



Kimberly Ann Johnson

# *a quarto trimestre*

Um guia pós-parto para curar o corpo,  
equilibrar as emoções e recuperar a vitalidade







Kimberly Ann Johnson

# *o quarto trimestre*

Um guia pós-parto para curar o corpo,  
equilibrar as emoções e recuperar a vitalidade





**4Estações – Editora, Lda.**

PAREDE – PORTUGAL

*Reservados todos os direitos, incluindo o direito de reprodução  
no todo ou em parte, em qualquer suporte,  
de acordo com a legislação em vigor.*

TÍTULO: *O QUARTO TRIMESTRE. Um Guia Pós-parto para Curar o Corpo,  
Equilibrar as Emoções e Recuperar a Vitalidade.*

© 2018 desta edição: 4Estações - Editora, Lda.

TÍTULO ORIGINAL: *THE FOURTH TRIMESTER: a postpartum guide to healing your  
body,  
balancing your emotions, and restoring your vitality*  
Published in arrangement with Shambhala Publications Inc.

AUTORA: Kimberly Ann Johnson

Shambhala Publications, Inc.

© 2017 by Kimberly Ann Johnson

1.<sup>a</sup> edição, Abril de 2018



Visite-nos:

[www.castordepapel.pt](http://www.castordepapel.pt)

[boasleituras@castordepapel.pt](mailto:boasleituras@castordepapel.pt)

[castordepapel.blogspot.com](http://castordepapel.blogspot.com)

[facebook.com/castordepapel](http://facebook.com/castordepapel)

@castordepapel - Instagram

@castordepapel - Twitter

# Índice

Prefácio .....	9
Introdução .....	15
A Minha Experiência de Parto e Pós-parto .....	21
<b>PARTE UM PREPARAR-SE PARA O QUARTO TRIMESTRE.....</b>	<b>31</b>
1. A revolução Pós-parto .....	33
2. Preparar-se para Uma Transição Suave para a Maternidade.....	43
3. Criar Um Plano de Refúgio Pós-parto .....	55
4. O Terceiro Trimestre: Preparar o Corpo para o Parto .....	69
<b>PARTE DOIS DESFRUTAR DO QUARTO TRIMESTRE .....</b>	<b>97</b>
5. Equilibrar as Emoções .....	99
6. Recuperar a Vitalidade .....	115
7. Restabelecer o Corpo .....	137
8. Compreender as Realidades Clínicas.....	163
9. Possuir a Sua Experiência de Parto.....	189
10. Aprofundar a Intimidade .....	209
<b>PARTE TRÊS DEPOIS DO QUARTO TRIMESTRE .....</b>	<b>225</b>
11. Redescobrir o Corpo.....	227
12. Retomar a Sexualidade .....	241
13. Descobrir a Mãe Que É.....	255
Conclusão: Continuar a Revolução.....	275
Agradecimentos .....	277
<i>Apêndice 1:</i> Plano de Refúgio Pós-parto .....	281
<i>Apêndice 2A:</i> Plano para a Relação no Pós-parto .....	285
<i>Apêndice 2B:</i> Dividir Tarefas Domésticas .....	286
<i>Apêndice 3:</i> Carta para os Participantes do <i>Meal Train</i> .....	287
<i>Apêndice 4:</i> Placa para a Porta de Casa .....	288
<i>Apêndice 5:</i> Alimentos Essenciais para a Cura no Pós-parto .....	289
<i>Apêndice 6:</i> Receitas .....	295
Bibliografia .....	303
Índice Remissivo .....	307
Sobre a Autora.....	317



# Prefácio



TER O SEU CORPO DE VOLTA DEPOIS DO BEBÉ, CERTO? Isso é o que ouvimos as outras mães dizer, o que vemos nos meios de comunicação – imagens perfeitas de celebridades deslumbrantes grávidas que, algumas semanas após o parto, de alguma forma parecem ter recuperado os seus impossíveis corpos pré-gravidez. Nós até dizemos a nós próprias, confusas em relação ao que devemos esperar do pós-parto, algo como: «Se ao menos eu conseguir ficar como era antes, então vai correr tudo bem». A pressão social para regressar à brasa, *sexy*, antes de ser mãe é enorme. A agitação causada pela transição para a maternidade é real e, no entanto, ficamos totalmente desprovidas de orientação relativamente à nossa recuperação depois de uma experiência incrível que altera o corpo e a vida.

Quando pensa no que aprendeu sobre preparar o seu corpo para a recuperação no pós-parto, o que lhe foi dito? É algo que foi referido pelo seu médico? A sua mãe, irmãs, tias ou amigas partilharam consigo as suas histórias de uma maneira útil e positiva que lhe mostrou como delinear a sua estratégia? Alguém a ajudou a perspetivar sobre o que deveria esperar no período de tempo imediatamente após o parto relativamente ao seu corpo, as suas hormonas, a sua vida sexual e a sua relação? Se houvesse alguma discussão, provavelmente espelharia a conversa sobre a sua primeira menstruação: espere e aceite uma experiência física negativa inevitável e inalterável.

A maior parte do tempo que temos durante a gravidez é dedicado a preparar o quarto do bebé, a planejar o *baby shower*<sup>\*</sup>, a tentar encontrar roupas que se adaptem ao nosso corpo em mudança e a lidar com todas as coisas inesperadas que podem acontecer com os nossos corpos, saúde e humor durante a gravidez, tudo, ao mesmo tempo que fazemos o que podemos para comer e cuidar de nós para benefício do nosso bebé. É-nos apresentada como uma aventura finita (cheia de compras), que é concluída após o nascimento. Somos encorajadas a prestar toda a atenção no planeamento do *baby shower*, o quarto do bebé, o plano de parto. Não recebemos nenhuma orientação sobre o planeamento que devemos fazer para cuidar do corpo da mãe que acabou de completar a tarefa hercúlea de ir imprimindo em 3-D um pequeno ser humano durante nove meses!

Passamos pela experiência física intensa de dar à luz esse pequeno ser humano em segurança. Depois continuamos a alimentá-lo do nosso próprio corpo e a cuidar dessa nova pessoa com tanta intensidade e concentração. Tudo isto é inacreditavelmente retirado das reservas de micronutrientes e tem um impacto real nos órgãos, tecidos e fáscia do abdómen, costas e sistema urogenital. E, no entanto, ficamos surpreendidas e vulneráveis quando a nossa saúde e o nosso corpo começam a sofrer.

Esta conversa que não aconteceu não só banaliza a dádiva desta experiência enquanto mulheres, como também prejudica as nossas hipóteses de uma recuperação apropriada.

---

\* N. da T. *Baby shower* é um acontecimento cada vez mais comum que serve para celebrar a chegada de um novo bebé e festejar a reta final da gravidez.

A maternidade é um processo de transformação, modificação e resposta, que se desenvolve ao longo do tempo e que começa na gravidez. O momento do parto é uma parte da transformação, mas esta continua no quarto trimestre e depois disso. No entanto, o apoio, o acesso à informação e as expectativas em torno do que realmente é necessário no pós-parto deixam muito a desejar. E se lhe dissessem antes que o seu tempo de gravidez serve para se preparar emocionalmente, espiritualmente e fisicamente para a sua transformação na maternidade e que existem cuidados específicos nos dias imediatamente após o parto que são necessários para a sua recuperação hormonal, o seu bem-estar emocional e físico, tanto a curto como a longo prazo, e para a sua capacidade de estar plenamente presente e aproveitar o dom da maternidade?

Como nutricionista funcional e especialista em hormonas, passei os últimos dezassete anos a ajudar mulheres a equilibrarem as suas hormonas com alimentos, a recuperar de distúrbios menstruais frustrantes e debilitantes como a SOP (Síndrome do Ovário Policístico), fibromas, endometriose, TPM e a melhorar a sua fertilidade para se poderem tornar nas mães que querem ser. Todas as mulheres com quem já falei, que há muito têm sofrido com os sintomas e as abordagens convencionais goradas de medicação, cirurgias e substituição hormonal, desejavam que lhes tivessem ensinado a perceber o funcionamento do seu corpo e a lidar com as suas inevitáveis flutuações hormonais de uma forma natural. Tendo eu própria sofrido de um desequilíbrio hormonal, sei como a recuperação da saúde hormonal transforma totalmente todos os aspectos da própria vida. Foi por isso que escrevi *WomanCode*. Eu queria que existisse um guia para as

mulheres puderem navegar na inevitável turbulência hormonal que acompanha a puberdade, os períodos, a gravidez, o pós-parto e a perimenopausa, de modo que todas as mulheres soubessem o que descobri na minha pesquisa, que os alimentos, e não os produtos farmacêuticos, são a maneira de restaurar o equilíbrio e recuperar a vitalidade, e que uma relação contínua com o corpo e a organização dos cuidados pessoais em torno dos padrões cíclicos inatos da bioquímica é o único meio para as mulheres viverem as suas vidas mais saudáveis e felizes.

Kimberly Johnson alavancou os métodos de *WomanCode* para ajudar a recuperar o seu equilíbrio hormonal durante o seu próprio processo de cura pós-parto. No seu livro, partilha agora todo o seu vasto conhecimento como doula e especialista em pavimento pélvico para ajudar as mulheres a entenderem a forma como devem usar esse período pós-parto como um tempo para se unirem profundamente aos seus corpos para recuperarem a saúde e estabelecerem o bem-estar duradouro enquanto mães. Ela irá incentivá-la a ouvir a sua intuição e que, efetivamente, precisa de mais apoio e que o seu próprio corpo merece atenção depois do nascimento do bebé porque uma mãe saudável é melhor para o bebé.

Quando eu estava a preparar-me para a minha própria gravidez e pós-parto, por causa da minha formação profissional, eu sabia que precisava de reunir uma equipa de apoio, encher o meu frigorífico e despensa, criar espaço no meu trabalho para descansar e vigiar-me e aos meus sintomas de perto. Passei a maior parte do terceiro trimestre a tratar disso e a preparar-me emocional e fisicamente para a jornada épica que tinha pela frente. Esta não é maneira-padrão de pensar

no processo, simplesmente porque, desde os primeiros momentos, somos submetidas a um conjunto de crenças sobre os nossos corpos; ou melhor, acreditamos que somos vítimas deles, que nada pode ser feito quando as coisas correm mal, que o sofrimento faz parte do nosso destino enquanto mulheres. Essas crenças sufocam o nosso instinto natural para agir e mantém-nos numa relação passiva com os nossos corpos, onde nos sentimos como vítimas e não como as líderes que devemos ser.

*O Quarto Trimestre* é um livro importante e uma contribuição para a biblioteca coletiva da saúde das mulheres. É uma leitura essencial para qualquer mulher que planeia tornar-se mãe. Não temos uma terminologia adequada para descrever as coisas que nos acontecem. Kimberly torna oficial esta conversa sobre a existência do termo *quarto trimestre*, que permaneceu um pouco à margem da medicina alternativa. É quase difícil de acreditar que não faz parte do nosso léxico comum. Pense neste livro como «O Que Esperar, depois de Acabar de Esperar». Vai ajudá-la a lidar com o impacto físico real que o parto pode causar, além de fornecer recursos para orientar a recuperação. Agora é muito mais comum ouvir as mulheres expressarem o desejo de ter experiências de parto mais naturais e é lógico que desejemos trazer essa mesma autoconsciência e abordagem baseada no bem-estar ao período imediatamente após o parto. Este livro irá ajudá-la a fazer isso.

Kimberly sabe por experiência própria o que acontece quando não temos acesso a essa conversa, a esta perspetiva e a estas estratégias práticas. Kimberly, após o nascimento da própria filha, lutou, em muitos aspectos da sua saúde e vida, e

sofreu sozinha e teve dificuldade em encontrar recursos que a apoiassem. A sua árdua jornada de recuperação física, no entanto, abriu-lhe os olhos para a luta que todas nós travamos enquanto mulheres para dar sentido aos sintomas confusos dos nossos corpos, passando por especialistas para encontrar os cuidados certos, e até saber, em primeiro lugar, como procurar tratamentos e, claro, recuperar realmente. Kimberly conta com coragem a história de como o quarto trimestre lhe abriu os olhos para tudo isso, refazendo-se totalmente, não só como mulher, esposa e mãe, mas também como paciente, estudante e guia para outras mulheres – ela é parteira para as mães emergentes durante o quarto trimestre.

De uma forma prática e acessível, será orientada em todas as questões que deve ter em consideração após o parto, com o desígnio expresso de reduzir todo e qualquer sentimento de sobrecarga e stresse. O livro possui tabelas, listas e exercícios para ajudá-la a organizar tudo, desde os alimentos e tarefas aos seus desejos e ideias sobre como quer, enquanto mãe, que seja a sua experiência em casa, com o seu parceiro. Kimberly irá orientá-la habilmente na realização do seu plano pós-parto otimizado. Ela oferece uma conversa séria sobre o que esperar do processo de cura da gravidez e do parto, e essa sinceridade estende -se à preparação do impacto do parto nas suas emoções, vida sexual e relação, bem como dá orientações sobre como navegar essas águas eficazmente. Quanto mais ler este livro, mais animada se sentirá que é capaz de orientar-se a si mesma e à sua família nesta transição. Isto é, na verdade, o que a maternidade exige de si: emergir como uma líder.

Kimberly está comprometida com o seu bem-estar enquanto mulher e mãe. Este livro é o resultado dessa

devoção e amor. Ele emergiu do seu próprio compromisso em se amar o suficiente para cuidar de si mesma e ousar querer mais para a sua saúde e vida. Ela definiu claramente o percurso para si, acendeu as tochas e deixou-lhe guloseimas pelo caminho para ajudá-la a continuar a jornada, não de volta ao seu eu antigo, mas até um novo eu que ainda não conhece, no campo da maternidade, centrada no seu próprio corpo e com uma nova e aumentada confiança em si própria e na sua força enquanto mulher.

Atualmente, todas nós tomamos como garantido que cada mulher deve preparar um plano de parto. Eu acredito que você também deve preparar o seu plano de pós-parto para os preciosos e fundamentais primeiros dias da maternidade. Com este livro, Kimberly criou um guia que a ajudará a recuperar o corpo e a expandir-se a si mesma no papel da sua vida.

ALISA VITTI, HHC, autora de *WomanCode*, fundadora do The FLO Living Hormone Center, criadora da App The MyFLO

# *Introdução*



A MAIORIA DAS MULHERES ESPERA QUE O PARTO SEJA UM um ajuste.

Preparamo-nos, então, para isso. Entrevistamos doulas, participamos em aulas de preparação para o parto, escolhemos cuidadosamente os nossos cuidadores, deixamos de comer *sushi* e tratamos de nós mais do que nunca. Existem tantos livros, e tantos comentários, sobre a melhor forma de dar à luz um bebé; e embora possa ser avassalador examinar todas as informações, perícias e histórias pessoais que todos, desde médicos até vizinhos bem-intencionados e autênticos estranhos, têm para oferecer, fazemo-lo com entusiasmo ou, se não com entusiasmo, pelo menos diligentemente.

Depois o bebé nasce. E quando chegamos a casa vindas do hospital ou as nossas parteiras saem de casa, começa uma *nova fase de vida*.

E normalmente ninguém nos informou de que o período pós-parto é em si mesmo um ajuste e, portanto, não nos preparamos para isso. Os nossos livros sobre o parto podem incluir um capítulo superficial no final sobre o período pós-parto, mas, geralmente, as nossas bibliotecas e preparação passam do que esperar durante o parto para como criar um bebé, sem orientação ou guia para este momento crucial nas nossas vidas enquanto mulheres.

Por esta altura, os nossos corpos ainda estão a mudar e, mais importante, a sarar. Estamos a criar uma vinculação com

os novos bebés e a perceber que a nossa nutrição é igualmente importante, mas de uma nova forma. Por algum motivo, há um silêncio em relação às lesões de parto e sobre como cuidar verdadeiramente de nós mesmas durante esta fase. A maioria das mulheres sabe estar atenta aos sintomas da depressão pós-parto, mas, além disso, talvez não saibamos muito mais.

Este livro pretende preencher essa lacuna.

## QUE É O QUARTO TRIMESTRE?

*O quarto trimestre* é um termo que descreve os três meses após o nascimento do bebé. Toda a gente sabe que, durante cada trimestre de gravidez, o corpo da mulher muda de uma forma rápida e significativa, e existe uma relação simbiótica entre a mãe e o bebé. O que muitas mulheres não sabem é que os três meses após o nascimento do bebé são tão importantes quanto os três trimestres anteriores. Você precisa de tanto se não de mais atenção e cuidados como quando o bebé estava no útero. E quando respeitamos as nossas necessidades reais e únicas durante o quarto trimestre, preparamo-nos para um regresso à saúde plena. Infelizmente, o contrário também é verdade. Quando não temos informações e apoio adequados, preparamo-nos para um longo caminho de desilusão e recuperação.

Eu também não tinha essa informação importante durante a minha viagem pela maternidade: tinha-me preparado para o parto ideal, mas não fiz nenhuma preparação para o tempo que lhe seguiria. Simplesmente não me ocorreu que precisaria de mais alguma coisa além dos meus peitos e algumas jardineiras. Mas dei à luz com uma lesão de

parto grave e, apesar de estar provida de conhecimentos pela minha experiência enquanto *bodyworker*<sup>\*</sup> e professora de ioga, além de fazer parte de uma comunidade holística global próspera, fiquei chocada. Esforcei-me por encontrar os recursos necessários para entender o que estava a acontecer comigo. As pesquisas no Google – nunca são uma boa ideia em questões de saúde – renderam dezenas de milhares de entradas sobre depressão pós-parto, mas nada sobre o que fazer para a evitar ou o que poderia estar a contribuir para isso. E sinceramente, senti-me deprimida, mas sabia que era o resultado de ter passado por tanta dor e ter tão pouco apoio, e não um problema de saúde mental. Quando me disseram que precisava de fazer uma cirurgia para reconstrução completa do pavimento pélvico, prometi não só curar-me completamente sem cirurgia, mas também ajudar outras mulheres depois de estar curada.

Estava sempre a pensar que se foi tão difícil para mim reunir as peças do *puzzle* do meu próprio processo de cura, como poderiam as mulheres com menos ideia de onde procurar encontrar a informação de que precisavam?

E essa pergunta e a minha jornada para respondê-la é a razão por que me formei como doula e agora uso a Integração Estrutural, Sexological Bodywork e a Experiência Somática<sup>\*\*</sup>

---

\* N. da T. Em medicina alternativa, um *bodyworker* é um profissional de saúde que desenvolve uma terapia ou técnicas de desenvolvimento pessoal que envolvem o trabalho com o corpo humano através do toque, respiração, massagens, exercícios de relaxamento, alongamentos ou medicina energética. Também tem como objetivo melhorar a postura e a ligação entre o corpo e a mente.

\*\* N. da T. Terapia de educação somática e erótica que ajuda indivíduos e grupos a aprofundarem a sua experiência de incorporação.

– as modalidades que contribuíram para a minha própria cura  
– na prática de cuidados de saúde das mulheres. Especializei-me em ajudar as mulheres a se prepararem e a recuperar do parto e trabalhei com centenas de mulheres e profissionais de parto em todo o mundo, ajudando-as no processo de cura e a unir as peças da sua multifacetada cura pós-parto.

### **Cuidados a Ter no Quarto Trimestre: A Revolução**

Assim como a educação pré-natal se tornou um padrão para a maioria das mulheres e casais como parte da gravidez, o cuidado pós-parto (que inclui os cuidados pessoais e os cuidados comunitários) precisa de se tornar uma prática comum. Outras culturas compreendem a importância do quarto trimestre. Em países de todo o mundo, da Índia à Coreia, da Turquia ao Brasil, existem rituais e práticas para apoiar as mulheres e, por conseguinte, as relações e a comunidade durante esse período. Há apenas cem anos, nos Estados Unidos, havia uma prática de «repouso», que significava apenas apoiar as mulheres enquanto elas descansavam durante os meses a seguir ao parto.

O conhecimento dos requisitos especiais para a cura pós-parto não é um conhecimento novo, mas foi largamente esquecido. Geralmente, pensamos que o que é uma necessidade é um luxo, e é hora de reivindicar esse conhecimento para nós mesmas e para as outras, para que em vez de se sentirem esgotadas, desgastadas e frágeis, as mulheres possam emergir da transição para a maternidade mais fortes, mais felizes e mais completas.

Vivemos numa época emocionante. Estamos a meio de um despertar para a importância de apoiar as mulheres e

os casais na transição para a maternidade e a vida familiar. Empresas influentes como o Facebook e a Microsoft adotaram políticas de licença parental até aos quatro meses, substituindo a licença normal da maternidade de seis semanas para as mulheres e reconhecendo a importância da licença do pai. Há dez anos, ninguém ouvira falar de uma doula; agora muitas mulheres não pensariam em dar à luz sem ter uma.

Estou ansiosa por uma altura, espero que não muito distante, em que as mulheres e a unidade mãe-bebé serão cuidadas e respeitadas com naturalidade. Até lá, é importante que cada mulher se envolva plenamente no processo de descobrir a sua autoridade: não existe uma maneira correta de engravidar, de dar à luz, de ser mãe. Há tantas maneiras de fazer esse percurso quantas mulheres há neste mundo. Mas quando estamos rodeadas por uma rede de apoio e informação, somos livres para explorar o que funciona para nós, para os nossos bebés e para as nossas famílias.

É por isso que decidi escrever este livro – para dar a mais mulheres o conhecimento, as ferramentas e até a permissão para encontrarem o caminho certo no pós-parto. Não precisamos de esperar que as políticas da empresa e os mandatos governamentais mudem. As grávidas podem planejar a experiência pós-parto de que precisam e merecem. As novas mães podem encontrar um contexto para entender por que estão a sentir o que estão a sentir e podem aprender bons princípios orientadores para otimizar a sua experiência; e as mulheres que cuidam de outras mulheres nesta fase da vida encontrarão neste livro uma ferramenta multidimensional para complementar os seus conhecimentos.

Kimberly Ann Johson é fundadora de Magamama.com, um centro internacional de cuidados de saúde holísticos para grávidas e jovens mães. É cofundadora da STREAM – Escola de Cuidados Pós-Parto, onde dá formação a profissionais de parto, professores de ioga, terapeutas somáticos e bodyworkers para ajudar mulheres na preparação e na recuperação do parto. Realiza workshops e formações no estrangeiro e online, para ensinar cuidados pós-parto, cuidados pessoais para jovens mães e profissionais de parto.

#### PORQUE DECIDI ESCREVER O QUARTO TRIMESTRE

Eu não me propus a escrever um livro, mas fui a precursora de uma mensagem para falar sobre o indizível, e percebi que essa informação tinha de ser do conhecimento geral. Quando eu me tornei mãe e sofri de uma lesão de parto (embora nem sequer conhecesse esse termo), procurei intensamente no Google por recursos holísticos para o período pós-parto. E sistematicamente tudo o que eu encontrei foram centenas de milhares de entradas sobre a depressão pós-parto, validando-a. Não consegui encontrar nada sobre o impacto das lesões físicas e dos sintomas pelos quais eu estava a passar ou o que eu poderia fazer em relação a isso. Para mim foi uma viagem de cura incrivelmente longa, queria escrever o livro que nunca tive, de modo que facilitasse as coisas para as outras mulheres terem toda a informação reunida num só lugar, juntamente com histórias de mulheres com quem elas se poderiam identificar.



## UM GUIA PARA AJUDAR AS MULHERES AO LONGO DA CURA PÓS-PARTO NOS NÍVEIS FÍSICO, EMOCIONAL, RELACIONAL E ESPIRITUAL

Este guia holístico oferece conselhos práticos para ajudar as mulheres na cura pós-parto a vários níveis: físico, emocional, relacional e espiritual — e fornece um programa para as mulheres ultrapassarem esta transição tão importante, que tanto pode durar uns meses como uns anos.

Kimberly Ann Johnson, a partir da sua vasta experiência profissional como doula, consultora pós-parto, professora de ioga, *bodyworker* e defensora dos cuidados de saúde das mulheres, e das tradições de cura da Ayurveda, da medicina tradicional chinesa e do herbalismo, bem como da sua própria experiência pessoal, dá-lhe conselhos sobre:

- como preparar o corpo para o parto;
- como se organizar e à sua família para fazer a melhor transição possível para a maternidade;
- práticas simples e remédios caseiros para facilitar a cura e restaurar a energia;
- como fortalecer as relações e ajudar no regresso ao sexo;
- aprender a fazer exercício físico em segurança no pós-parto;
- carregar o bebé com conforto;
- explorar as emoções complexas e muitas vezes contraditórias que surgem no pós-parto.



PROMOÇÃO