

Retenção de peso no pós-parto



É considerado adequado que a mulher retorne ao peso pré-gestacional em até 12 meses após o parto.



Uma a cada quatro mulheres apresentam uma retenção de peso um ano após a gestação maior que 4,5 kg.

IMPACTOS NA SAÚDE

Segundo a Associação Brasileira para o Estudo de Obesidade e Síndrome Metabólica, a gestação está incluída na lista dos fatores clássicos desencadeantes da obesidade, principalmente devido a retenção de peso pós-parto.

O sobrepeso e a obesidade são considerados fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes, osteoartrite e alguns tipos de câncer (incluindo de intestino, seios, ovário, próstata, fígado, bexiga, rim e colorretal).



Como prevenir?



O Guia Alimentar para a População Brasileira é de livre acesso e possui vários conselhos para compreensão e superação de obstáculos cotidianos que dificultam a manutenção de hábitos alimentares saudáveis e adequados!

FATORES DE RISCO

- Ganho excessivo de peso gestacional
- Baixa qualidade da alimentação
- Pouca atividade física
- Refeições em intervalos irregulares
- Sono irregular ou escasso
- Idade da mãe abaixo de 20 anos ou acima de 40
- Depressão pós-parto
- Primeira gravidez
- Baixa escolaridade
- Baixa renda e desemprego

Vários desses fatores têm como causa as mudanças na vida da mãe após o parto. Sendo assim, é muito importante ter uma rede de apoio presente para ajudar na nova rotina.

ALIMENTAÇÃO

Nesse período pós-parto, é comum que a mulher se sinta sobrecarregada com as tarefas tanto de tomar conta do bebê quanto da casa e, dependendo, do trabalho. Com isso, é comum que o cuidado com a própria alimentação seja negligenciado.

Para prevenir que isso aconteça, é recomendado evitar dietas restritivas e hábitos alimentares não saudáveis, como pular refeições, consumir muitas frituras, substituir refeições por *fast-food* e alimentos ultraprocessados e beliscar muitos alimentos com baixo valor nutricional entre as refeições.

Estudos mostram que uma dieta cardioprotetora (sem restrição de sal) tem impacto positivo em manter o ganho de peso gestacional em nível adequado e na redução da retenção de peso pós-gestacional. Em geral, recomenda-se uma alimentação rica em alimentos *in natura*, como frutas e verduras, e consumo equilibrado dos alimentos fontes de carboidrato, proteína e gordura.

AMAMENTAÇÃO

A amamentação é um fator importante para a redução de peso no pós parto. A recomendação de aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida do bebê não é benéfica somente para ele.

Mulheres que amamentam seus filhos exclusivamente durante esse período e que ganharam até 12 kg durante a gestação possuem mais chances de retornarem ao seu peso pré-gestacional, devido às várias alterações hormonais que acontecem no corpo nesse momento.



A amamentação sozinha não é capaz de gerar grandes mudanças. Por esse motivo, é necessário uma atenção ao estilo de vida.

ATIVIDADE FÍSICA

Para a atividade física ser eficaz na prevenção da retenção de peso e melhora da composição corporal no pós-parto, sua prática deve ser associada a intervenções na alimentação.

É recomendado que as puérperas que não apresentam nenhuma contraindicação realizem atividade física regular mediante a avaliação de um profissional de saúde.

O volume semanal mínimo pode ser de 150 minutos em intensidade moderada ou, no caso de mulheres que já eram bastante ativas antes da gestação, 75 minutos em intensidade vigorosa ou uma combinação de atividades moderadas e vigorosas.

Para aquelas que não possuíam esse hábito, a prática deve ser aumentada gradualmente, em tempo e intensidade, respeitando os limites corporais. A atividade escolhida deve ser prazerosa, segura e, inclusive, pode ser feita com o bebê.

Prevenção na prática:



Canal do YouTube "Mulheres que amamentam"

- Vídeos sobre a importância do aleitamento materno, os benefícios, resposta de dúvidas frequentes e dicas.
- Esse perfil seria administrado por uma entidade acadêmica e serviria como uma rede de apoio as mulheres.
- O principal objetivo é tornar a amamentação mais leve e permitir que as mulheres retornem ao seu peso pré-gestacional.

Grupo no Facebook "Mães em Movimento"

- Links de canais no YouTube com aulas de exercícios físicos que podem ser feitas em casa (yoga, pilates, funcional etc.)
- Dicas de planejamento para inclusão da atividade física na rotina e conciliação com a maternidade e demais tarefas cotidianas
- Encontros entre mulheres que residem na mesma cidade para a prática conjunta de atividade física (caminhadas comunitárias no parque, por exemplo)



PARA SABER MAIS, ACESSE:



Referências bibliográficas

- BAKER, Jennifer L et al. "Breastfeeding reduces postpartum weight retention." *The American journal of clinical nutrition*, v. 88,6 p1543-51, 2008. Acesso em: 10 dez 2022. DOI:10.3945/ajcn.2008.26379
- BEREZOWSKY, Alexandra; BERGER, Howard. Gestational weight gain and long-term postpartum weight retention. *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, v. 48, n. 3, p. 466-471, 2021. Acesso em: 10 dez 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF, 2021. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 10 dez 2022.
- DAVIS, Esa; OLSON, Christine. Obesity in pregnancy. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, v. 36, n. 2, p. 341-356, 2009. Acesso em: 12 dez 2022.
- FALIVENE, M. A.; ORDEN, A. B. Maternal behavioral factors influencing postpartum weight retention. Clinical and metabolic implications. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 17, n. 2, p. 251-259, 2017. Acesso em: 9 dez 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1806-93042017000200003>
- HE, Xiujie et al. "Breast-feeding and postpartum weight retention: a systematic review and meta-analysis." *Public health nutrition*, v. 18 p. 3308-16, 2015. Acesso em: 10 dez 2022. DOI:10.1017/S1368980015000828
- JARLENSKI, Marian P et al. "Effects of breastfeeding on postpartum weight loss among U.S. women." *Preventive medicine*, v. 69 p.146-50, 2014. Acesso em: 10 dez 2022. DOI:10.1016/j.ypmed.2014.09.018
- LIM, S. et al. An evaluation of the impact of lifestyle interventions on body weight in postpartum women: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, v. 21, n. 4, p. 1-12, 2020. Acesso em: 9 dez 2022. DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.12990>
- MAKAMA, M. et al. Reducing postpartum weight retention: A review of the implementation challenges of postpartum lifestyle interventions. *Journal of Clinical Medicine*, v. 10, n. 9, maio 2021. Acesso em: 8 dez 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/jcm10091891>
- MARTIN, J. E. et al. Predictor of post-partum weight retention in a prospective longitudinal study. *Maternal & Child Nutrition*, v. 10, n. 1, p. 496-509, 2014. Acesso em: 11 dez 2022. DOI: 10.1111/j.1740-8709.2012.00437.x
- MELO, Maria Edna de. Associação Brasileira para o Estudo de Obesidade e Síndrome Metabólica. **Ganho de Peso na Gestação**. São Paulo, 2011. Disponível em: <<https://abeso.org.br/artigos/>>. Acesso em: 12 dez 2021.
- MIELKE, G. I. et al. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 26, p. 1-10, 2021. Acesso em: 8 dez 2022. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0217>
- MCKINLEY, Michelle C. et al. Weight loss after pregnancy: challenges and opportunities. *Nutrition research reviews*, v. 31, n. 2, p. 225-238, 2018. Acesso em: 12 dez 2022.
- NEHRING, Ina et al. Gestational weight gain and long-term postpartum weight retention: a meta-analysis. *The American journal of clinical nutrition*, v. 94, n. 5, p. 1225-1231, 2011. Acesso em: 12 dez 2022.
- NICODEMUS, Nemencio A. Prevention of excessive gestational weight gain and postpartum weight retention. *Current obesity reports*, v. 7, n. 2, p. 105-111, 2018. Acesso em: 10 dez 2022.
- REBELO, et al. Fatores associados à retenção de peso pós-parto em uma coorte de mulheres, 2005-2007. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 10, n. 2, p. 219-227, abr./jun. 2010. Acesso em: 13 dez 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1519-38292010000200009>
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity and overweight. Geneva, 2021. Acesso em: 10 dez 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em: 12 dez 2022.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Who recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. Geneva, 2022. Acesso em: 10 dez 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240045989>>. Acesso em: 9 dez 2022.