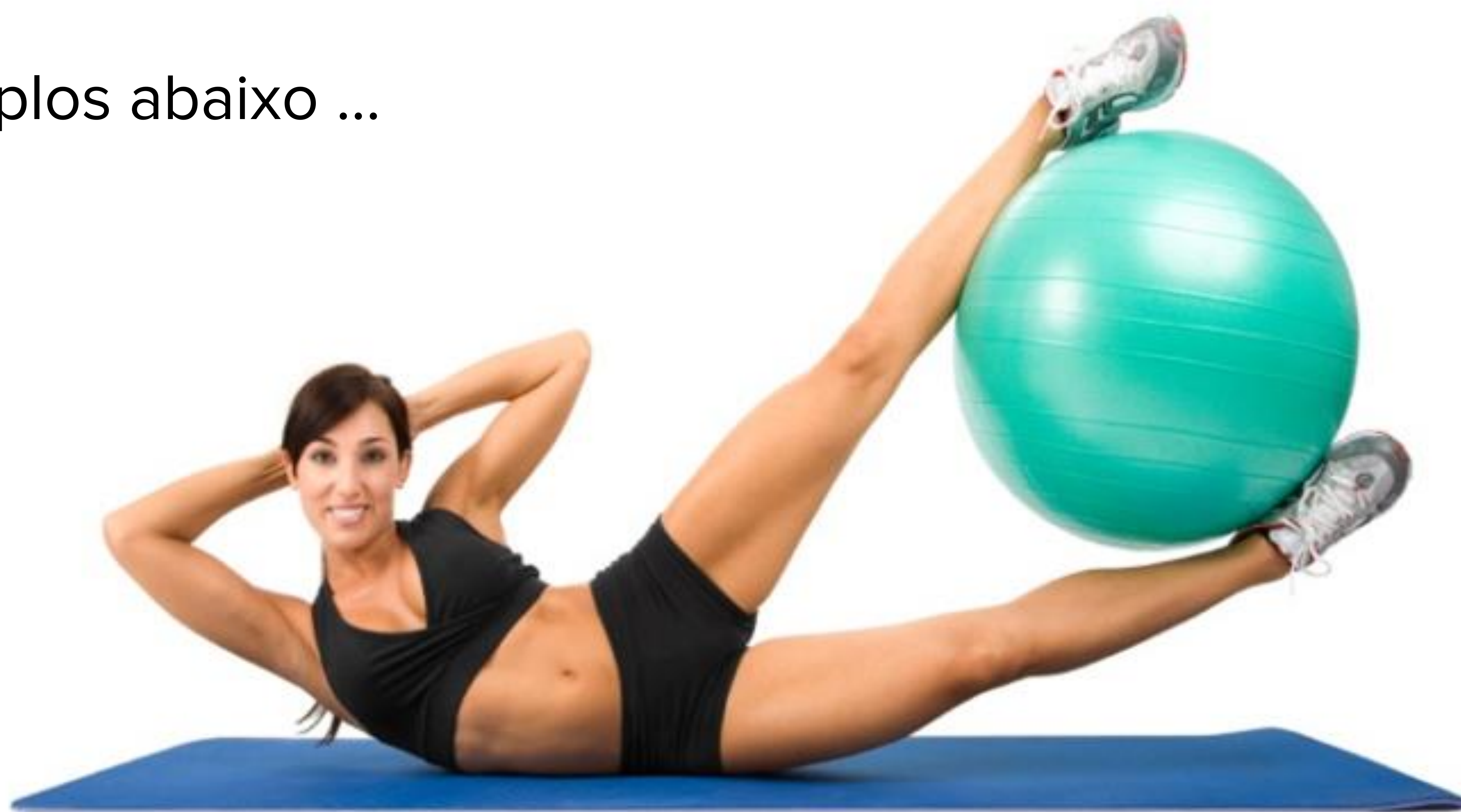
VOCÊ PRECISA REORGANIZAR SEU CORPO!

E sinto informá-la mas esse é exatamente o sinal que mostra que exercícios tradicionais não recuperam o corpo e barriga. Se eles ajudassem, estariam dando certo. Para recuperar seu corpo, reorganizar, você precisa de um programa especializado.

Nem o pilates e nem a musculação tradicional vão resolver.

Além da técnica que muitas vezes está longe das suas necessidades, ainda temos a visão do profissional que não é especializada. Isto é, ele nem sabe o que seu corpo precisa e nem escolhe e organiza os exercícios certos.

Veja exemplos abaixo ...



Então você fica meses treinando e acaba achando que sua única esperança é a cirurgia.

Gizele, mas e o HIIT?

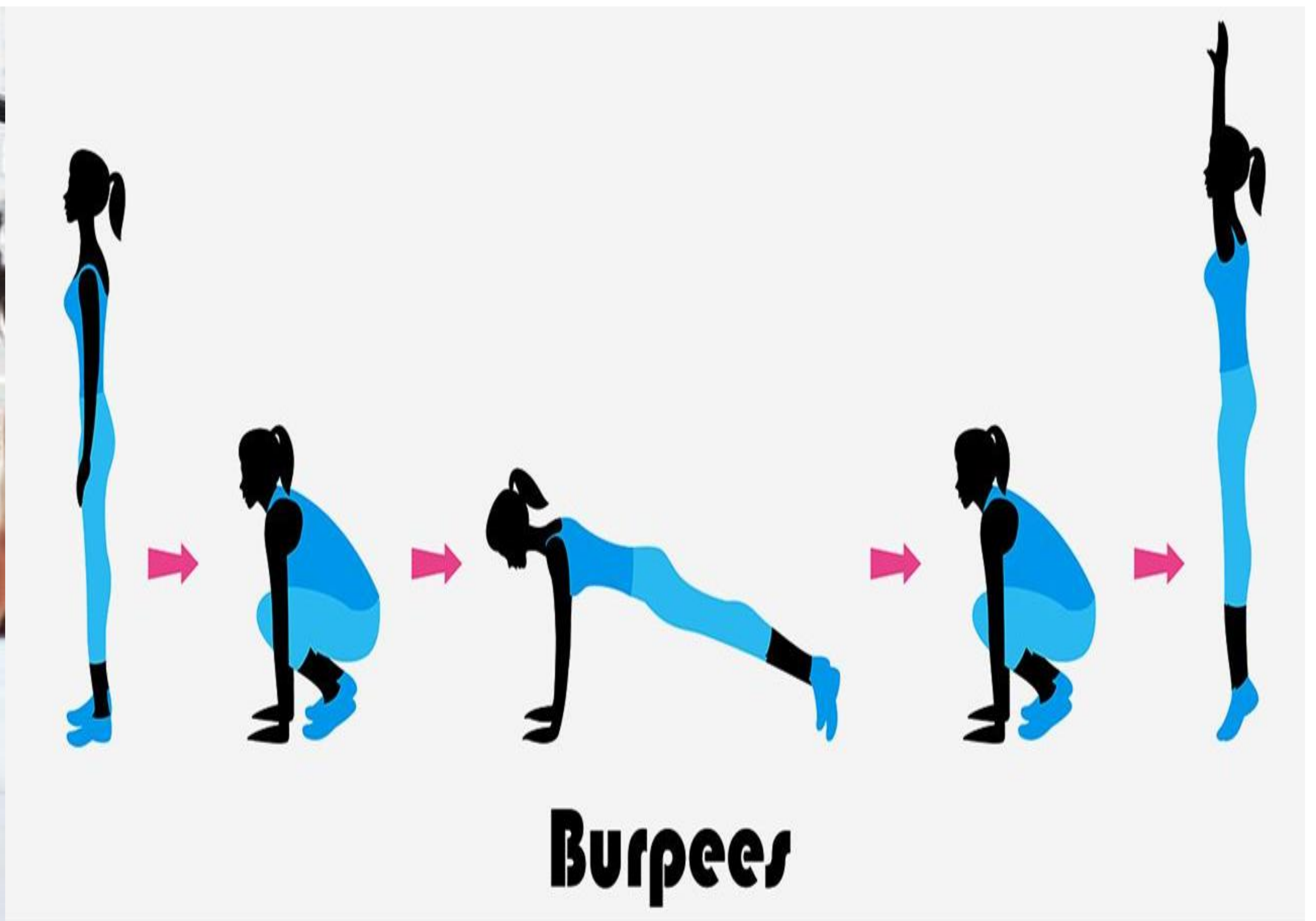
A mesma coisa ... Não adianta se são 5, 10, 14 e 15 minutos de treinos insanos até você quase vomitar..

Esses programas podem até ajudar no emagrecimento, apesar



do alto risco de lesão, mas eles não levam em consideração TODAS AS MUDANÇAS E NECESSIDADES atuais do seu corpo depois da gravidez.

Mesmo que digam, o programa é para Mães ... Vou dizer que não são.



Isso porque o único programa que realmente especializado e que ajuda a recuperar cada ponto do seu corpo que foi mudado é o programa Pós-parto – Mães em Forma.

Também sou a única realmente “especializada” nessa área. Meu mestrado e anos de estudo, atendimento e docência proporcionaram isso.

E por isso minha proposta é diferente.

PARA UMA MULHER QUE FOI MÃE, ESSES EXERCÍCIOS
PODEM PIORAR SUA DOR.

É NECESSÁRIO RECUPERAR CADA PARTE DO SEU
CORPO MODIFICADA PELA GRAVIDEZ

Você precisa de 5 tipos de exercícios para ajudar a melhorar sua dor nas costas



1. Fortalecimento

2. Posturais

3. Mobilização

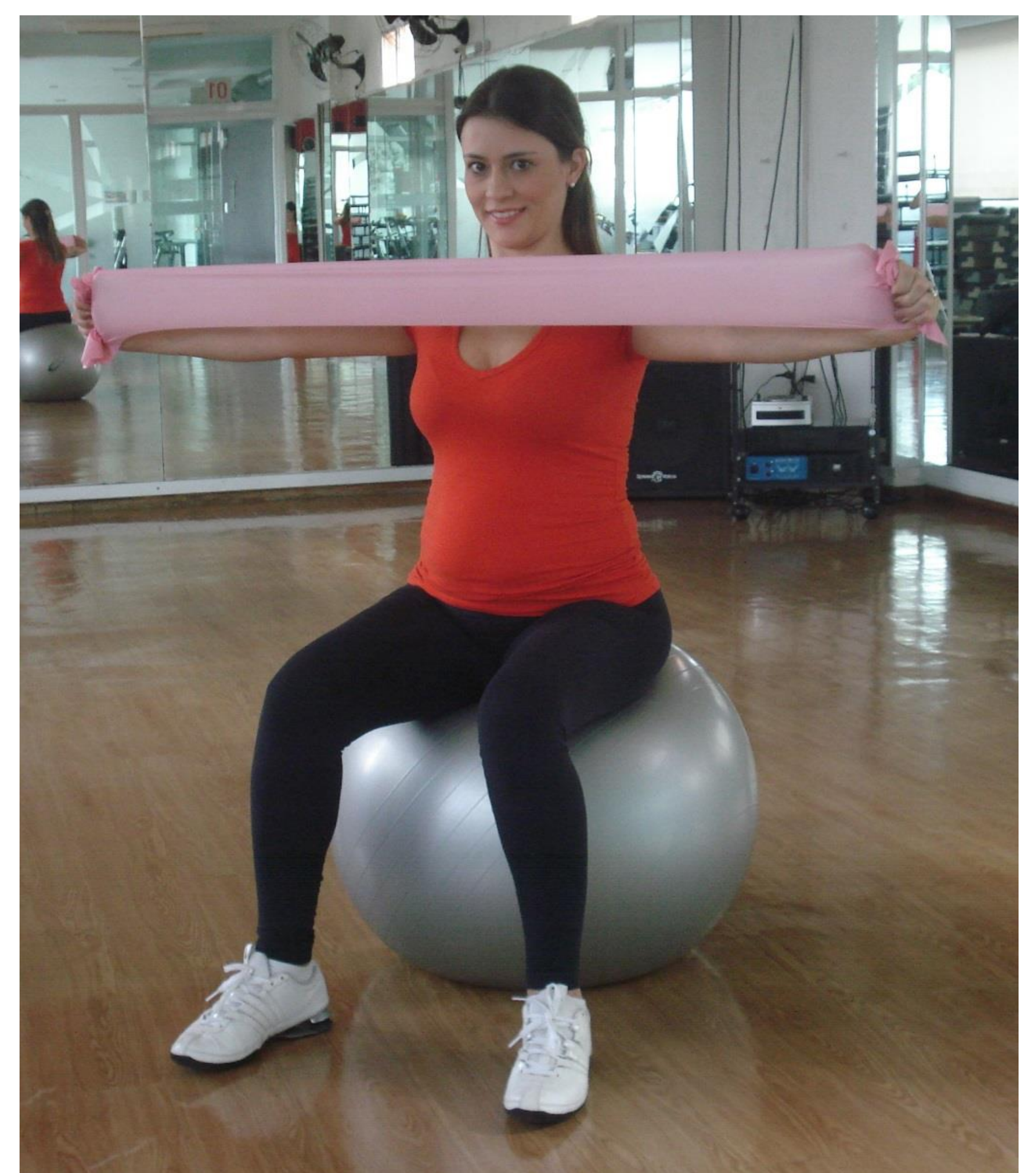
4. Alongamento

5. Massagem

1 / 2 - Exercícios de Fortalecimento e Posturais

Exercícios de fortalecimento em geral são muito importante para a organização do corpo para amenizar as mudanças. Entre eles o fortalecimento das costas são sempre destaque no programa.

E também o fortalecimento dos abdominais é importante. Ajuda a compensar a postura e a tendência da mamãe em jogar o corpo para trás a medida em que a barriga vai crescendo.





Porém, não se deve fazer exercícios abdominais tradicionais. Existem exercícios especiais para recuperar essa barriga de mãe.

Exercícios posturais e de fortalecimento das costas são um dos tipos de exercícios mais importantes para a melhora da dor nas costas, e eles também servem como exercícios de prevenção, para que você evite sofrer desse mal que afeta tantas mulheres na gravidez e no pós-parto.

E podem ser feitos junto com o fortalecimento abdominal.

3 - Exercícios de Mobilização do Quadril e da Lombar

No meu canal do YouTube eu mostro como executar esse exercício. Assista que vale a pena!

<https://www.youtube.com/watch?v=ye7e9vmMtzQ>



Pós parto
em forma

4 - Exercícios de Alongamento

- Melhoram a postura e a dor nas costas.
- Equilibram seu sistema nervoso, reduzindo o estresse e a ansiedade. A ansiedade pode ser a causa de tanta tensão muscular, que acaba resultando em dor nas costas.

Um ótimo momento para usar a dica da massagem é combinar esses com os exercícios de alongamento.

Use a bolinha de tênis nas costas, pernas, braços ... combinando com os exercícios de alongamento.

No programa Mães em Forma há uma planilha com vários exercícios de alongamento, relaxamento e automassagem.





**Início do Movimento
Vista Frontal**



**Final do Movimento
Vista Frontal**



5 - Massagem para Relaxamento

Da mesma forma que fortalecer e organizar a postura é importante para melhorar a dor nas costas, alongar e relaxar também.

A massagem é maravilhosa para recuperar o seu corpo e te deixar De Bem com a Vida, elevando a sensação de bem-estar.

Vale até uma auto massagem com creme após o banho!



Aproveite o momento de hidratar seu corpo para aplicar uma massagem gostosa e também relaxar.





Massagem nas costas e quadril com bolinha de borracha ou de tênis

A massagem também pode ser feita com materiais simples como uma bolinha pequena.

Com movimentos circulares lentos e com leve pressão por toda a região lateral da coluna, desde cima até o quadril.

A mesma pressão ou deslizamento pode ser feita apoiando e pressionando a bolinha na porta ou na parede.





Uma outra opção é realizar a mesma massagem na parede em vários pontos das costas.

Bom ... acho que deu para você ter uma noção do que pode fazer sem sair de casa ou até mesmo no trabalho.

Essa dicas e mais exercícios estão no programa Pós-parto - Mães em Forma!!!



Mamãe

Não ter mais dor e ainda
ser transformada tendo a
barriga que sempre sonhou



Seja Bem-vinda
Mamãe!

O programa que acabará com a frustração da sua barriga e corpo!

Primeiro e único programa ONLINE especializado em recuperar sua barriga COM ou SEM diástase.

Eu elaborei esse programa online para alcançar muitas mães que estavam frustradas em não terem sua barriga, seu corpo de volta sem uma cirurgia.

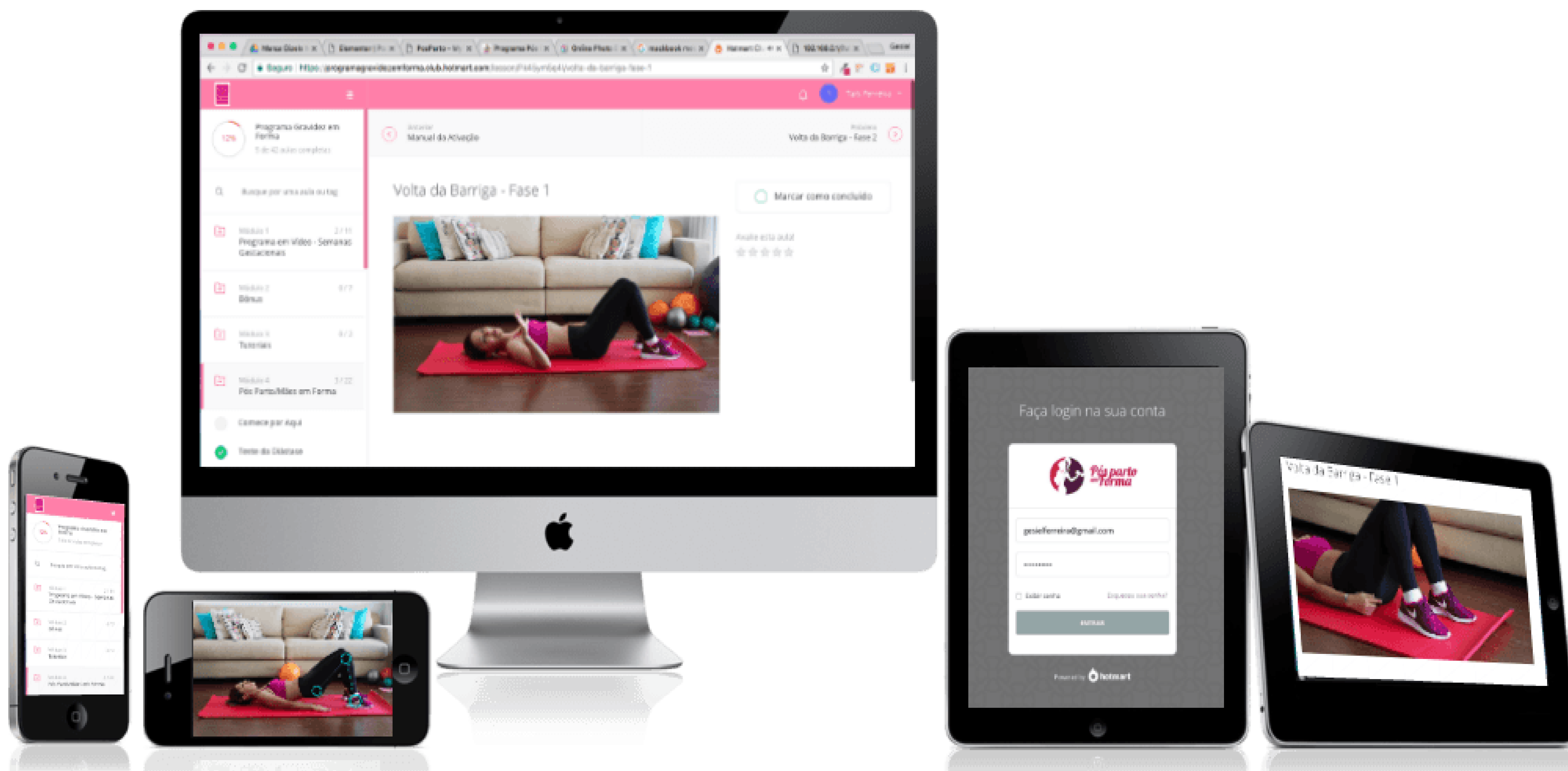
Durante anos amargam a expectativa e esperança de um dia fazerem uma abdominoplastia.

Para as que descobrem a diástase então, esse é o único caminho.

Mas agora tudo pode mudar com uma simples decisão da sua parte.



Pós parto
em forma



Esse programa tem transformado o corpo, a vida e a história de muitas mães.

É um programa que pode ser feito facilmente em casa ou levado para sua rotina de academia.

Veja como é fácil!

- Não tem limite de horário e acessos. Acesse quando e onde quiser!
- 24 horas por dia / 7 dias por semana
- Acesso pelo Tablet - telefone móvel – notebook ou seu computador. E ainda pode ser conectado a sua TV
- É hospedado no Hotmart – uma Plataforma digital SEGURA que você receber seu login e cadastrar sua

O MAIOR PRESENTE DE TODOS



Agora o que você vai ficar sabendo é que preparei uma SURPRESA ... um presente especial.

Esse e-book é o passaporte para você ter um CUPOM com uma Oferta Especial que ninguém mais tem acesso.

Mas fique atenta por que ela é por tempo limitado.
Para ver meu presente clique na imagem ou no botão abaixo!!



Te vejo lá no site para
você pegar o seu presente!

Att,
Gizele Monteiro

EU QUERO MEU PRESENTE



**Pós parto
em forma**