



# Sobrepeso e obesidade no pós-parto: acolhimento e primeiros passos



# Primeiros cuidados possíveis – com carinho, no seu ritmo.

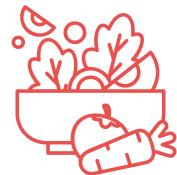
## O que é normal neste momento?

- Nem sempre o peso da gestação volta logo — e tudo bem.
- Seu corpo está em recuperação. Respeitar esse tempo é essencial.
- Estar acima do peso agora não é sinal de erro. O foco neste momento é o seu bem-estar e o do seu bebê.



## Alimente-se com atenção:

- Tente não pular refeições, mesmo que simples.
- Coma devagar, sentindo o sabor e observando sua fome real.
- Que tal começar a refeição com uma saladinha crua? As folhas frescas ajudam a trazer saciedade e são um carinho para o seu corpo antes dos pratos mais pesados.





## Cuide da qualidade da alimentação:

- Inclua alimentos integrais no dia a dia.
- Consuma de 3 a 5 porções de frutas e hortaliças por dia.
- Sempre que possível, prefira alimentos in natura ou minimamente processados.



## Mexa-se por você:

- Caminhadas leves, alongamentos ou até dançar com o bebê já são ótimos começos.
- 10 a 15 minutos por dia fazem diferença.



## Hidrate-se bem:

- Beber água ajuda na produção de leite, dá mais saciedade e apoia o funcionamento do corpo.
- Deixe uma garrafinha por perto para lembrar.





## Descanse sempre que puder:

- O cansaço pode aumentar a fome emocional.
- Qualquer pausa conta. Seja gentil consigo.



## Frases para lembrar com carinho:

- “Não existe corpo errado. Existe corpo em recuperação.”
- “Cuidar de mim também é cuidar do meu bebê.”
- “Eu posso começar devagar, um dia de cada vez.”



## Quando procurar uma nutricionista?

- Se perceber que está comendo por ansiedade com frequência.
- Se o peso continuar aumentando após o parto.
- Se quiser ajuda para criar hábitos mais saudáveis, com leveza.



**Lembre-se: nutrição no pós-parto não é só para emagrecer — é para cuidar de você com saúde, prazer e autonomia.**



NEO CENTER

