

REVISTA



TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.1 - AGOSTO 2016



A temida "barriguinha de mamãe": SAIBA TUDO SOBRE DIÁSTASE ABDOMINAL

TAMBÉM NESSA EDIÇÃO:

♡ Dúvidas a respeito de vacinas: Renata Caixeta esclarece

♡ Parque do Avestruz e suas belezas

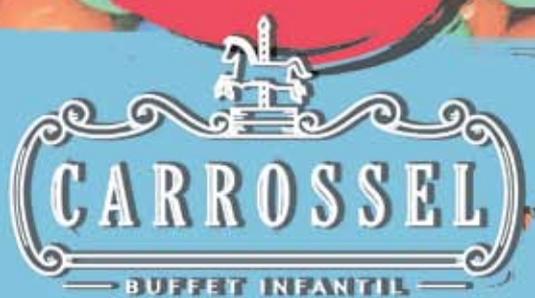
♡ "Tive meu bebê nos EUA": relato de uma Mommy

Um buffet diferente, com espaço
amplo e muito aconchegante,
servimos com a qualidade do
Buffet Célia Souffo Mayor. 
Realizamos Home Fest em parceria
com a Amari Criações! 



Venha nos fazer uma visita
e se surpreender!
031 3653-5676 / 3653-5679

Rua dos Timbiras 2772 - Bairro Santo Agostinho
Belo Horizonte - MG
confato@buffetcarrossel.com.br
www.facebook.com/CarrosselBuffetInfantil



EXPEDIENTE

Diretora Executiva:

Mariana Bicalho
mariana@revistamommys.com.br

Editora e Jornalista Responsável:

Carol Bernardes
carolbernardes@revistamommys.com.br

Comercial:

Gabriela Bicalho
comercial1@revistamommys.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação:

AD Gerais Comunicação e Design
fabiana@adgerais.com.br

Colaboradores dessa Edição:

Aline Fraga
Ana Ataíde
Hatanne Sardagna
Luiza Fiorini
Vinícius Digênova

Foto Capa:

Sheyla Pinheiro

Fale com a revista:

contato@revistamommys.com.br

Os textos assinados são de responsabilidade do autor e não refletem, necessariamente, a opinião da revista. Não é permitida a reprodução total ou parcial dos textos, por qualquer meio, sem prévia autorização.

SUMÁRIO

Editorial	4
Entrevista com Renata Caixeta: Vacinas	5
Palavras que alimentam	13
Capa: Diástase Abdominal	16
Novos Ares	19
Aconteceu no Mommys do Face	23
Maternidade e Auto Estima	27
Mommys em Cena	29
Pedacinhos das Mommys	31
Tempo de Celebrar	33
Criança Saudável é Criança Feliz	35
 Cantinho do Papai	39





Criei o Mommys, grupo secreto no facebook, para tirar minhas muitas dúvidas quando esperava o meu primeiro filho. Na época, era apenas uma maneira de eu não ligar de 5 em 5 minutos para minha médica. Chamei todas as grávidas e mães recentes que conhecia, era um pequeno grupo de amigas!

O tempo foi passando, o grupo foi tomando uma proporção que eu jamais imaginaria. Foi então que, em um momento, eu parei pra pensar na minha trajetória de vida. Ficou claro pra mim que o meu caminho era sempre traçado de forma que chegasse a um mesmo destino, o destino de agregar.

Desde sempre, e, sem perceber, eu acabava reunindo um grupo de pessoas em razão de um objetivo comum.

E essa revista, idealizada com tanto carinho, é mais um passo nesse caminho que trilho com muito amor. Quero, com a revista Mommys, agregar, além de mães, famílias inteiras. Vamos juntos nessa caminhada!

Mariana Bicalho

espaço
**CORRE
COTA**
lugar de ser criança

- espaço de contratação
- festas e recreações
- colônia de férias
- atividades para gestantes
- pipoca
- curios e palestras
- atividades para bebês

R. Eduardo Porto, 280 – Cidade Jardim
Belo Horizonte / MG – CEP: 30.380-060

(31)2516-0883



VACINAÇÃO NA INFÂNCIA: TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Por Renata Costa Caixeta

1 - Há diferença entre o calendário oficial, do governo, e o da Sociedade Brasileira de Pediatria?

Sim, há diferença. O Sistema Público vacina a população com foco na saúde coletiva, a partir de uma análise epidemiológica de toda população, ou seja, cientistas estudam minuciosamente a incidência das doenças nas populações levando em consideração, inclusive, o local em que moram e, a partir disso, elaboram

um plano de vacinação efetivo e inteligente, que permite a vacinação de todos, de acordo com o risco a que mais estão expostos. O governo Federal trabalha com equipe de estudiosos em imunização que norteiam o Plano Nacional de Imunizações (PNI). O PNI é um riquíssimo documento de acesso a todo cidadão e que orienta a prática de vacinação para todos os profissionais de saúde do Brasil. Já o calendário da Sociedade Brasileira

Tanto em Centros de Saúde como nas Clínicas Privadas, onde esses processos são rigorosamente seguidos e fiscalizados pela Vigilância Sanitária Municipal, a qualidade das vacinas é a mesma.

de Pediatria, que segue o preconizado pela Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIM), possui foco no indivíduo e não nas populações, ou seja, o calendário de vacinação se mostra completo do ponto de vista da cobertura das doenças de maior incidência no Brasil (como o preconizado pelo PNI) e ainda recomenda um *plus* vacinal, que pode beneficiar pessoas individualmente. Convém salientar que tanto o Sistema Público quanto o privado trabalham com vacinas seguras e eficazes e que o segundo é uma forma de suplementação do primeiro.

É IMPORTANTE que nossas crianças sejam SEMPRE VACINADAS, seja no Sistema Público ou no Sistema Privado!

2 - Quais exemplos de suplementação vacinal são recomendados pelo sistema privado?

São exemplos clássicos de suplementação vacinal recomendado pelo setor privado:

- 1)**dose extra da varicela,
- 2)**dose da meningo ACWY e meningoB,
- 3)**segunda dose da hepatite A,
- 4)**vacinação do HPV para meninos de 9 a 26 anos e para meninas de 9 a 45 anos (esquema de 3 doses),
- 5)**vacina rotavírus pentavalente (esquema de 3 doses).
- 6)**Qualquer vacina que contenha o componente da coqueluche na forma acelular. Estão presentes nas vacinas contra Difteria, Tétano e coqueluche (DTPa), Penta (DTPa + VIP polio + Hemophilus b influenzae) e Hexa (DTPa + VIP polio + Hemophilus b influenzae + hepatite B), que

minimiza o risco de eventos indesejáveis pós-vacinação (eventos adversos), como febre, dor, entre outros, quando comparada com vacinas na forma celular.

3 - O que impede uma pessoa de ser vacinada?

Existem algumas situações que podem contraindicar momentaneamente a vacinação, como:

- 1)** criança com febre (acima de 37,8°);
- 2)** pessoas imunocomprometidas ou que fazem uso de medicamentos que alterem a imunidade, como corticóides em doses elevadas por um período acima de 2 semanas;
- 3)** uso de vacinas atenuadas (feita com bactérias ou vírus vivos, porém enfraquecidos) em indivíduos imunocomprometidos e gestantes.

4 - A vacina do posto de saúde tem a mesma qualidade da vacina da clínica particular?

O armazenamento e transporte das vacinas estão intimamente

Foto: Arquivo Pessoal.



Renata Caixeta e sua filha, Manu.

relacionados com a qualidade destes produtos. Existe um caminho percorrido pela vacina da hora em que é fabricada até o momento em que chega nos Centros de Saúde e clínicas de vacinação, e, nesse percurso, há normas que devem ser seguidas rigorosamente, como o controle da temperatura, a forma de armazenamento e transporte das vacinas. Tanto em Centros de Saúde como nas Clínicas Privadas, onde esses processos são rigorosamente seguidos e fiscalizados pela

Vigilância Sanitária Municipal, a qualidade das vacinas é a mesma.

5 - O que acontece se eu perder o prazo de aplicação de uma vacina?

Dose dada não é dose perdida, mesmo se houver atraso. Caso a criança esteja fora do prazo para uma determinada vacina é indicado completar o esquema iniciado, ou seja, não está indicado reiniciá-lo.

6- Quais os efeitos colaterais mais comuns?

Efeitos colaterais que podem acontecer pós-vacinação surgem em até 72 horas, mas são mais frequentes nas primeiras 24 ou 48 horas. Os mais comuns são:

- 1)Febre
- 2)Dor local,
- 3)Vermelhidão no local da aplicação e endureção (o local da aplicação fica mais duro e sensível).

Nota: É indicado em caso de febre e dor forte, a aplicação de compressa fria no local da aplicação e o uso de

antitérmico, conforme prescrição médica.

7 - As vacinas são 100% seguras?

As vacinas serão sempre seguras, se, no caminho que percorrerem, desde o laboratório produtor até o momento de sua utilização, exista a garantia de qualidade em todas as etapas da cadeia de produção.

O controle da temperatura é fundamental para preservação da integridade dos imunobiológicos e depende da excelência nas etapas de recebimento, armazenamento, conservação, manipulação, distribuição e transporte dos mesmos.

8 - Se a criança regurgita a vacina em gotas, deve tomá-la de novo?

Depende da vacina. A vacina oral contra a Poliomielite, se regurgitada, pode ser novamente administrada. Já a vacina oral contra o Rotavírus não deve ser administrada novamente, em caso de

regurgitação, ou seja, considera-se a dose regurgitada como dada.

9 - É verdade que a vacina contra catapora (varicela) não pode ser administrada quando a criança está em uso de algum medicamento?

Está contraindicada a vacinação contra a catapora quando a criança está em uso de ácido acetilsalicílico (AAS[®]), o qual deve ser evitado por até 6 semanas após a administração da vacina.

Existe correlação com surgimento da Síndrome de Reye (doença rara porém muito grave, que provoca inflamação no cérebro e acumulação rápida de gordura hepática), após vacinação da catapora e uso de ácido acetilsalicílico (AAS[®]), por isso o motivo da contraindicação.

10 - Bebês devem tomar vacina contra gripe?

A vacinação contra a Influenza está indicada para bebês a partir dos 6

meses de idade. A primovacinação (primeira vez que o bebê se vacina) é realizada em duas doses (cada uma de 0,25 ml), no intervalo de 30 dias entre elas.

11 - Pode-se tomar mais de uma vacina no mesmo dia?

Sim, não há restrição em relação ao número de vacinas a serem administradas no mesmo dia desde que haja tecido muscular ou subcutâneo necessários para a aplicação. Importante ressaltar que o aparecimento de eventos adversos não é proporcional ao número de vacinas aplicadas no dia.

12 - As vacinas combinadas são tão boas quanto as únicas?

Sim. A grande questão é que em vacinas combinadas uma única aplicação é suficiente para proteger contra um número maior de doenças, reduzindo-se, assim, o número de picadas na criança. Um exemplo de vacina combinada é a Tríplice viral, que protege em uma única aplicação

as doenças sarampo, caxumba e rubéola.

13 - A criança precisa ser vacinada se já teve a doença?

Teoricamente não é necessário a vacinação caso a criança já teve a doença, mas como existe a possibilidade de algumas doenças serem de difícil diagnóstico e com sintomas semelhantes, recomenda-se a vacinação, se indicado.

14 - Quais vacinas dadas na rede particular que realmente são necessárias em nosso país?

Para crianças:
Meningocócica B , Meningocócica ACWY(sugestão: substituir o reforço da Meningocócica C da rede pública ofertada aos 12 meses pela ACWY em clínicas privadas) ,1ª da varicela aos 12 meses, 2ª dose da hepatite A 6 meses após a 1ª realizada na rede pública.

15 - Vacina contra meningite B é nova no Brasil. Vacinar ou não?

Quantas doses devem ser dadas? É uma vacina que está sempre em falta? Como proceder se não conseguirmos dar a segunda dose no tempo certo?

O meningococo do subtipo B representa hoje 20% dos casos das doenças meningocócicas no Brasil e é responsável por um alto grau de sequelas e letalidade, caso seja contraído. É importantíssima a vacinação das crianças contra esse tipo de meningite.

Esquema vacinal:

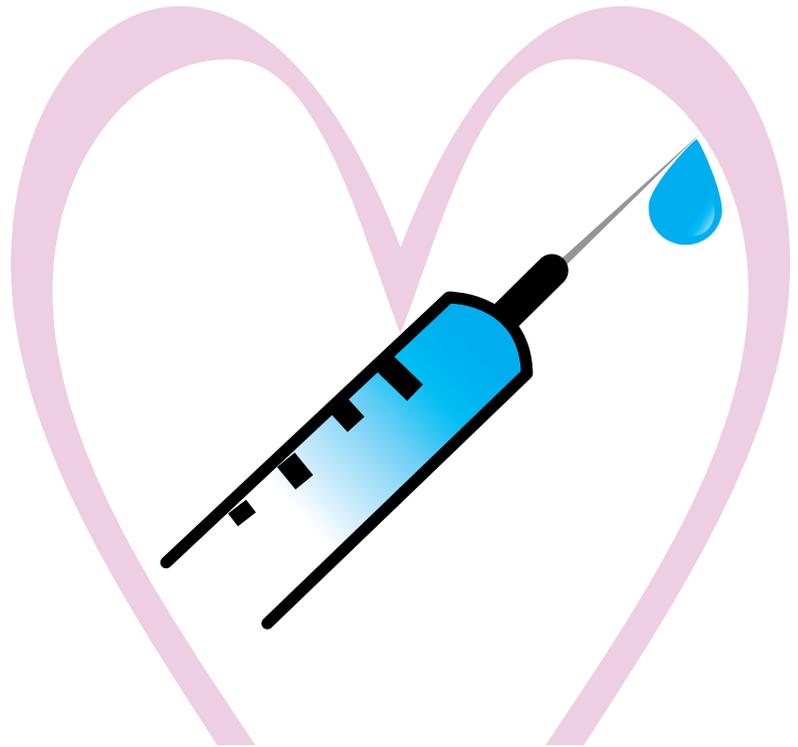
- Crianças menores de 6 meses de idade devem receber 3 doses com intervalo de 2 meses entre elas (3,5 e 7 meses) e um reforço após 12 meses de idade.
- Crianças que iniciam o esquema entre 6 meses e 1 ano de idade, devem receber 2 doses com intervalo de 2 meses entre elas e um reforço após 12 meses de idade.

- Crianças a partir de 12 meses devem fazer 2 doses com intervalos de 2 meses entre elas e o reforço ainda não foi estabelecido.

No momento, o fabricante GSK está com o estoque sendo reestabelecido e, nos próximos meses, as clínicas estarão recebendo doses da vacina. Houve um fornecimento de doses aquém do necessário. As clínicas que receberam as doses da vacina optaram por estocá-las, a fim de garantir uma segunda dose aos clientes que já tinham iniciado a vacinação.

Como já falado anteriormente, dose dada não é considerada dose perdida. Caso não seja possível dar uma segunda dose da vacina ou as doses subsequentes, assim que o estoque for reestabelecido, o ideal é completar o esquema.

Importante ressaltar que, atualmente, segundo a bula do fabricante (GSK), é a única vacina em que é indicado a medicação



profilática com paracetamol sem que haja interferência na imunogenicidade da mesma.

16 - Por que tem tanta vacina em falta, até mesmo no setor particular?

Há muitas vacinas em falta porque houve falta de matéria prima para a produção das mesmas e um aumento da demanda em nível mundial de utilização das vacinas.

(...)

- **17 - Quando damos a primeira dose em clínicas particulares, a segunda pode ser feita nos postos de saúde?**

Sim. Não há problema algum e a intercambialidade entre vacinas das clínicas privadas e dos Centros de Saúde é segura e não prejudica a resposta imune da criança. Há uma grande preocupação das crianças ficarem desprotegidas pelo desconhecimento dos pais em relação a essa possibilidade. Podemos perceber, inclusive, um

desconhecimento dos próprios profissionais de saúde.

- **18 - Quanto tempo depois da aplicação o efeito é instalado no organismo?**

Depois de 2 a 3 semanas já é possível fazer a detecção de títulos de proteção.

Renata Costa Caixeta é graduada em Enfermagem pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais em 2006, Pós-Graduada em Enfermagem Obstétrica e Neonatal pela Faculdade Pitágoras em 2016. Atuou como Coordenadora do Programa de Imunização da Abertta Saúde Arcelor Mittal. Atualmente, Enfermeira do Centro de Promoção Saúde da Abertta e do Programa de Gestão de Casos Complexos.

VIDA PÓS PARTO
DE SEGUNDA À SEXTA
ÀS 9H, NA 102.9FM





O REENCONTRO COM AS DESCOBERTAS

por Hatanne Sardagna

Filho é quase um experimento, né?

Algo realmente fascinante.

Você vai tentando acertar, mexe daqui, muda algo dali... às vezes dá super certo, outras você tem que voltar e fazer de outra forma...

No último mês meu filhote conheceu o mar.

1 ano e 11 meses.

Foi legal ser nessa idade, já maiorzinho, pois ele já soube expressar e demonstrar a felicidade.

Eu fiquei numa expectativa tão grande, tanto antes da viagem, como durante nossa caminhada pela areia até chegar ao mar, que parecia ser EU a estar vendo aquilo tudo pela primeira vez.

Olha que coisa maravilhosa? Um filho te dá a oportunidade de mais uma vez na vida ver as coisas pela primeira vez, através dos olhinhos dele.

Tanta coisa que a gente já considera “normal”, para ele é maravilhosamente inédito! E você acompanha, numa expectativa até besta, mas bem típica de mãe.

E penso, serão tantas primeiras vezes... e nós, pelo menos na infância, vamos viver, compartilhar e REviver todas elas.

Algumas serão maravilhosas (como o mar), outras nem tanto. E sabemos que mesmo as ruins eles terão que passar. E nós estaremos lá, com a nossa experiência guardada no bolso, pois não serve para eles.

Pois filhos são isso: nossa renovação, nosso resgate, nosso reencontro com sensações genuínas de felicidade.

Incrível pensar que a cada passinho que ele der, você dá outro vindo atrás, espiando por cima dos ombros, esperando que algo aconteça.

E agradei à Deus pela oportunidade de viver a renovação da vida através do meu filho.

Pois filhos são isso: nossa renovação, nosso resgate, nosso reencontro com sensações genuínas de felicidade.

Nossa oportunidade de reviver sensações esquecidas, pois começamos a achar tudo muito normal; as descobertas vão ficando raras.

Mas não precisa de muito para

perceber que elas acontecem todos os dias; nós é que deixamos de enxergar.

Ele molha a mãozinha na água do mar, leva até a boca... cospe e olha pra mim com aquela cara de “quê isso, mamãe?!”

“Salgada né, filho?”

É algo tão bobo (para mim) e tão sensacional (pra ele)...

E fico feliz por conseguir perceber que daqui pra frente será assim, a cada dia, a cada pequena conquista, descoberta, frustração... eu terei a oportunidade de viver tudo novamente sob uma nova ótica: não a minha, de um adulto vendo uma criança tentar... mas a de uma criança, que devolve ao adulto o frescor e o encantamento dos primeiros anos, que inevitavelmente vamos deixando para trás.

Hatanne

Mãe do Guilherme. Geminiana, ama fotografia e fala demais. A favor da maternidade real e possível. Sem culpas, sem extremismos. Para lembrar, compartilhar e não transbordar, escreve.

www.facebook.com/enquantomeufilhodorme

Capricho

Bummis

SEU BEBÊ
VAI AMAR.



Conforto
Dia e Noite

Respirável



Cris Poli
recomenda!



www.fraldascapricho.com.br
facebook.com/fraldascapricho



Fotos: Sheyla Pinheiro

A maternidade é um sonho comum à grande maioria das mulheres. A gravidez é um momento mágico, mas pode trazer algumas consequências

para o corpo da mulher, como estrias, manchas na pele, flacidez e a tão temida “barriguinha de mamãe”, também conhecida como diástase



**“MINHA BARRIGA
NÃO É MAIS COMO
ERA ANTES...”**

E A DIÁSTASE ABDOMINAL

abdominal. Esse estufamento na barriga é o que mais assusta e destrói a autoestima da mamãe, além de trazer um grande incômodo. O que

muitas mães não sabem é o porquê disso acontecer com elas e qual a solução para retornar ao corpo antigo.

Segundo a fisioterapeuta Vanessa Jareno, diástase abdominal pode ser muito comum ocorrer durante à gestação, pois os músculos se afastam para que o embrião cresça e se desenvolva. Os fatores hormonais e biomecânicos também contribuem para que os feixes musculares se relaxem e se separem. Vanessa esclarece que a diástase também pode ocorrer em homens, principalmente àqueles que têm excesso de peso e abdômen globoso, de aspecto visceral volumoso. Ela pode facilmente ser observada em bebês, devido à produção excessiva de gases, graças à imaturação intestinal.

Quando a diástase não é visível, um exame de palpação muscular é realizado. Vanessa consegue detectar esse afastamento do músculo pedindo ao paciente que flexione o tronco, com os joelhos



Vanessa Jareno realizando o método em paciente

fletidos. Quando o caso é mais complexo, a fisioterapeuta sugere uma ultrassonografia para comprovar essa distância entre os músculos.

Para Vanessa Jareno, a prevenção pode ser feita através do combate ao ganho de peso excessivo, cuidados com a alimentação e exercícios físicos regulares, antes, durante e depois da gestação. Ela alerta que

todas as mulheres, após a gravidez, devem ser submetidas a uma avaliação para que seja descartada ou detectada a diástase, pois, se não tratada, pode causar dores lombares, incontinência urinária, instabilidade muscular e dores no quadril.

O método Busquet é o tratamento escolhido e utilizado pela fisioterapeuta, que busca equilibrar a pressão interna e a musculatura envolvida. Esse método advém do embasamento da osteopatia e, de acordo com ele, Vanessa realiza manobras viscerais e técnicas de reorganização corporal, diminuindo essa pressão interna. Logo em seguida, exercícios hipopressivos são realizados que acabam por ajudar nessa liberação da musculatura e, conseqüentemente, no alinhamento do abdômen. É um tratamento de terapia manual, sem contra indicações, e apresentam resultados extremamente eficazes.

Fale com Vanessa Jareno:
(31) 99208-9822 | 3144-9664



PARQUE DO AVESTRUZ HOTEL FAZENDA



Fotos: Divulgação

Diversão de fazenda, conforto de hotel

Boa opção para os finais de semana com toda a família.

O Parque do Avestruz Hotel Fazenda une o conforto de um hotel com a natureza e as atividades de lazer de uma fazenda no meio rural da cidade de Esmeraldas, a 50 km de Belo Horizonte. O lugar proporciona uma hospedagem perfeita, tanto para quem deseja relaxar em meio aos cenários verdes, quanto para os viajantes em busca de diversão.

O hotel conta com uma mata preservada de mais de 25.000 m² e 20.000 m² de espelho d'água distribuídos entre 5 lagos, sendo um deles convertido em criatório com mais de 4.000 peixes para a pesca esportiva. Para entrar no clima de fazenda, há a possibilidade de fazer passeios de carruagem, andar a cavalo em meio aos belos cenários naturais e explorar as trilhas ecológicas através de caminhadas.

O Parque do Avestruz Hotel Fazenda conta com aconchegantes apartamentos-chalés em espaço tipo vila. A casa sede foi totalmente restaurada com sete belas suítes. Existem também chalés com

dependências específicas para portadores de necessidades especiais, alojamento coletivo especial para hospedar trabalhadoras do lar, especialmente babás, bem como grupos de jovens.

Todos os apartamentos são decorados e mobiliados, contendo TV de Led, frigobar retrô, internet WiFi, sendo que 3 apartamentos master contam também com hidromassagem.



A área do hotel possui piscinas e uma praça, bares, restaurante rústico, tropical, compondo um ambiente romântico e confortável, onde são servidas delícias da culinária mineira, preparadas em fogão à

lenha. O café da manhã, o almoço e o jantar estão inclusos na diária (exceto bebidas). A área externa apresenta uma vista maravilhosa, com cascata, salão para convenções e treinamentos com 100 assentos, salão para café da manhã climatizado, salão de jogos, academia, lan house, spa, espaço kids, quiosques, playgrounds, conjunto de quadras de tênis (oficial), peteca, vôlei e campo de futebol society gramado. Acessibilidade

ampla, saunas, carruagem, cavalos, mini vaca, galinha d'angola, cavalgadas, trilhas e seis avestruzes para dar as boas vindas aos hóspedes do hotel.

Tudo isso há menos de uma hora. Vale conferir e levar toda a família para dias maravilhosos.

Contato

Rod. Dep. Lúcio Souza Cruz s/n, Campo Alegre, Esmeraldas – MG. (40min de Belo Horizonte)

contato@parquedoavestruz.com.br
(31) 3351-0777 | 99719-1931



• MARCOS FROTA APRESENTA: •

Circo Maximus

MUITA DIVERSÃO NO BOULEVARD SHOPPING

.... DE 1º DE JULHO A 31 DE AGOSTO

LOCAL: PISO 2 ★ TERRENO ANEXO AO SHOPPING

MALABARISTAS, EQUILIBRISTAS, MÁGICOS, PALHAÇOS,
GLOBO DA MORTE COM 5 MOTOS E MUITO MAIS.

De segunda
a sexta-feira

20h

PISO 2



Sábados e
domingos

16h,
18h e 20h



"TIVE MEU BEBÊ NOS EUA..."

por Erica Miranda Cota

Fotos: Arquivo Pessoal

Deixou-me muito honrada o convite de vir dividir com as queridas "mommys" a experiência de ter tido meu parto nos EUA.

Eu já estava com quase seis meses de gestação quando meu marido recebeu a notícia que a empresa que trabalhava gostaria que ele fizesse um curso de seis meses em Massachusetts. No primeiro momento foi aquela choradeira, não queria ficar no Brasil sozinha e minha família não queria que eu o

acompanhasse, pois queriam estar próximos de mim naquele momento. Outra preocupação era a condição legal para não termos problemas imigratórios no futuro e quanto tudo isso nos custaria financeiramente.

Passado o susto, começamos a buscar informações e a gostar da ideia e da oportunidade de podermos oferecer dupla cidadania a nossa filha. Consultamos um advogado de imigração que nos orientou sobre todas as regras legais e da

necessidade de solicitarmos ao consulado os vistos F1 e F2. (Caso alguém tenha interesse eu explico sobre os vistos em outra oportunidade).

Tudo pronto, embarquei para essa experiência já com 28 semanas. Deixei o país já muito segura, pois meu marido tem um primo casado com uma médica americana que vivem na mesma cidade onde iríamos morar. Ela me ajudou com tudo: a escolha do melhor hospital, da equipe médica, do plano de saúde, da pediatra e, principalmente, emocionalmente, nos oferecendo aquele aconchego de família que a gente tanto precisa naquela fase.

PRÉ-NATAL

Ainda me emociono só de lembrar como tudo foi fantástico. Todos os meus exames do Brasil foram avaliados por uma junta médica; repeti alguns e segui o pré-natal com consultas semanais. Lá eu fazia exame de urina em todas as visitas, pois existe uma equipe médica que



nos atende, não só um médico, como aqui no Brasil. Tudo sensacional. Qualquer dúvida ou problema ocorrido durante a gravidez, nos dirigíamos à clínica e éramos **IMEDIATAMENTE** atendidos.

Nos EUA, quando entramos em trabalho de parto ou apenas suspeitamos que estamos perto, ligamos para a clínica que localiza o médico e o envia todos os exames e documentos. Quando entramos no hospital, já está tudo pronto, a sua



espera.

Quando completei as 40 semanas de gestação, os médicos conversaram comigo e constataram que estava tudo perfeito para o parto normal, que o melhor seria aguardarmos até as 41 semanas. Confiei e comecei os acompanhamentos diários com total segurança, já que até eletrocardiograma do bebê era feito.

Sentia-me absolutamente bem e segura.

O PARTO

No dia 15/02, num domingo, com

quase 41 semanas, comecei a sentir contrações. Liguei para a clínica e me dirigi calmamente para o Hospital. Chegando lá tudo estava a minha espera; a médica confirmou que minha dilatação já havia iniciado e, portanto, já poderia ir para a sala de parto e, quando eu desejasse, poderia também solicitar o anestesista.

A sala era ampla, confortável e moderna, possuía uma poltrona que virava cama para acompanhante, uma mini UTI neonatal e todos os equipamentos para o total monitoramento meu e do bebê (batimentos cardíacos, contrações), durante todo o tempo. Como solicitei anestesia assim que cheguei, não conheci o que é dor de parto. Permaneci ali por 8 horas, pois minha bolsa demorou muito a romper e lá eles não fazem o rompimento forçado, pois existe o risco do cordão sair antes do bebê e, nesse caso, é perigoso que, no momento da saída, ele enrole no pescoço da criança. Nessas 8 horas de espera e sem qualquer tipo de dor, dormi, li livro,

me emocionei com a espera prazerosa da minha princesa. Assim que a bolsa rompeu e chegou a hora do nascimento fui aconselhada a não fazer força desnecessária. Lá eles usam um monitor que verifica as contrações regulares e os picos de contrações, e, apenas nesses picos fazemos força, portanto, na terceira tentativa, em quinze minutos, Giovanna nasceu, com 2,8 kg e 51 cm, o momento mais especial de minha vida!

PÓS PARTO

Nos EUA, após um parto normal, a mãe e o bebê devem permanecer 48hs no hospital. Nesse período

ficamos em um quarto com muito conforto e mimos. Recebemos orientação quanto aos cuidados com o bebê, amamentação e segurança. Já saímos de lá treinadas e todos os documentos do recém-nascido chegam em nossa casa pelo correio, uma semana depois.

DOCUMENTAÇÃO

De posse da certidão de nascimento e social security, o CPF dos cidadãos americanos que é feito no próprio hospital, requeremos o passaporte americano de nossa bebê e retornamos ao Brasil com Giovanna já vacinada e fortinha para receber todo o carinho de nossos familiares.





E POR FALAR EM BELEZA...

por Aline Fraga

É com muito amor que escrevo para as queridas *Mommys*, que guardarei para sempre em meu coração. Nessa coluna, agradavelmente cedida a mim pela Mariana Bicalho, vamos falar sobre a autoestima, após o parto e ainda sobre a estética.

Quero começar dizendo a vocês que a beleza realmente vem de dentro, do brilho nos olhos, do sorriso e do coração, e, que, se não houver isso, o belo não fluirá. Sabemos que em se tratando de autoestima a estética está diretamente ligada, relacionada e entrelaçada a tudo que citei acima, porém, é preciso entender que o amor próprio vem em primeiro lugar e que a mudança começa em nós mesmas, todos os dias, ao despertar. É uma construção diária de altos e baixos. É importante dizer ainda que

cada mulher tem seu ponto forte e é esse que deve ser sempre destacado. Outro ponto é a autocrítica, que deve sempre existir, mas sempre com moderação. Existem mulheres que apenas enxergam defeitos, por mais lindas que sejam e isso, certamente, não é saudável. De qualquer forma, é a autocrítica que nos faz mudar e sair da inércia, e é exatamente nessa mudança que se encaixa a estética.

Aqui vamos falar de opções práticas, saudáveis e de bom custo benefício para os cuidados com a nossa saúde, além do corpo e da mente.

E nessa história de mudança, a estética será uma grande aliada técnica e científica, mas preciso lembrar que a atriz principal é

Existem mulheres que só enxergam defeitos, por mais lindas que sejam e isso, certamente, não é saudável.

sempre você. Os tratamentos são apenas coadjuvantes na melhora do corpo ou do rosto.

Hoje, quero deixar uma dica que mudou minha vida após o parto. Na correria do dia a dia depois do segundo filho, nunca mais consegui ir à manicure, por falta de tempo e, até mesmo, para dedicar mais tempo a eles. Então resolvi que eu mesma cuidaria das minhas unhas. Mandei manipular um creme hidratante de cutículas, que as reduziu consideravelmente. Essa fórmula deve ser aplicada todas as noites antes de dormir, e, então, uma vez na semana, você pode apenas empurrar e pintar as unhas.

A fórmula “mágica” é de uréia 3%, ácido salicílico 2%, d’pantenol 2%, em creme lanete.

Agora, me ajudem a entender mais sobre o que vocês querem saber: dieta, manchas, tratamentos corporais, academia, peso, cabelos.

Se você tem uma dúvida, uma crítica ou uma sugestão, escreva para mim, contato@revistamommys.com.br.

Aline Fraga, 29 anos, mãe de 2, empresária, Especialista Máster Internacional em micropigmentação, bacharel em Estética e Cosmética pela Universidade Salgado de Oliveira, pós graduada em Estética e Cosmetologia pela Universidade Gama Filho, apaixonada por atividade física, vida saudável, culinária fit e, é claro, maternidade.

Redes sociais:

Instagram: @alinefragaestetica;

Snapchat: alinefragastec

DIA DAS MÃES SOLIDÁRIO

E o dia das mães foi comemorado por nossas mommys em grande estilo. No dia 24 de maio, um evento na Petisqueira Pampulha reuniu mais de 120 mães que, além do propósito de se divertirem, se uniram em prol de ajudar o nosso querido Pedrinho, que precisa de dinheiro para fazer um transplante fora do país. Através do grupo Mommys do Face e desse evento, conseguimos arrecadar pouco mais de 12 mil reais. É de matar de orgulho a união de tantas mães solidárias! O evento foi um show! Tivemos sorteios de vários brindes, muita música e diversão! Para ajudar também, acesse no Facebook: **Ajude o Pedrinho a continuar sorrindo.**



ARRAIÁ DAS MOMMYS

"Êta festa boa e animada, sô"! No dia 03 de julho, domingo, o Carrossel foi palco da festa junina das Mommys. Teve muita animação, quadrilha, comidas típicas e lindas mommys desfilando com seus caipirinhas. "Foi bão demais da conta, pessoar"! Confira os cliques!





Laura (3 meses) e Lucas (5)
Filhos da Mariana Bicalho



Bernardo (3)
Filho da Gabriela Bicalho



Maitê (2) e Davi (5)
Filhos da Letícia Bergamo



Davi (7) e Mariana (2)
Filhos da Fabiana Cristina



Guilherme (2)
Filho da Hatanne Sardagna



André (5) e Fernanda (3)
Filhos da Camila Horta



Manuela (6) e Joana (1)
Filhas da Carol Bernardes

Quer ver a foto do seu filho aqui?
Envie para o e-mail contato@revistamommys.com.br
junto com seu nome, nome e idade do seu filho.



Tecnologia utilizada:

- Velashape II
- Light Sheer
- Criolipolise
- Lipocavitação
- Demaroller
- Hertix (Radiofrequência)
- Luz Pulsada
- Endermologia
- Corrente Russa
- Vibrocell
- Kavix
- Heccus

Um espaço único, de cuidado, beleza e bem-estar.

Av. Luiz Paulo Franco, 500
Sala 501 | BH2 Mall
Belvedere | (31) 3286.4715
espacovitali.com
instagram.com/espacovitali



JP Viagens

Atendimento personalizado
da Mommy Marina Lenk,
além de dicas de arrumação
de mala de viagem para os clientes.



www.viajecomajp.com.br

31 3108-4456 - 31 9.9633-6245 @jp_viagens

Boces, bolos e personalizados

Doce Alegria Doce

10% de desconto para mummies

Instagram: @docealegriadoces
Email: docealegria_doces@hotmail.com

Facebook: Doce Alegria Doce
Contatos: (31) 991291713 / 991291728

As melhores tendências para seu ambiente: Lustros, Pendentes, Spots, Arandelas, Luminárias, Lâmpadas e muito mais.

LUMINA

Rua Romualdo Lopes Cançado, 142 – LJS 26/27 Castelo
31 2527.2043 31 99113.6281
vendas@luminabli.com.br

No Dia dos Pais
emocione
seu herói!

Conheçam nosso site:
www.talmaetafilhaloja.com.br

Murabolando

Instagram: @murabolando
Facebook: /murabolando
www.murabolando.com.br

De cá pra lá
@decapralaquitutes
Dênia: 98572-6336

DE CÁ PRA LÁ
quitutes com história

manjê

www.manje.eco.br
Facebook: /manje.eco
Instagram: @manje.eco
(31) 2531-3895

Rua Ligúria, 615
Bairro Bandeirantes

Tel: 31 9961-4271

Delicatto
Cakes & Cupcakes



O MUNDO NO SEU TEMPO

por Aninha Ataíde

Se eu te perguntar qual é a maior prioridade em sua vida hoje, imagino que a resposta deva variar entre família, filhos, carreira profissional ou qualquer outra possibilidade de realização que te inspire felicidade. Certo? E acho muito sensato pensar dessa forma. É absolutamente honesto da nossa parte trazer para a lista dos desejos tudo que nos motiva e nos traz alegria. Mas o que me deixa estranhamente intrigada é o fato de que pouco pensamos sobre o reflexo disso, na prática.

Definir prioridades é um trabalho difícil. Requer uma série de considerações e definições que, muitas vezes, não queremos acatar ou, até mesmo, que não estamos preparadas para tal (correr para uma reunião de trabalho ou assistir pela

milésima vez os vídeos da Galinha Pintadinha com os pequenos?). E se a definição dessas prioridades já dá um nó em nossa cabeça (e muitas vezes no coração), imagine colocá-las em prática? (Em quantos momentos a maior prioridade é a nossa saúde mas a academia acaba ficando para depois? rs).

Bom, fato é que parei pra refletir e percebi que a minha maior prioridade hoje é tempo. E isso independe das minhas atividades, que variam entre aquela lista infundável de 'coisas a fazer' para manter a rotina na engrenagem, planejamento das férias na praia com a família ou concretização de projetos profissionais. Afinal, o relógio não para e nas 24h que temos, acabamos tendo que nos desdobrar em

inúmeros papéis: mãe, companheira, motorista, mestre cuca, esposa, empreendedora... Como o coelho branco de “Alice no país das Maravilhas”, parece que estamos sempre atrasadas e com o relógio trabalhando contra nosso favor.

O que me faz ter a certeza de que cada momento é uma oportunidade preciosa para poder aproveitar melhor cada momento, se dedicando ao que realmente importa. E é exatamente isso que costumo compartilhar com minhas clientes quando estamos planejando as comemorações dos pequenos: a **festa de aniversário** está longe de ser uma noite de glamour e ostentação; ela é o momento perfeito para partilhar alegrias, comemorar realizações e compartilhar histórias ao lado de amigos e familiares que trazem para nossa vida um respiro de motivação e aconchego.

Isso tudo porque, no fundo, nossa maior necessidade é poder ter tempo para concretizar nossos maiores sonhos. Inclusive para poder sonhar.



E sonhar dá um trabalho, né? Já gastamos uma energia enorme pensando em nossos projetos pessoais, articulando formas de concretizá-los, mas, na realidade, aquela máxima de “o caminho é mais importante que o destino” sempre me acompanha e me faz acreditar que o bom dia dos meus filhos e o cheirinho do café sendo preparado pelo marido são as maiores (e melhores) prioridades em minha vida.

E é assim que me sinto realizada e completa. Tendo tempo para poder, de fato, fazer o que alimenta a alma.

Aninha Ataíde é sócia-proprietária do Carrossel Buffet Infantil e acredita que a família é a nossa maior conquista.



10 DICAS PARA UMA BOA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

por Luiza Fiorini

Meu nome é Luiza Fiorini, sou gastrônoma especializada em alimentação infantil. Trabalhei em alguns restaurantes chefiando cozinhas, dei aulas, fiz eventos, viajei por diversas áreas da gastronomia (incluindo a confeitaria) e, em meio a tantas funções, minha principal profissão sempre foi ser MÃE. Mãe como vocês. Mãe de duas crianças maravilhosas, Clara (6 anos) e Vitor (3 anos).

A maternidade foi moldando as minhas áreas de atuação de acordo com as necessidades dos meninos. Precisava dar conta de tudo. Casa (sem empregada), crianças, marido, eventos mil, orçamentos... Uma confusão. Quando via minha profissão ficar estafante, mudava a área e me adaptava.

Digo isso para explicar como cheguei nesse mundo da alimentação infantil.

Na gravidez do Vitor, comecei a dar aulas para crianças. As poucas aulas que dava me enchiam os olhos e o coração, pois era lindo ver o sorriso daqueles pequenos. Ver como eles respondiam bem à alimentação saudável com pequenos estímulos, ver as mães boquiabertas ao verem os filhos comendo coisas que elas nem imaginavam. Ao mesmo tempo, via o nível da alimentação infantil caindo cada dia mais, uma indústria sendo muito injusta com nossas famílias, os índices de obesidade infantil aumentando em proporção desumana e eu, como mãe e cozinheira, precisava agir de alguma forma.

Criei então o site www.alimentacaoinfantil.org, consegui a chancela da equipe do Jamie Oliver para me tornar uma embaixadora do Food Revolution Day aqui em Belo Horizonte, e, agora, sou ESPECIALISTA EM ALIMENTAÇÃO INFANTIL e colunista do Mommys.

Para começar, trago a vocês 10 dicas para uma boa introdução alimentar:

1) O aleitamento materno ou artificial deve ser exclusivo até o 6º

mês de vida: Nos primeiros anos de vida o bebê apresenta trato gastrointestinal, rins, fígado e sistema imunológico em maturação. O leite materno é responsável pela nutrição perfeita e ideal, pelo fortalecimento do sistema imunológico e deve ser exclusivo até os 6 meses e continuado até os 2 anos, QUANDO POSSÍVEL.

2) Confie no potencial do seu bebê:

Ele está em um período de adaptação e são necessárias calma e paciência para se dar bem nesse

processo. Aos poucos, ele aprenderá que novos sabores e texturas são tão gostosos quanto o leite que mamam. Aos poucos, ele vai aprender a mastigar também, tornando tudo mais fácil. Lembre-se, o leite continua sendo a principal fonte de nutrição do seu bebê até 1 ano de vida.

3) Saiba distinguir engasgo de reflexo de GAG:

Engasgos podem acontecer, mas são muito raros. Com 6 meses o bebê adquire o chamado Reflexo de GAG. Um reflexo protetor que ajuda o bebê a se desvencilhar de pedaços maiores de alimentos. O reflexo é como quando enfiamos o dedo na garganta.

4) Nada de suquinhos, chazinhos ou sopinhas ralas:

Oferecer sucos, chás e sopas ralas são práticas enraizadas no nosso cotidiano, mas podem se tornar um risco. Segundo o Manual do Ministério da Saúde e Sociedade Brasileira de Pediatria, esses alimentos têm baixo valor nutricional e podem comprometer a ingestão dos alimentos realmente

desenvolvimento ideal e satisfatório do bebê.

5) **Bebê não deseja o que não come:**

Da mesma forma que, se você estiver segurando um brinquedo ele vai querer pegar, quando você segura um alimento ele também vai querer

alimentar é de alto risco para os bebês pela possível oferta de alimentos contaminados através da manipulação, armazenamento e oferta inadequada, favorecendo episódios de infecções intestinais. É fundamental higienizar bem os



saber o que é e se tem gosto. Bebês não “agoam”. Essa história de que se não der chocolate o bebê vai “agoar” é história pra boi dormir. Não ofereça açúcar, chocolate, mel, leite de vaca e frutos do mar antes de 2 anos.

6) Cuidado com a segurança alimentar: O início da introdução

alimentos, prepará-los em locais limpos, armazenar em local e temperatura adequados e ofertá-los de maneira segura.

7) **Fuja dos vilões industrializados:**

A oferta de alimentos industrializados, açucarados e

gordurosos, em substituição às refeições, podem comprometer a absorção de nutrientes chave como ferro e zinco, favorecendo o aparecimento de patologias como anemia, obesidade e diabetes.

8) Siga critérios básicos de

segurança: Na hora de se alimentar, o bebê deve estar sentado e reto e sob supervisão de um adulto. No caso da introdução alimentar sob o método BLW, assegure-se de que os alimentos estão na textura e corte corretos para o bebê segurar e conseguir chupar o alimento, retirando pequenos pedaços.

9) Não há restrição de frutas, vegetais e cereais a partir do início

da complementação: O que for NATURAL é ideal para o seu bebê.

10) Precisamos pensar a longo prazo:

Vivemos em uma cultura de que comer bem é comer muito, mas cada bebê é único e possui necessidades individuais que devem ser respeitadas. Se confiamos a eles a

Vivemos em uma cultura de que comer bem é comer muito, mas cada bebê é único e possui necessidades individuais que devem ser respeitadas.

livre demanda de leite, devemos confiar no quanto eles estão dispostos a comer, pois eles também têm instinto de sobrevivência e precisam de alimento (lembra quando ele procurou seu peito pela primeira vez sem nem saber o que era?).

As 10 dicas acabam aqui, mas vale sempre ter calma! Escolha o melhor método de introdução alimentar para você e seu bebê e seja feliz. Alimentar o outro deve ser encarado com prazer e amabilidade, além de quilos de paciência.

Luíza Fiorini é gastrônoma especialista em educação alimentar infantil. Dá cursos e palestras para crianças, adolescentes e pais, sempre com o objetivo de desenvolver bons hábitos de alimentação e consumo. Ela também é uma das embaixadoras do Food Revolution Day no Brasil, um projeto que estimula a volta à comida de verdade. <http://alimentacaoinfantil.org/>



FETTUCCINE AO LAGOSTIM FLAMBADO NO WHISKY COM TOMATE CEREJA E MOLHO SICILIANO

Rendimento: 8 porções

Receita (panela tipo paellera)

- 700grs de fettuccine
- 3 a 4kg de filé de lagostim
- 14 unid. de lagostim com casca
pra decorar
- 700grs de tomatinho cereja
- 2 limões siciliano
- 1 maço de manjeriçã fresco
- 250grs de queijo parmesão grana
padano
- 2 cabeças de alho
- 1 cebola grande
- 2 colheres de sobremesa de
açafraão em pó
- 1 noz moscada em grão
- Pimenta do reino a gosto
- Sal
- 1 colher de sopa de manteiga
gelada
- 1 dose de whisky

OLÁ MOMMYS!

A primeira coluna a gente nunca esquece, não é verdade?

Obrigado pelo convite, será um prazer compartilhar algumas receitas com vocês!!

Que elas tragam momentos de felicidade com a família e amigos!

E para inaugurar nossa coluna, vou compartilhar uma receita de frutos do mar que fiz para alguns amigos.

O lagostim pode ser substituído por camarão ou lula.

Como fazer:

Tempere os filés de lagostim com sal, açafrão, noz moscada ralada na hora e alho picado. Coloque também um fio de azeite. Reserve. Para o molho siciliano, coloque em uma vasilha funda os tomates cereja cortados ao meio, o suco de 2 limões (reserve a raspa das cascas), o manjericão, metade do queijo parmesão ralado na hora, pimenta do reino a gosto, sal e complete com azeite até cobrir. Reserve.

Enquanto cozinha a massa, esquente a panela paellera com azeite. Aqueça bem.

Jogue o lagostim temperado, deixe até pegar uma cor (aprox. 2 minutos de cada lado) e formar uma leve casquinha por fora. Flambe com o whisky (coloque a dose no canto da panela, se afaste um pouco e incline-a em direção à chama). Assim que evaporar o álcool, retire e reserve.

Na mesma panela, refogue a cebola picada para limpar a borra, misture a massa já cozida e depois volte com os lagostins. Coloque o molho



siciliano por cima. Mexa devagar para misturar todos os ingredientes, coloque a manteiga no centro e deixe derreter. Decore com os lagostins inteiros, manjericão, a raspa do limão, a outra metade do queijo parmesão e sirva em seguida!

Bom apetite!

Dica: Use lagostins inteiros com casca para decorar. Se souber limpá-los, retirar os filés, faça-os da mesma maneira descrita acima, depois monte-os na casca novamente para decorar!

Vinícius Digênova é pai do Bê e marido da Gaby. Cozinheiro amador, gosta de sempre aprender uma receita nova, ama temperar carnes, frutos do mar e não vive sem uma comidinha mineira! Mais receitas no instagram @vinacozinha



*Assessoria para aniversários, home
fest, pic nic, casamentos, eventos
corporativos e coffee-break,*

*Buffet completo e diferenciado.
Fazemos o seu evento onde você
desejar*



@letscelebrateoficial

www.letscelebrateoficial.com.br

Daniela Dias (31) 9 9170-8000



*A vida passa muito rápido.
Não conte apenas com a memória
para guardar momentos inesquecíveis.*



(31)99142-4564 | contato@fabianacristina.com.br

Blog: fabianacristina.com.br

Facebook: /fabianacristinafotografia

Instagram: /fabianacristinafotografia

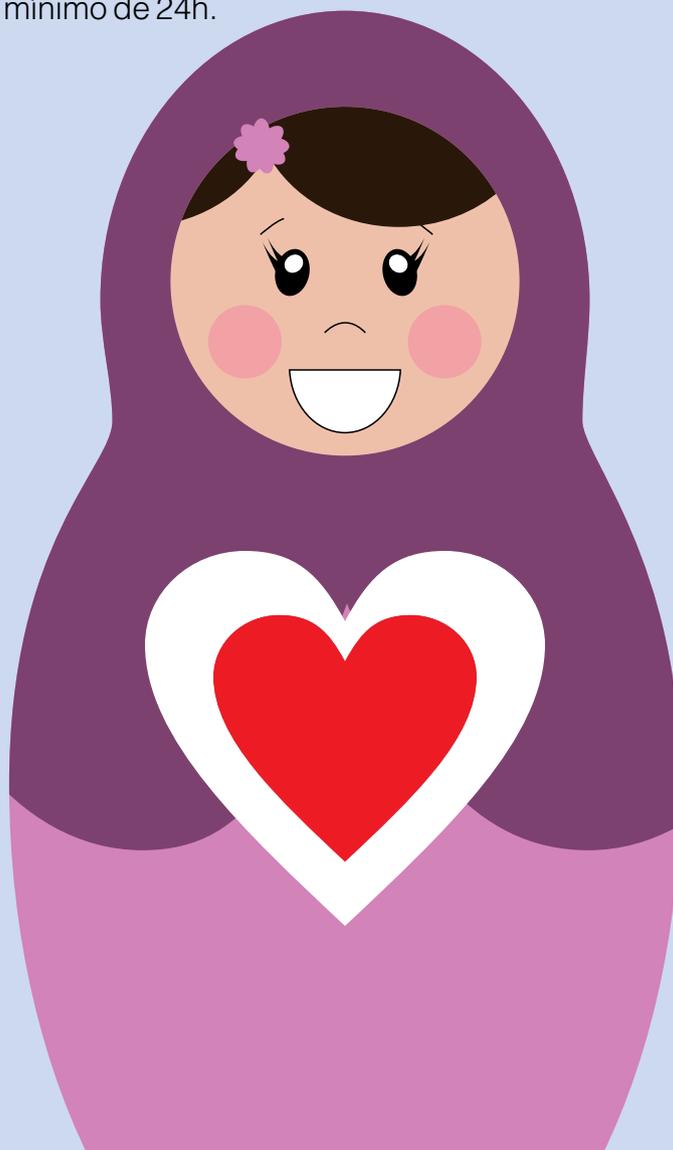


Mais do que GERAR UMA VIDA, seu amor pode SALVAR UMA VIDA.

Mães unidas em favor da **DOAÇÃO DE MEDULA ÓSSEA.**

Para ser um doador de medula óssea:

- Você precisa ter entre 18 e 55 anos de idade e estar em bom estado geral de saúde (não ter doença infecciosa ou incapacitante)
- Os doadores preenchem um formulário com dados pessoais e é coletada uma amostra de sangue com 5ml para testes. Estes testes determinam as características genéticas que são necessárias para a compatibilidade entre o doador e o paciente.
- Se a compatibilidade for confirmada, você será consultado para confirmar que deseja realizar a doação. Seu atual estado de saúde será avaliado.
- A doação é um procedimento que se faz em centro cirúrgico, sob anestesia peridural ou geral, e requer internação por um mínimo de 24h.



Campanha do
Grupo Mommys:
Um grupo que
é só **AMOR.**

Procure o
Hemocentro
de sua cidade e
faça seu **cadastro.**



Sheyla Pinheiro Fotografia
Especializada em Fotografia Newborn,
Gestante, infantil e Famílias.

**Mommys tem 10%
de desconto !**

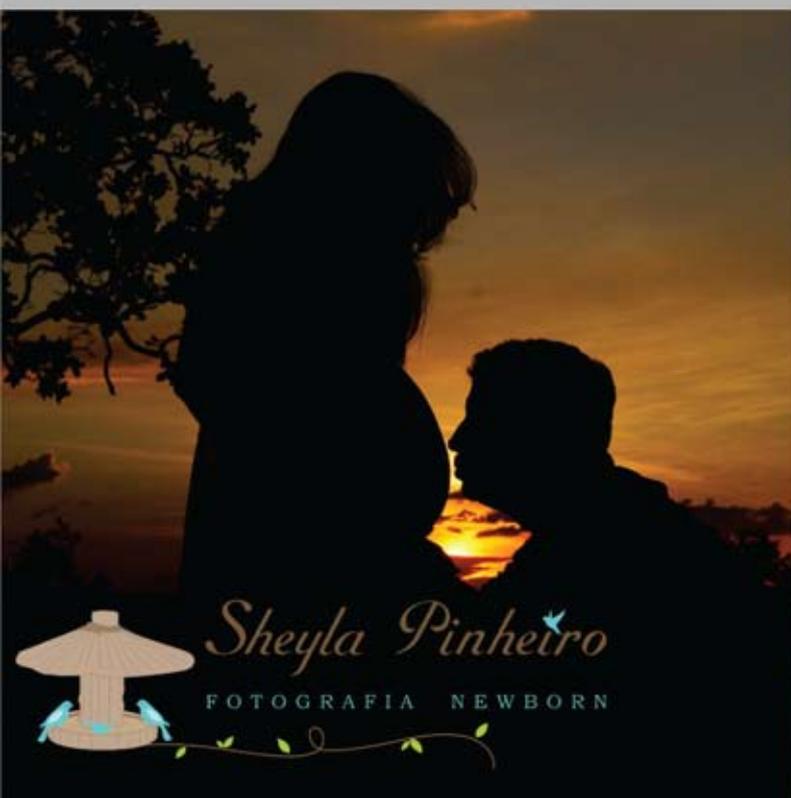
Contatos:

Site: www.sheylapinheiro.com

E-mail: sheyla@sheylapinheiro.com

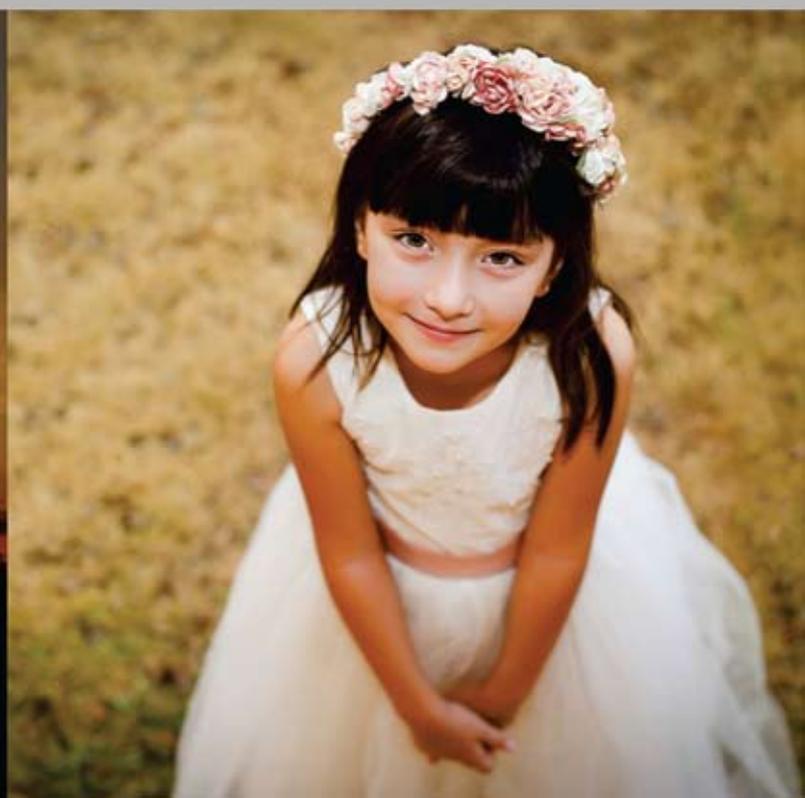
Face: Sheyla Pinheiro Fotografia

Celular / Whatsapp (31) 99397-3250



Sheyla Pinheiro

FOTOGRAFIA NEWBORN



Que tal uma leitura leve e agradável
sobre o universo materno e infantil?



A cada mês uma nova edição, com
conteúdo feito de mommys para mommys.

Cadastre-se para receber:
www.revistamommys.com.br

Acompanhe-nos nas redes sociais:
Facebook: [@revistamommys](https://www.facebook.com/revistamommys) | Instagram: [@dicadasmommys](https://www.instagram.com/dicadasmommys)

Para dúvidas ou sugestões, fale com a gente:
contato@revistamommys.com.br