DRA. BERNADETTE DE GASQUET

BEM-ESTAR E MATERNIDADE

A gravidez, o parto e o pós-parto

Boa forma, relaxamento e serenidade









EDIÇÃO COM 26 QR CODES

para acessar os **vídeos de exercícios** e as **posições de parto.**

Atheneu

BEM-ESTAR E MATERNIDADE


SAL
SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO LEITOR
Tel.: 08000267753
www.atheneu.com.br
(21) 99165-6798
Facebook.com/editoraatheneu
Twitter.com/editoraatheneu
Youtube.com/atheneueditora

DRA. BERNADETTE DE GASQUET

BEM-ESTAR E MATERNIDADE

A gravidez, o parto e o pós-parto

Boa forma, relaxamento e serenidade

Tradução da nova edição atualizada

TRADUÇÃO
Angela Bushatsky

REVISÃO TÉCNICA
Danielle Kühni

Atheneu
Rio de Janeiro • São Paulo
2025

EDITORA ATHENEU

São Paulo — Rua Maria Paula, 123 – 13° andar
Conjuntos 133 e 134
Tel.: (11) 2858-8750
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

Rio de Janeiro — Rua Bambina, 74 – lojas A e B
Tel.: (21) 3094-1295
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

Copyright© 2022. Todos os direitos reservados. Publicado originalmente em francês pela Éditions Albin Michel, 22, rue Huyghens, 75014 Paris. No d'édition: 18441. ISBN : 978-2-226-46998-4. www.albin-michel.fr.

Título original: Bien-Être Et Maternité. Nouvelle édition mise à jour

Idealização gráfica e realização original: Louise Daniel e Éditions Albin Michel
Fotografias: Jaqueline Araújo e Jean-Paul Bouteloup
Desenhos: Den Bazin
Gravuras: Extraídas de R.W. Felkin, L'ostetrica in Africa alla fine del 1880, éditions Janssen; e de S. Janson, Korte en Bondige Verhandeling van de Voortteelingen't Kindrbaren, Amsterdam, 1711.
Tradução: Angela Bushatsky
Revisão Técnica: Danielle Kühni
Adaptação de Capa: Fransuá de Lima
Produção Editorial: Villa d'Artes

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

G232b

Gasquet, Bernadette de
Bem-estar e maternidade : a gravidez, o parto e o pós-parto : boa forma, relaxamento e serenidade / Bernadette de Gasquet ; tradução Angela Bushatsky ; revisão Danielle Kühni. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Atheneu, 2025.
il. ; 24 cm.

Tradução de: Bien-être et maternité
Inclui bibliografia e índice
ISBN 978-65-5586-927-9

1. Bem-estar. 2. Gravidez. 3. Maternidade. I. Bushatsky, Angela. II. Kühni, Danielle. III. Título.

25-96421 CDD: 618.2
CDU: 618.2

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

05/02/2025 10/02/2025

Gasquet B. Bem-Estar e Maternidade. Tradução: Angela Bushatsky. Título original: Bien-Être Et Maternité.

© DIREITOS RESERVADOS À EDITORA ATHENEU – RIO DE JANEIRO, SÃO PAULO, 2025.

Dedicatória

A meus filhos,
A meus netos.

Agradecimentos

– À Marina, minha filha, e a Yohann, seu marido, assim como à Sharon, que aceitaram posar para este livro; a Léo e Eva, meus netos;

– À Dani, por todo o seu envolvimento e energia na difusão do método DeGasquet;

– À Jak, fotógrafa de momentos tão especiais;

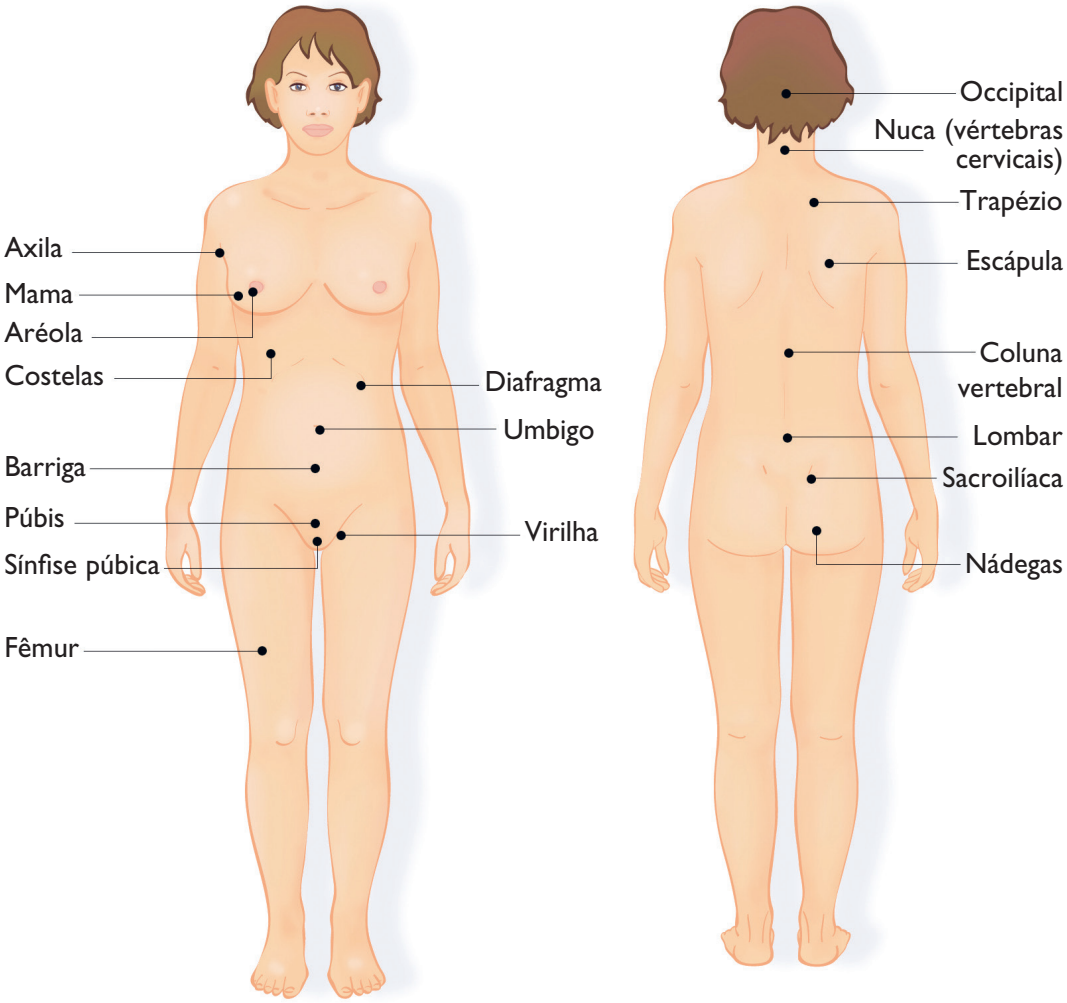
– A Jean Paul, fotógrafo discreto e respeitoso;

– À Maternidade Les Bluets, onde foram feitas as fotos e nasceram Léo e Eva;

– A Jacques Thiebault, meu professor de ioga, "pesquisador do movimento", que me ensinou todas as bases;

– A todas as futuras mamães e a todos os casais que acompanhei e que me permitiram ensinar;

– A todas as parteiras e profissionais que possibilitaram o desenvolvimento desta abordagem, particularmente, aos formadores e formadoras que a ensinam em meu nome.



Principais partes do corpo citadas

Prefácio

A primeira versão de *Bem-estar e Maternidade* foi lançada por uma editora muito pequena (Implexe), em 1994. Já em 2009, a Editora Albin Michel publicou uma versão atualizada e modernizada, agora em cores. A presente edição é uma atualização que leva em conta os desenvolvimentos sociais em torno do nascimento e algumas mudanças essenciais nos protocolos médicos.

Embora os elementos fundamentais pouco tenham mudado no que diz respeito à fisiologia da maternidade, certos pontos precisavam ser ampliados para integrar as evoluções tecnológicas e as mudanças nas práticas médicas, como o parto na posição sentada e o parto vaginal após cesariana, entre outros.

Além disso, a tendência atual é de menor medicalização: durante a gravidez, as hospitalizações são raras e de curta duração; há melhor aceitação da escolha da posição para o parto; os partos fisiológicos são incentivados; o tempo de permanência no pós-parto foi reduzido; e a amamentação é fortemente recomendada e prolongada. No entanto, foram sobretudo as demandas das pacientes que evoluíram sob a crescente influência das redes sociais. O plano ou projeto de parto é uma ferramenta interessante para a reflexão dos casais e deveria servir como meio de diálogo com os profissionais de saúde, funcionando como um contrato de confiança para um trabalho em equipe. Infelizmente, muitas vezes, ele se torna apenas um documento de intenções, difícil de modificar.

Muitas percepções distorcidas e, frequentemente, exageradas são alimentadas sobre a episiotomia e o suposto desejo generalizado, dos profissionais de saúde (médicos e parteiras) de praticar violência contra as parturientes. A anestesia peridural tem sido alvo de críticas, e o parto "natural" tornou-se sinônimo de sucesso, quase como uma prova iniciática imposta a todas as mães – o que gera muita decepção e uma desvalorização injustificada. Após a gestação e o parto, também é muito difícil encontrar referências reais para os primeiros meses do bebê. As ameaças são constantes: as mães são facilmente julgadas se não colocam seus bebês exclusivamente de costas (decúbito dorsal), se não os carregam quase o tempo todo ou se não amamentam por pelo menos seis meses completos.

Tudo isso não favorece a serenidade. No entanto, reconhece-se cada vez mais que a confiança é um fator essencial para que a fisiologia prevaleça.

Por isso, é fundamental considerar as práticas dos diferentes estabelecimentos, as taxas reais de cesarianas, partos com extração a vácuo e episiotomias, bem como a importância de conversar abertamente com aqueles que cuidarão de você. Muitas condutas intervencionistas são mascaradas por discursos de liberalização. As redes sociais transmitem o melhor, mas, por vezes, também o pior, sem controle ou possibilidade de reflexão crítica por parte do receptor da mensagem.[1]

---

1. Foi também por isso que escrevi um livro denunciando a perda do bom senso e as falsas interpretações, em que são sempre as mulheres que suportam o peso: *Feminilidade, maternidade, como as mulheres são manipuladas,*

Este livro pretende, portanto, fornecer informações sobre seu corpo e suas reações, para que você o conheça melhor e tenha meios concretos de avaliá-lo e compreendê-lo. Além disso, apresenta formas de lidar como problemas mecânicos comuns, não patológicos, mas desconfortáveis, que atrapalham um pouco a alegria de estar grávida. Isso se torna ainda mais valioso, considerando que muitos medicamentos são contraindicados. Até mesmo o paracetamol é, hoje, considerado um verdadeiro veneno!

Seu objetivo também é ensiná-la a analisar suas sensações para que possa controlar melhor sua respiração, sua postura corporal e seu períneo. O livro ajudará ainda a prevenir dores nas costas, na nuca e na pelve, além de problemas digestivos, circulatórios e do sono. Ele oferece orientações sobre posições, massagens familiares, posturas de relaxamento e alongamento. Trata-se da única obra que lhe dará recursos práticos para aplicar sozinha ou com o pai do bebê. Por isso, sugere que você se identifique com as diferentes situações e momentos vivenciados, sem se prender a um calendário mês a mês.

Por fim, o livro também a ajudará a compreender seu bebê e suas reações e aos seus desconfortos ou ao seu bem-estar durante a gravidez.

Para isso, vários pontos serão abordados em detalhes. Inicialmente, o parto será analisado sob uma perspectiva biomecânica "materno-fetal", considerando tanto você quanto o bebê. Serão discutidas as diferentes posições de parto, a forma como o bebê se apresenta e os tipos de empurrões, além de suas consequências para o períneo. Da mesma forma, serão abordadas diversas práticas no período pós-parto, frequentemente negligenciadas no modelo econômico moderno. Aqui, inspiro-me em práticas tradicionais cuja relevância é validada – bandagens pélvicas, repouso prolongado na posição horizontal e exercícios de drenagem.

Também será tratada a proteção do períneo, incluindo a reeducação perineal sistemática, que antes era uma característica da França, mas hoje tem sido questionada, resultando na ausência de medidas preventivas. Evitar a episiotomia, por si só, não garante o bom funcionamento perineal nem previne a incontinência urinária; é necessário muito mais do que isso. Antes de tudo, é fundamental limitar os empurrões dirigidos para baixo. O dia a dia, antes e depois do nascimento, será amplamente discutido, pois desempenha um papel fundamental nessa prevenção.

As sugestões de exercícios são inspiradas na ioga, mas seu objetivo não se trata de praticá-lo apenas por modismo, já que isso pode causar confusão. Vale lembrar que os ensinamentos tradicionais eram originalmente destinados apenas para os homens, sem considerar a maternidade. Por exemplo, uma regra frequentemente mencionada afirma que as torções seriam proibidas para gestantes, mas essa regra nunca foi formulada ou escrita. Além disso, não basta apenas adaptar posturas tradicionais simulando um ventre volumoso sob a camiseta; é necessário criar posturas específicas e adequadas para a gestação. Essas posturas são apresentadas aqui de forma detalhada e acessível, mesmo para quem nunca praticou ioga. A análise das sensações, apresentada como um verdadeiro diálogo, permite que todas encontrem o que é mais adequado para a dupla "mamãe e bebê", a qualquer momento e com total segurança. Os vídeos, acessíveis por meio de *QR code*s, e as fotos complementam o conteúdo escrito.

Albin Michel (2019).

É verdade que as posturas de torção na posição deitada tornam-se desconfortáveis a partir do último trimestre, pois o útero se desloca para um lado, enquanto o ombro puxa o diafragma para o outro. Assim, a sensação de torção ocorre principalmente nos músculos do diafragma, nas costelas e nas fáscias que conectam todo o conteúdo abdominal, e não no útero propriamente dito. Por esse motivo, as torções na posição sentada são muito mais bem toleradas, já que o útero não se move.

Alguns ensinamentos proíbem qualquer prática de ioga no primeiro trimestre. No entanto, se considerarmos a história, as mulheres só sabiam que estavam grávidas mais tarde, quando era possível sentir o feto se mover e o ventre começava a crescer visivelmente. Não havia um calendário preciso, e a data da última menstruação muitas vezes era imprecisa. No máximo, se uma mulher observasse a lua, teria apenas uma vaga ideia do número de ciclos lunares desde o último sangramento. Diz-se também que a lua cheia provoca contrações e, às vezes, até o próprio parto. No entanto, se tentarmos induzir contrações no início da gestação, seja para provocar um aborto, seja para evitar que a gestação ultrapasse o termo, isso nunca funciona.

Além disso, a vida cotidiana, que para mim é uma verdadeira forma de ioga, inclui torções verticais. Meu ponto de referência continua sendo o mesmo se algo for desagradável, dificultar a respiração ou gerar qualquer receio, não deve ser feito. Desafiar uma proibição, mesmo que puramente imaginária, é muito prejudicial durante a gravidez e pode ter consequências que nada têm a ver com a mecânica corporal.

Da mesma forma, às vezes é melhor evitar as posturas invertidas (como a postura da vela ou posições sobre a cabeça). Essas posturas não são naturais e podem ser prejudiciais à circulação sanguínea e à coluna vertebral, mesmo fora da gestação. No entanto, abaixar-se para pegar um objeto ou encher a máquina de lavar louça geralmente não causa problemas, além de um eventual refluxo esofágico. Parteiras marroquinas explicam que, justamente, as mulheres muçulmanas grávidas rezam com mais frequência, pois a posição de oração é invertida, permitindo que o útero suba e alivie a pressão sobre o períneo, especialmente em mulheres multíparas, que tiveram muitos filhos e apresentam úteros mais baixos.

Devemos, portanto, colocar a situação em perspectiva e sempre priorizar, acima de tudo, o bem-estar em cada postura. Isso pode variar muito de uma mulher para outra e de uma gestação para outra.

Gostaria também de chamar a atenção para o fato de que, atualmente, muitas mulheres, por necessidades econômicas, levam uma vida sedentária, passando cerca de dez horas por dia em frente ao computador. Essa rotina não é ideal para uma boa respiração, circulação sanguínea nem para a manutenção do tônus muscular das costas. A gestação em um corpo pouco estimulado pode ser difícil, resultando em tensões musculares significativas, problemas digestivos, dificuldades com o sono, entre outros.

Mudar completamente a rotina e o ambiente pode ser muito difícil. Por isso, os momentos em que for possível dedicar-se ao autocuidado e dar espaço ao bebê, tanto no sentido literal quanto figurado, são preciosos.

Por outro lado, uma novidade é que muitas mulheres praticam esportes, o que, por si só, é algo positivo. No entanto, os esportes praticados frequentemente são mais intensos e agressivos para o corpo feminino, tornando-se também viciantes. Além de não prepararem o organismo para as exigências da maternidade, podem levar, em alguns casos, à rigidez e resistência excessiva no períneo e em outras regiões, dificultando a adaptação do corpo materno. Além

disso, a dieta esportiva, que já impõe várias restrições, acaba se somando a outras limitações alimentares impostas pela gravidez, além de, em alguns casos, estar associada ao tabagismo. Esse conjunto de fatores pode resultar em deficiências nutricionais e gerar um estresse significativo. Ironicamente, as próprias medidas adotadas para evitar o estresse podem acabar sendo prejudiciais ao bebê.

Não é muito fácil manter a serenidade. Especialmente após o parto, essa carência leva as mães a retomarem os esportes ou as atividades cotidianas muito cedo. O corpo ainda não voltou à sua forma normal, e a gravidade se torna uma inimiga particularmente perigosa até seis semanas após o parto. Enquanto o retorno aos esportes pode esperar seis semanas ou mais, as consequências da pressão abdominal, dos desequilíbrios pélvicos e dos movimentos de empurrar sobre o assoalho pélvico podem afetar a saúde ao longo da vida, influenciar futuras gestações e até mesmo impactar a menopausa.

A solidão das mães no pós-parto é imensa hoje em dia, e isso não é abordado na nossa obstetrícia moderna, ao contrário das práticas tradicionais, que em todo o mundo são muito mais preventivas durante esse período.

Se você puder participar de sessões de grupo pós-natal com seu bebê, será um verdadeiro presente que você se dará.

Este livro também foi elaborado para ajudá-la a superar esse momento difícil e a cuidar um pouco mais de si. Os vídeos do programa pós-parto vão guiá-la em ações cotidianas, com o bebê no peito ou em seus braços, entre outros assuntos.

Bem-estar e maternidade

A espera e a chegada de um filho são momentos excepcionais na vida: raros, preciosos, ricos em emoções, sensações e descobertas. Com o nascimento da criança, o corpo se revela de uma maneira nova e plena, algo que a vida cotidiana costuma negligenciar. Vive-se o tempo de maneira intensa: é a espera, é a esperança. A maternidade é, antes de tudo, uma descoberta íntima e profunda, um diálogo com o bebê e com as pessoas próximas.

Às vezes, porém, pequenos mal-estares, angústias, medos do desconhecido e desconfortos vêm perturbar essa felicidade. No entanto, esses distúrbios são muitas vezes desnecessários, pois podemos agir de maneira simples para reencontrar o bem-estar e a plenitude.

"Isso é normal?" é uma pergunta constante das futuras mães. Na verdade, mesmo com um acompanhamento clínico próximo e o apoio do companheiro, a mulher muitas vezes se vê sem pontos de referência e nem sempre ousa confiar em seu corpo. À menor dúvida, tudo pode parecer se escurecer.

Este livro é um guia embasado em conhecimentos médicos e nas experiências de centenas de mães que enfrentaram as mesmas questões. Aqui, você entrará em contato com suas sensações e necessidades, encontrando respostas claras sobre as causas dos problemas, os princípios de vida e várias soluções práticas para o dia a dia. Se desejar se aprofundar, sugestões de trabalhos corporais e massagens são apresentadas de maneira detalhada e amplamente ilustrada.

Além das respostas a problemas específicos, *Bem-estar e Maternidade* oferece conhecimento, em um estado de prazer e relaxamento, sobre essa maravilhosa máquina viva que é o corpo humano. Aqui, você aprenderá o gesto correto, com o menor esforço, para alcançar um conforto permanente, que o bebê também aproveitará. E, a qualquer momento, o pai pode participar ativamente, caso vocês assim desejem.

Dar à luz é sempre uma experiência intensa, mas alguns partos às vezes são um pouco diferentes do que havíamos sonhado. Porque não sabíamos certas coisas, porque não ousamos fazer alguns movimentos, não nos comunicamos bem com a equipe ou mesmo não soubemos reconhecer as mensagens do corpo.

Estar bem-informada, compreender o que está acontecendo e saber também quais são os recursos técnicos e as limitações da obstetrícia moderna. Isso permite uma harmonia, uma sinergia muito positiva com os profissionais do parto e com a equipe que acompanha sua maternidade.

Talvez você pense que nada de natural é possível em um ambiente hipermedicalizado das nossas maternidades. Na verdade, estamos assistindo cada vez mais uma convergência entre recursos tecnológicos bem integrados e o respeito à fisiologia humana. Hoje, é possível combinar a medicalização com o "respeito às sensações".

Assim, as anestesias peridurais são (ou poderiam ser) cada vez mais especificamente dosadas e gerenciadas para que a mulher mesma possa sentir a progressão da descida do bebê e a vontade de fazer a força de expulsão. Ela pode se mover na mesa, às vezes até andar, o que possibilita a não utilização de hormônios para acelerar o trabalho de parto e evita a infusão contínua. As cesarianas com anestesia peridural também permitem o contato imediato entre mãe e filho, além de favorecerem a amamentação mais precoce. O avanço da pediatria tem permitido salvar bebês prematuros cada vez mais jovens, com mínima separação entre mãe e bebê e contato precoce com o pai.

Da mesma maneira, os sistemas de monitoramento mais modernos, com sensores para registrar as contrações e os batimentos cardíacos do bebê, já não exigem que a mãe fique "conectada". Esses sistemas permitem a mobilidade da mãe e transmitem as informações remotamente.

Cada vez mais, as maternidades oferecem várias possibilidades, incluindo banhos quentes durante o trabalho de parto. As mesas de parto mais modernas possibilitam diferentes posições e ajustes de altura, proporcionando maior conforto e flexibilidade. Além disso, o uso de bolas de parto contribui para aumentar a mobilidade, mesmo quando a parturiente está sobre a mesa.

Na verdade, na maioria das situações, o acordo é mais fácil quando o diálogo existe. Um dos objetivos deste livro é contribuir para que isso aconteça. Entre obstetras e obstetrizes, existe uma grande preocupação quanto ao posicionamento da mãe durante o parto, e a prevenção dos riscos de lesão perineal tem ganhado crescente atenção. Tenho a comprovação disso na forte demanda por formações, conferências e publicações sobre o tema. Quanto aos futuros pais, eles esperam cada vez mais, de forma legítima, poder escolher, em vez de se submeterem ao conceito do "parto sem dor".

E, então, há as consequências, o depois do parto. Embora muita felicidade venha desse "ser tão pequeno", também existem, na transição para essa nova vida, realidades que precisam ser aceitas: agora não somos "somente" um casal, o bebê não é mais uma parte de nós mesmos. Ele vive "sua vida". Existe fadiga, isolamento, a dificuldade de ser mãe, de ser pai, e esse corpo um pouco diferente a ser reinvestido. Para toda a família e para o recém-nascido, é uma nova vida que começa.

No apoio ao nascimento, o essencial está no relacionamento. O que é evidente em uma sessão de trabalho corporal é muito mais difícil e tedioso de ser expresso por escrito e lido. Portanto, a partir das perguntas diretas das futuras mamães e das mães presentes nos cursos que as respostas puderam ser elaboradas e trazidas até vocês neste livro. Ao acreditar que essa transmissão é possível, este livro tenta preencher uma lacuna nas informações que preocupam os futuros pais: a vivência que vem de seus próprios corpos. Muitas vezes, temos a impressão de que a mãe descrita nos livros é uma mãe abstrata, sem nenhuma das manifestações diárias da maternidade. Em geral, aliás, "tudo vai sempre bem". Mas, quando perguntamos em um grupo de preparação para o parto, "alguém tem dor nas costas?" ou "algum probleminha de digestão ou de circulação?", uma em cada duas mulheres se manifesta imediatamente.

Mostrando-lhe a maravilhosa capacidade de adaptação da qual nosso corpo é capaz e que essas etapas permitem, posso transmitir a vocês saberes ancestrais confirmados pelos conhecimentos mais modernos. Este livro proporciona uma melhor capacidade de dominar esses acontecimentos. Você não precisa se submeter, aguentar ou simplesmente esperar; você pode

agir, reagir e prevenir, como se já tivesse a experiência da maternidade, sem perder nada da felicidade da descoberta.

A maternidade é algo concreto e pessoal, que lhe acontece no presente. Este livro apresenta vários caminhos que proporcionam uma melhor compreensão de si mesma e deste pequeno ser que virá. Por isso, ele se direciona mais ao seu corpo e ao seu coração do que ao seu intelecto. Não se trata de adquirir mais conhecimento, mas de estar mais atenta e receptiva, não é saber mais, mas sentir por si mesma.

Com todos os meus votos de felicidade, eu lhe ofereço alguns meios de ajudar a natureza a cumprir esse milagre.

O guia – instruções de uso

Um livro que lhe acompanha

Bem-estar e Maternidade é uma ferramenta dinâmica, criada para ajudá-la a compreender melhor seu corpo, esclarecer suas sensações, evitar dores mecânicas e promover bem-estar no seu dia a dia.

A primeira parte do livro apresenta as bases necessárias para entender o funcionamento do corpo e aprender a se posicionar corretamente, liberando a respiração. Embora essas explicações possam parecer menos atraentes do que os exercícios, alongamentos e massagens propostos, elas constituem a base de todas as atividades sugeridas, sendo fundamental compreender esses princípios essenciais.

É importante começar por esse ponto. Os capítulos seguintes, que abordam diferentes problemas, permitirão que você encontre respostas e exercícios específicos. Além disso, oferecerão sugestões de acessórios para melhorar sua rotina.

Para seu conforto

O espaço deve ser amplo o suficiente para que você possa se deitar no chão com os braços abertos. Ter um tapete ou colchonete é recomendável. O local deve ser confortável, arejado e bem iluminado, preferencialmente com uma luz suave. Dê preferência a um ambiente calmo.

As roupas devem ser leves, como *shorts* ou calças largas, sem cintos que restrinjam a respiração, e camisetas confortáveis.

Reserve, pelo menos, de 20 a 45 minutos para desfrutar plenamente do relaxamento. A manhã é um bom momento, assim como a noite, antes do jantar. Evite praticar logo após as refeições.

Após uma sessão eficaz, você sentirá seu ventre mais leve, menos tenso e com menos retenção de líquidos. Sua respiração se tornará mais tranquila. Qualquer angústia difusa que possa ter existido se dissipará, e você se sentirá mais serena e menos cansada. Pequenos desconfortos mecânicos desaparecerão, proporcionando um estado de bem-estar e plenitude.

Acessórios[2]

Essenciais

- Tapete (1 a 2 m²): pode ser um pedaço de carpete, uma toalha colocada sobre o carpete.
- Faixa de judô (ou outra) de 3,5 m, com possibilidade de ajuste, ou uma echarpe ou um cinto de tecido não elásticos.
- Almofadas firmes, 1 almofada de micropérolas De Gasquet®.
- Apoios para colocar sob os pés ou sob a cabeça.
- Guarda-chuva longo, bastão ou cabo de vassoura.
- Cadeira sem barra entre os pés.
- Se possível, uma bola de ginástica de 65 cm de diâmetro.

Menos essenciais

- Disco de borracha cerca de 33 cm mais alto em um dos lados.
- Cinto pélvico da PhysioMat.
- Bexigas para encher.
- Bola em forma de amendoim.

E um companheiro colaborativo, para as posturas em dupla e, em particular, para as massagens.



2. Os acessórios apresentados nas imagens ou nos vídeos estão disponíveis em physiomat.com.

Sumário

Prefácio VII

Bem-estar e maternidade XI

O guia – instruções de uso XIII

Estar bem para carregar bem o bebê 1

Respirar para você... e para ele 2

A respiração... é a vida 2
Recuperar o bom sentido da respiração 6
Uma postura correta, para uma respiração correta 11
Integrar a gravidade 19
Posturas respiratórias 20
O canto 21
Concentração na respiração 22
E o bebê durante esse tempo? 22

A pelve: quando tudo gira em torno 23

Sentir a báscula da pelve 23
A pelve: "placa giratória" 30

Problemas ligados à curvatura 35

As costas 35
As dores ligamentares 35
O ventre e os músculos abdominais 35
A epiderme e a derme 36
A circulação 36
A função renal 37
A digestão e o trânsito intestinal 38
O períneo e os órgãos "suspensos" 38
O relaxamento em pé 39
E o bebê durante esse tempo? 39

Os músculos abdominais 41

Abdominais, abdominais, quantos erros são cometidos em seu nome! 41
Para que servem os músculos abdominais? 44
E o bebê durante esse tempo? 54

O períneo **55**
Tudo o que você sempre sonhou aprender, sem nunca ousar perguntar 55
O relaxamento do períneo 64

PREPARAR PARA A GRANDE VIAGEM DO NASCIMENTO 71

O diário **72**
Nem exatamente a mesma, nem exatamente uma outra 72
O primeiro trimestre: uma presença íntima e misteriosa 73
O segundo trimestre: a vida desperta 79
O terceiro trimestre: o tempo da plenitude 81

Resolver os problemas gerais **83**
O estado geral 83
A alimentação e a digestão 96

Alongue-se, relaxe! **101**
Alongamentos para você e para o bebê 102
Relaxe 115
E o bebê durante esse tempo? 128

CONHECER, PREVENIR E SUPERAR AS PASSAGENS DIFÍCEIS 129

Proteja suas costas **130**
A parte superior das costas 130
A nuca: um grande erro, relaxá-la! 137
A região lombar – dor lombar 141
As "falsas ciáticas" (pseudociáticas) da gravidez: a região sacroilíaca 145
E o bebê durante esse tempo? 153

Dores na virilha e no púbis, tensões na parte inferior do ventre **155**
Favorecer a abertura da pelve 155
E o bebê durante esse tempo? 160

Limitar os problemas digestivos e o desconforto sob as costelas **161**
As posições que "bloqueiam" o estômago e as costelas 167
A constipação 168
E o bebê durante esse tempo? 174

Os problemas da circulação sanguínea **176**
O mecanismo dos distúrbios circulatórios 176
Vamos esclarecer nossas sensações 179
Outros problemas circulatórios 184

Dicas para o cotidiano ... 190
E o bebê durante esse tempo? ... 192

Contrações... algumas nuvens num céu límpido ... 193
As respostas médicas ... 196
Ameaça leve ... 198
Repouso absoluto na cama ou hospitalização ... 199
As posturas respiratórias ... 202
As massagens ... 203
O canto ... 204
A prevenção nos gestos cotidianos ... 204
E se você precisar ficar deitada ... 206
Dores na região inferior do ventre que não são contrações ... 207
E o bebê durante esse tempo: a prematuridade hoje ... 208

Bem-estar no cotidiano ... 210
As posições sentadas ... 210
O levantamento de cargas ... 216
Andar ... 217
As escadas ... 217
As posições deitadas ... 219
O aspirador ... 222

O nascimento ... 223

A experiência do parto ... 224
O desenvolvimento teórico padrão ... 226
Os métodos de acelerar ... 228

A dor ... 234
A dor no parto ... 234
A dor das contrações ... 236
Como ser menos afetada pela dor ... 240
Casos especiais ... 246
E o bebê durante esse tempo? ... 252

A mobilidade e as posições durante o parto ... 256
A dilatação ... 256
Na maca de parto (ou na cama de parto) ... 260
Depois da dilatação ... 264
A expulsão ou ejeção do bebê ... 273
Relaxamento do períneo durante o ato de empurrar ... 285
As posições, a respiração para empurrar ... 289

Novas perspectivas da "mecânica" obstétrica ... 292
A dequitação ... 299
E o bebê durante esse tempo? ... 299

O instinto maternal... algumas histórias do mundo animal ... 300

Iniciando a amamentação ... 302

Amamentar ... 302
As dores na amamentação ... 303
As posturas para estimular a produção e fazer o leite escorrer ... 310
E o bebê durante esse tempo? ... 310
Amamentar por quanto tempo? ... 311

As consequências do pós-parto ... 315

As consequências imediatas do parto ... 316

As primeiras horas ... 316
Os dias seguintes na maternidade ... 320
As consequências imediatas ... 326
Os princípios do retorno à boa forma ... 332
Gerenciar alguns gestos fundamentais ... 339
E o bebê durante esse tempo? ... 341

Voltando para casa: uma nova vida ... 342

Sexualidade e maternidade: algumas armadilhas a serem evitadas ... 342
A reabilitação perineal propriamente dita ... 346
O reforço dos músculos abdominais ... 352
Depois de uma cesariana ... 356
A vida cotidiana com o bebê ... 358

Conclusão ... 362

Referências bibliográficas ... 363

Sessão pré-natal típica: para o bem-estar geral ... 364

Sessão pós-natal típica: para o bem-estar geral ... 365

Índice de alguns exercícios ... 366