

OFERTA de um **TROLLEY**

e de **€15** em roupa para criança
VERTBAUDET

Veja como
nas páginas
10 e 11



2012/13

ANUÁRIO

CRESCER

com SAÚDE

www.impala.pt

EDIÇÃO ESPECIAL
Nº 34 • Ano 2012
PREÇO PORTUGAL
(CONT.): € 3,50
(IVA Incluído)

GRAVIDEZ

- ✦ Aprenda a calcular a data do nascimento
- ✦ Sexo? Claro que sim!
- ✦ Testes pré-natais: o que revelam?

PARTO

- ✦ Com ou sem epidural?
- ✦ Sintomas de um parto prematuro
- ✦ Tudo sobre o nascimento

PÓS-PARTO

- ✦ Saiba como vencer a depressão
- ✦ Truques para recuperar a silhueta

1.º ANO

- ✦ Doenças de A a Z
- ✦ Brincadeiras que ajudam a crescer
- ✦ Carrinhos e cadeiras: como escolher?



**GUIA
PRÁTICO**
para tratar
do seu bebé

Mamã, papá... chegueei!



Quer voltar a ter o peso anterior?

Com uma alimentação correta,

tratamentos de estética

e exercício físico,

todas as recém-mamãs

recuperam a silhueta!

Recupere a forma

Novamente

elegante...

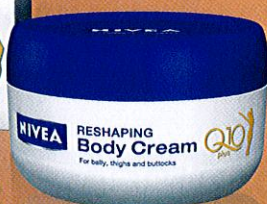
Depois do nascimento do bebê, a sua vida muda radicalmente, pois o seu filho exigirá cuidados e mimos permanentes, o que lhe deixará pouco tempo livre para poder cuidar de si, principalmente no que toca à recuperação da sua antiga silhueta diz respeito. Mesmo quem manteve um bom peso durante a gravidez apercebe-se de alterações que podem permanecer por muito tempo após o parto: a cintura fica um pouco mais grossa, os seios diminuem, o abdômen parece "amolecer"... No entanto, voltar a caber nos vestidos justos que tanto adorava não é um sonho. Para reconquistar a antiga forma terá de fazer exercício, alimentar-se corretamente, adequando a dieta às suas necessidades reais, uma vez que não pode privar-se de alimentos importantes enquanto estiver a amamentar, e, acima de tudo, não deve perseguir as novas medidas com obsessão. Neste momento, o seu corpo precisa de todas as reservas de energia possíveis. Deve apenas vigiar a alimentação que pratica, eliminando tudo o que for excessivo e controlando as doses de açúcar e gorduras. Além disso, é recomen-

Para voltar a ter a silhueta perfeita

Conheça alguns produtos que podem ser seus aliados...



Creme Remodelador,
Nivea, € 9,49



Antiestrias,
Collistar,
€ 50,22



Óleo Adelgaçante Celulite
Infiltrada, Nuxe, € 27



Emulsão Corporal Hidratação
Intensa, Terraké, € 55

Anticelulite,
RoC, € 39,90



Exercícios em casa

Como que não tenha tempo para ir ao ginásio, saiba que bastam alguns minutos de exercício físico diário para que lhe seja mais fácil recuperar a sua antiga silhueta. Estes são alguns exemplos de exercícios que pode fazer em sair de casa nem perder de vista o seu bebé.

De pé, afaste os pés e estenda os braços para a frente. Incline-se para a frente, apertando o abdómen e as nádegas, e, enquanto expira, toque com as mãos no chão, entre as pernas, mas sem as fletir. Se inicialmente não conseguir chegar ao chão, não faz mal; passados alguns dias, já o conseguirá. O essencial é não fletir as pernas. Endireite-se devagar e cuidadosamente (para não forçar as costas) enquanto inspira. Repita dez vezes.

2 Sente-se no chão e recoste-se para trás, apoiada nos cotovelos, com as pernas fletidas e os pés assentes no chão. Estenda, alternadamente, a perna esquerda e a direita para cima, com os dedos dos pés bem esticados. Repita dez vezes para cada perna.

3 Deite-se de costas no chão, com os braços alongados ao lado do corpo. Junte e flita as pernas e, rolando para a direita e para a esquerda, toque no chão com os joelhos, procurando manter sempre o tronco bem direito e assente no chão. Repita dez vezes para cada lado.

4 De costas, coloque as mãos debaixo das nádegas para não arquear as costas. Levante as pernas na vertical e efetue círculos para a esquerda e, depois, para a direita. Repita dez vezes.

Para a ingestão de dois a três litros de água por dia. A força de vontade e alguma disciplina serão suficientes para dedicar algum tempo diário ao processo de recuperação, o qual poderá prolongar-se entre seis semanas a seis meses.

A recuperação após o parto – tanto no que diz respeito à silhueta como ao peso que ganhou durante a gravidez – varia de mulher para mulher, pois não são apenas as alterações físicas, mas também as emocionais que ocorrem nesta fase.

Nas primeiras semanas, sentir-se-á, provavelmente, demasiado debilitada para pensar em dietas e ginástica. Assim, adapte-se primeiro à nova vida, desfrute do seu bebé e introduza, gradualmente, alguns hábitos saudáveis que melhorarão a sua boa forma: uma boa dieta, exercício físico e tratamentos estéticos para adelgaçar e tonificar os músculos.

Barriga novamente lisa!

Para surpresa de muitas mães de “primeira viagem”, logo após o parto, o abdómen não volta ao lugar automaticamente.

O corpo precisa de tempo para reencontrar o antigo equilíbrio. Com calma e persistência, tudo voltará ao sítio

camente. Apesar do volume do mesmo diminuir no pós-parto, o certo é que continua grande, e a curvatura bem delineada inerente ao período gestacional deu agora lugar a um volume disforme.

O corpo precisa de tempo para reencontrar o antigo equilíbrio; porém, não é caso para desesperar, pois, aos poucos, os resultados vão sendo visíveis. Basta que faça ginástica em casa, sempre que o bebé lho permitir, e adote um regime alimentar saudável, dois aspectos que devem, ainda assim, ser orientados pelo médico assistente.

À medida que o tempo for passando, os músculos recompõem-se e os órgãos internos do abdómen também voltam ao lugar. Porém, o retorno do útero ao local e tamanho anteriores são tarefas mais morosas. Com calma e persistência, tudo se resolverá.

Seios firmes e bonitos

Durante a gravidez, sentia-se desconfortável pelo peso do abdómen. Agora o que lhe causa desconforto são os seios, enormes e doridos, que, com o aumento de peso e a produção de leite, podem ser marcados por estrias e



Payot
LIFT-PERFORMANCE
Tratamento remodelante
para remodelar a pele

Performance,
Payot, € 41,60



THALGO
Buste et Décolleté
Tenseur, Repulpant
Bust and Décolleté
Tightening, Plumping

Busto e decote (após período de amamentação), Thalgo, € 51,40



CLARINS PARIS
Gel Buste Super Lift
Galbe & tonifie
Bust Beauty Extra-Lift Gel
Shapes & tightens

Gel para busto, Clarins, € 55,35



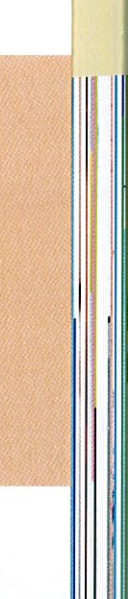
Mamma Donna
-9m
SENO ELASTICIZZANTE SENO
IAntistress

Soro para seios Mamma Donna, Chicco, € 14,40



Chocomania
BEURRE CORPOREL
THE BODY SHOP
48h FEELGOOD HYDRATION
EXCLUSIVE EDITION
200 ml 6.7 OZ (192 g)

Body Butter Chocomania, The Body Shop, € 14



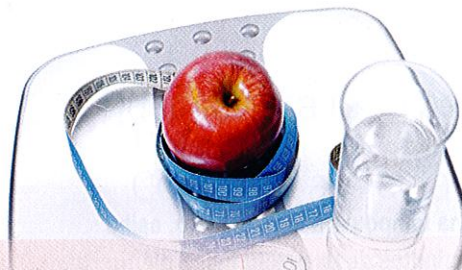
Eucerin
Pele Sensível
ÓLEO NATURAL ANTI-ESTRIAS
Previne e reduz as estrias
Melhora a elasticidade da pele

Óleo Natural Antiestrias, Eucerin, € 16,75

Luta com a balança

A gravidez acrescenta, em regra, nove a 12 quilos ao organismo, apesar de haver quem se descuide e, como consequência, os ponteiros da balança acabem por acusar mais quilos do que os inicialmente desejados. Durante o parto, perderá entre quatro ou cinco quilos, mas o restante não se esvanecerá assim tão rapidamente. Os quilos excedentes permanecerão sobretudo no abdômen

e sob a forma de retenção de líquidos nas pernas, que desaparecerão progressivamente ao longo de vários meses, dependendo da dieta e do exercício praticados. Se estiver a amamentar, provavelmente reduzirá primeiro o volume abdominal, porque ao sentir a sucção do bebê o organismo da mãe reage com contrações que farão o útero recuperar o tamanho normal com maior rapidez.



► flacidez. O uso de um sutiã com boa sustentação, que segure bem a mama é fundamental, devendo escolher um com elásticos fortes e alças reguláveis, sem nunca abdicar do conforto nem da beleza.

Além disso, deve adotar determinados cuidados para recuperar a tonicidade dos seios, entre os quais se destacam a realização de duches mornos e de massagens com um produto hidratante e antiestrias. A massagem deve ser feita em movimentos circulares do exterior para o interior, evitando a zona dos mamilos, sempre em direção ao pescoço.

Pele nutrida e hidratada

Ao fim de cerca de quatro meses, a pele volta ao normal, uma vez que as alterações hormonais comuns na gravidez vão atenuando, aos poucos. Se aparecerem manchas escuras no rosto, não precisa de fazer qualquer tipo de tratamento, pois as mesmas devem desaparecer sozinhas, dependendo, naturalmente, da exposição solar que praticou durante a gestação.

No que toca à celulite, que surgiu devido à retenção de líquidos não será muito difícil exterminá-la, pois, com a perda de alguns quilos, também eliminará as depressões da celulite. Para o efeito, basta adotar uma alimentação saudável e equilibrada, restrita em gorduras, fritos e açúcares, bem como beber muita água, por forma a

combater a retenção de líquidos e a nutrir a pele.

Ainda assim, nem tudo são boas notícias. Na maior parte dos casos, as estrias não desaparecem totalmente, apesar de o aspecto das mesmas melhorar bastante. Inicialmente arroxeadas e largas durante a gravidez, tornam-se brancas e finas poucos meses após o parto. O uso de cremes específicos durante a gestação e depois do nascimento do bebê pode ajudar a prevenir ou atenuar o seu aparecimento.

Ajuda especializada

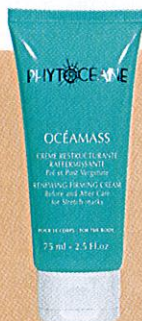
Durante a luta para recuperar a silhueta perdida, é importante que esteja preparada para a possibilidade de não recuperar a figura anterior à gravidez porque, com o nascimento de um bebê, o corpo muda efetivamente de forma. No entanto, tal não significa que não valha a pena tentar. Ainda que não recupere totalmente, é sempre possível perder o excesso de peso e minimizar as outras alterações. Se acha que, sozinha, não consegue organizar um bom plano de recuperação, procure ajuda especializada, que lhe forneça um serviço integrado, capaz de aliar consultas de nutrição a tratamentos estéticos e ginástica específica. Há diversos tipos de tratamentos que pode realizar e deverá escolher o que melhor se adequar ao seu caso. ✨

Depois da cesariana
A recuperação de um parto cirúrgico é um pouco mais morosa do que a de um parto normal, além de que é provável que sinta dores no local da incisão. Só deve iniciar a prática de exercício cerca de seis semanas após o nascimento do bebê, sempre depois da consulta da revisão pós-parto. Porém, atenção: Qualquer atividade física que inicie deve ser progressiva, não sendo, inicialmente, aconselhadas todas aquelas que exijam muito esforço.



Antiestrias, Clarins, € 46,10

Crème Restructurante Raffermissante Océamass, Phytocéane, € 42,54



Body Lotion Chocomania, The Body Shop, € 9



Sérum Ventre Liso, Thalgo, € 50

Crème Antiestrias, Chicco, € 14,90

