

PUERPÉRIO SAGRADO

O PÓS PARTO

PUERPÉRIO

"O puerpério é uma revolução emocional e cerebral. Uma mãe recém nascida precisa de amor, segurança e compreensão para atravessar um dos momentos mais intensos de sua vida." - Ibone Olza

- Período que começa logo após o nascimento do bebê;
- Transformações físicas e emocionais
- Momento de vulnerabilidade
- Gentileza e paciência com o processo desse novo corpo;
- A mulher leva um tempo a se reconhecer nessa nova pele;

EXTEROGESTÃO

o 4º trimestre

- É um período de gestação fora do útero;
- Conhecido também como o 4º trimestre;

"Para um bebê, o mundo ainda é sua mãe. E uma mãe presente pode ser a ponte que ele precisa para entender que a vida está além do ventre, mas o amor é infinito." - Michel Odent

PRÁTICA DE YOGA

no pós parto

- A mulher precisa ter sido liberada pelo médico;
- Parto Normal - tende a ser liberada mais cedo para a prática de exercícios;
- Parto Cesárea - por ser uma cirurgia, pode ter uma recuperação um pouco mais longa;
- Em qualquer via de parto há o sangramento vaginal pós parto que dura, em media de 4 a 6 semanas.



PONTOS DE ATENÇÃO

no pós parto

- Não estimular o abdômen - *6 semanas pós parto* - no mínimo;
- Diástase;
- Posturas em *decúbito ventral* - seios doloridos (*amamentação*) e cicatriz no abdômen (*em caso de cesárea*);
- Amamentação - práticas de afirmações e respiração consciente;
- Focar em práticas de respiração, meditação, alongamentos leves, relaxamento, afirmações e yoganidra;
- Posturas suaves com o bebê no sling.

PRĀNĀYĀMAS INDICADOS

no pós parto

- Práticas com retenção (*kumbhaka*) seguem sendo *contraindicadas*;
- Mahāt Prāṇāyāma - *consciência respiratória*;
- Sānti Prāṇāyāma - *tranquilidade e centramento*;
- Anuloma Viloma - *equilíbrio*;
- Ujjayi Prāṇāyāma - *aquietamento*;
- Brāhmarī Prāṇāyāma - *acalmar a mente*.



PRATICANDO AFIRMAÇÕES

potencializando a prática

"A fé e a vontade são forças poderosas que podem curar tanto o corpo quanto a mente. Quando fortalecemos nossa vontade com afirmações positivas, transformamos nossa consciência e realidade." - Paramahansa Yogananda

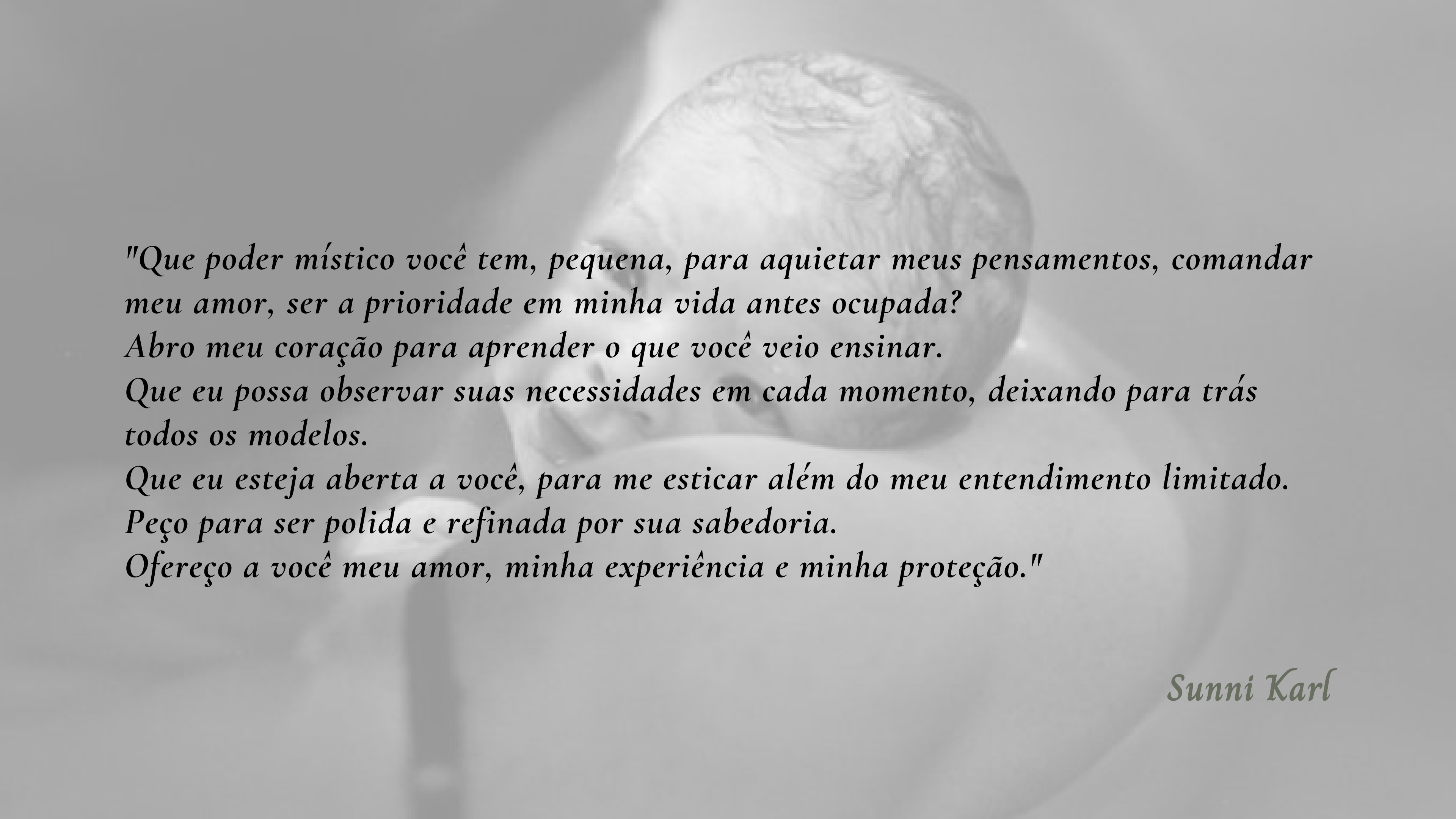
- Eu aceito com amor minha nova versão;*
- Tudo que preciso para cuidar do meu bebê já está em mim;*
- Eu abro mão do controle e me entrego ao fluxo Sagrado da vida;*
- Eu sou a mãe perfeita para o meu bebê.*

MANTO DE APOIO

atividade prática para aulas presenciais

"O nascimento de uma criança deveria ser um ato de amor e de celebração. E a mãe, tão frágil nesse momento, merece o mesmo cuidado e compaixão." - Frederick Leboyer

- As mulheres nessa fase se beneficiam muito de uma **rede de apoio**;
- *Atividade em duplas* - entregar um cobertor ou manta para *cada dupla*;
- Uma da dupla deita em *Savasana* - coberta pelo **manto** e então relaxa;
- A outra da dupla permanece em *presença compassiva e de cuidado* e repete afirmações - "você é cuidada" | "você é amada";
- Ao finalizar, trocar para que todas tenham a oportunidade de se sentirem cuidadas e amparadas.



*"Que poder místico você tem, pequena, para aquietar meus pensamentos, comandar meu amor, ser a prioridade em minha vida antes ocupada?
Abro meu coração para aprender o que você veio ensinar.
Que eu possa observar suas necessidades em cada momento, deixando para trás todos os modelos.
Que eu esteja aberta a você, para me esticar além do meu entendimento limitado.
Peço para ser polida e refinada por sua sabedoria.
Ofereço a você meu amor, minha experiência e minha proteção."*

Sunni Karl



OM TAT SAT
ॐ तत् सत्