



BW Fitness

Trabalho de grupo BNP 2019 turma 1:

- Ana Paula Almeida
- Ana Melo
- Fátima Mendes
- Patrícia Mellario



1.) TEMA: Babywearing na atividade física

1.1 Do que se trata o tema?

Pretendemos saber como o Babywearing pode ser aplicado na prática de exercício físico em casa.

1.2 O que o projeto se propõe a fazer?

Propomo-nos desenvolver uma série de exercícios que a mãe possa realizar em casa, carregando o seu bebé num porta bebé ergonómico.

1.3 Público-alvo: a quem se destina?

Mães no pós-parto que queiram fazer exercício físico em casa.

2.) JUSTIFICATIVA

2.1 Qual relevância? Qual aplicabilidade? O que pretendem conhecer? Qual utilidade social e viabilidade?

Muitas mulheres que tinham o hábito de praticar algum tipo de atividade física antes da maternidade, acabam não retornando ou retardando seu retorno pois teriam de ficar longe dos seus bebés. A possibilidade de executar exercícios físicos mais cedo durante o puerpério, aliados ao Babywearing, traz inúmeras vantagens como: fortalecimento do vínculo mãe-bebé e benefícios para mulher (melhoria da postura, fortalecimento da musculatura, diminuição da dor, aumento da auto estima e bem estar, etc).

3.) OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Produzir material informativo sobre Babywearing e Babywearing associado ao fitness, a fim de favorecer o retorno precoce das puérperas à prática de exercício físico com utilização de carregadores de modo seguro e ergonómico.

3.2 Objetivos específicos

- Desenvolver informações úteis sobre Babywearing, exercício físico e sobre o uso ergonómico e seguro do Babywearing durante a prática de exercícios físicos das mães com seus bebés;



- Produzir material em vídeos de simples entendimento sobre a realização de alguns exercícios físicos selecionados, e nesse material, indicar qual a maneira correta de realizar o exercício e qual o carregador mais indicado para aquela situação;
- Publicar gratuitamente as informações geradas a fim de possibilitar o conhecimento dos interessados buscando atingir o público-alvo.

4.) REVISÃO DE LITERATURA

A maternidade é uma fase da vida da mulher em que ocorrem diversas mudanças nos aspectos físico, biológico, psicológico e social. Em virtude dessas transformações, muitas mulheres mudam os seus hábitos de vida, pois o foco direciona-se para o bebê. Muitas atividades que faziam parte da rotina da mulher antes da gestação/parto deixam de ser realizadas ou são adiadas, destacando-se dentre elas a prática de exercício físico. Não há um período ideal para a retomada dos exercícios. Deve levar-se em consideração fatores como: condições físicas da mulher, nível prévio de atividade física, via de parto, existência de complicações no pós-parto e tipo de exercício que se pretende fazer.

Vários estudos evidenciam inúmeros benefícios para a mulher que pratica atividades físicas regulares durante o puerpério, tais como: regresso mais rápido à forma física pré gestacional, melhoria da postura, fortalecimento dos músculos, aumento da energia e da disposição, prevenção de depressão pós-parto, alívio do stress e melhoria na qualidade do sono.

Se de um lado temos a mulher que necessita se adaptar ao seu novo papel e rotina para retomar às suas atividades, do outro temos o bebê, o qual nasce totalmente indefeso, dependente e frágil, sendo incapaz de completar sozinho o seu desenvolvimento. A teoria da exterogestação propõe que parte da gestação do bebê humano é conduzida fora do útero. A natureza dos bebês é destinada para ficar com suas mães, especialmente nos momentos em que o seu cérebro vai desenvolver-se mais do que em qualquer outro momento de suas vidas, ou seja, nos primeiros meses. O contato com a mãe fornece um ambiente de proteção e segurança, favorecendo esse desenvolvimento. Um dos recursos que auxiliam a mãe durante esse período é a prática do Babywearing.

Considerando os benefícios da atividade física no pós parto para a mulher e os benefícios da prática do Babywearing para o binômio mãe-bebê, é possível concluir que aliar as duas práticas pode ser a chave para que a mulher retorne/inicie mais cedo a realização de exercícios físicos durante o período puerperal.



5.) METODOLOGIA (Materiais e métodos)

Para a execução deste projeto temos as seguintes propostas, sendo cada uma delas irão ser colocadas em post diferentes na página de instagram que iremos criar:

- Logotipo e objetivo da página
- Saúde e exercícios na gestação
- Benefícios do Babywearing no puerpério
- Benefícios do regresso às atividades físicas para a puérpera
- Atividades físicas com Babywearing
- O papel da assessora Babywearing
- Repost - posição fisiológica
- Repost - carregador ergonómico x não ergonómico
- Repost - não carregar virado pra frente
- Tipos de carregadores
- Wrap
- Mochila ergonómica
- Amarração cruz envolvente
- Ajustes com a mochila ergonómica
- Cuidados ao realizar exercícios em casa
- Exercícios (vídeos com exercícios para diversas zonas do corpo)

6.) HIPÓTESES E RESULTADOS ESPERADOS

- Promover o bem-estar e o uso seguro e ergonómico de carregadores ao realizar exercício físico
- Reduzir o stress e as flutuações emocionais envolvidas no puerpério
- Fortalecer o vínculo mãe-bebé

7.) RECURSOS

7.1 Recursos humanos

Especialistas em Babywearing e em exercício físico

7.2 Recursos materiais

Material para prática dos exercícios selecionados

Carregadores sugeridos para utilização durante produção do material de mídia digital



Materiais de áudio, foto e vídeo.

7.3 Recursos financeiros

Custos com gravação e edição de vídeo e fotos.

8.) CRONOGRAMA

As atividades foram distribuídas conforme planejamento da equipe para execução conforme apresentado na Tabela 1.

Atividades	Abril	Maio	Junho	Julho/Agosto
Estudar os exercícios mais indicados para puérperas;	X			
Selecionar uma lista de exercícios com o foco deste projeto;	X	X		
Avaliar a utilização do babywearing nesses exercícios selecionados;		X		
Definir o tipo de carregador e descrever informações sobre a execução dos exercícios e medidas de segurança e ergonomia;		X		
Selecionar uma equipe de especialistas em Babywearing e exercício físico para avaliação do conteúdo gerado pela equipe;		X	X	
Após aprovação produzir o material de divulgação proposto (vídeos curtos ou fotos) e textos explicativos para publicação em mídias sociais.			X	X
Fazer o relatório final para apresentação do projeto final				X

Tabela 1: Cronograma do projeto



Anexos



Resultados

de

alcance



bbwearing_fitness ▾



190 visitas ao perfil nos últimos 7 dias



BWFitness +

38

Publicaç...

352

Seguidor...

421

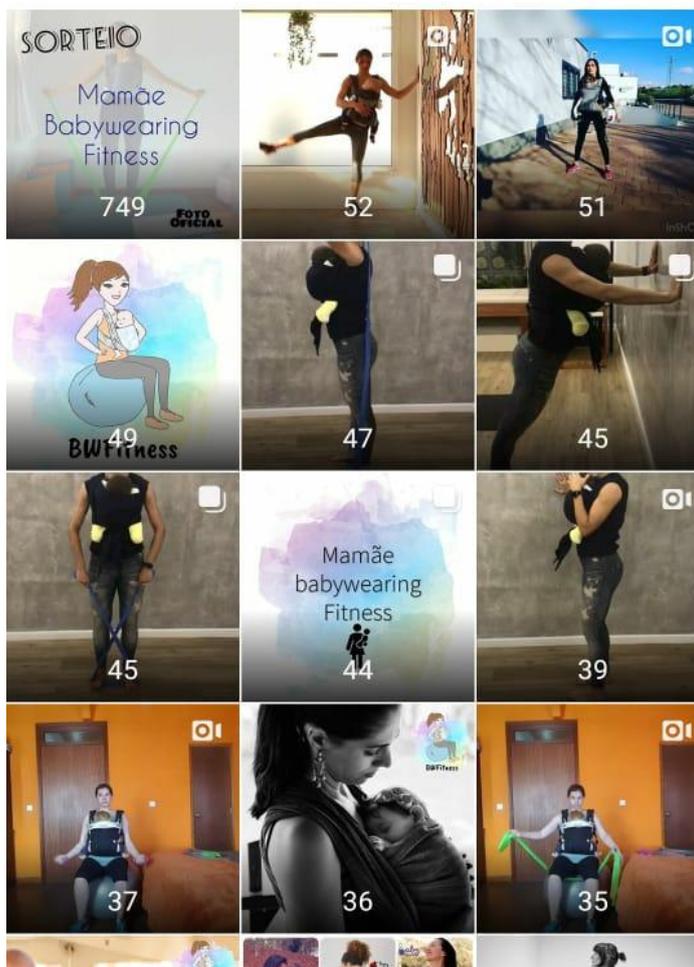
Seguindo

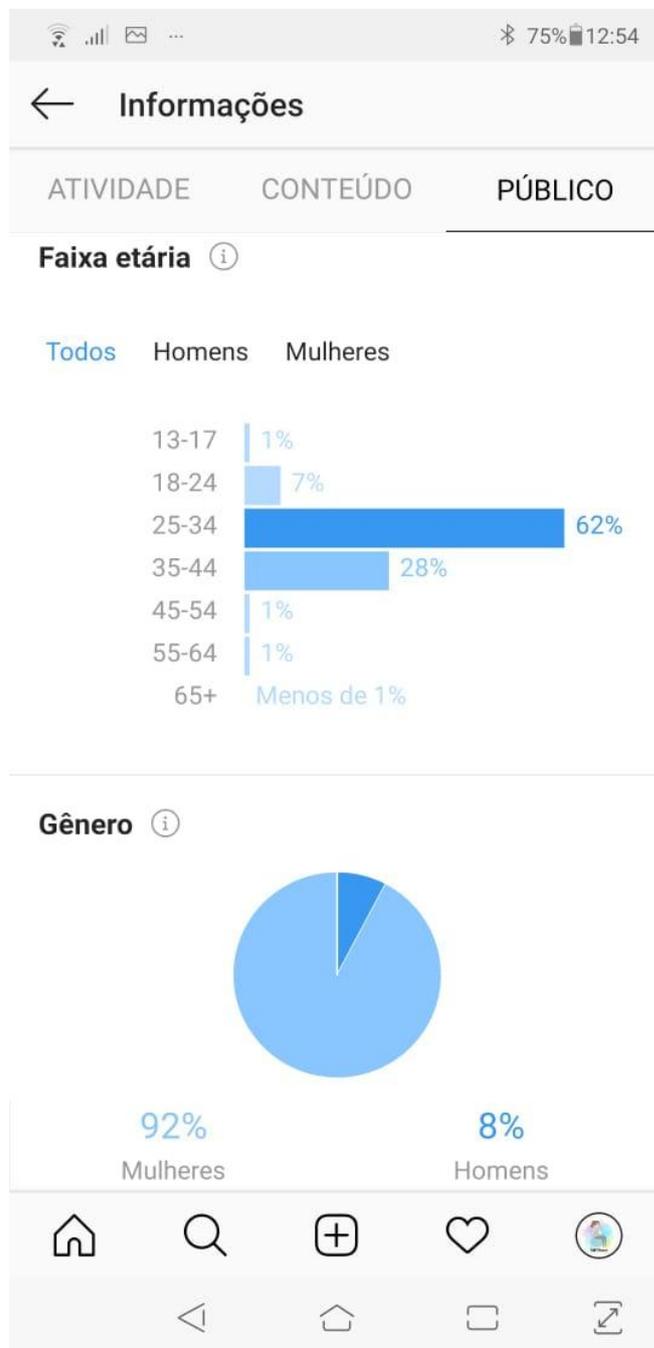




← Publicações do feed

Mostrando **Todos** de **1 ano** para cá, com classificação por **Envolvimento**









98% 06:58

Informações

125 621 6 2

Interações ⓘ

60
Ações executadas a partir desta publicação

Visitas ao perfil 60

Descoberta ⓘ

979
Contas alcançadas
73% não estavam seguindo você

Seguiram 25

Alcance 979

Impressões 1.639

- De hashtags 472
- Da Página inicial 461
- Do perfil 110
- De outro 596

99% 06:51

Publicações

SORTEIO

Mamãe Babywearing Fitness

FOTO OFICIAL

[Ver informações](#) [Promover](#)

125 621 6 2

60 979
Visitas do perfil Alcance





Resumo
de posts
Instagram



PLANEJAMENTO DOS POSTS

1. Tema: Logo e objetivo da página



exercícios físicos em casa e muito mais.

Somos alunos do curso de assessoria em Babywearing da @bebenopano e criamos esse projeto com informações e vídeos para ajudar mães no pós-parto a realizarem exercícios físicos em casa, com seus bebês grudadinhos em slings.

Esperamos que curtam e aproveitem as informações que iremos compartilhar por aqui: saúde das mães, babywearing, ergonomia no carregar, tipos de carregadores, amarrações

Contamos com a fisioterapeuta @espaçofernandabaquedano como nossa parceira nesse projeto, ela que também é assessora Babywearing pela BNP e idealizadora do BabyPilates no Brasil. Muito obrigada pela parceria Fernanda Baquedano

Marca aqui uma mãe que vai gostar e querer praticar esses exercícios também.

Vem com a gente!!

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exerciosemcasa
#postnatalexercise #pospartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma
#pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal
#SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano
#escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil
#babywearingportugal

2. TEMA: Saúde e exercícios na gestação



sintomas como a dor lombar.

A maternidade é uma fase da vida da mulher em que ocorrem diversas mudanças nos aspectos físico, biológico, psicológico e social. Em virtude dessas transformações, muitas mulheres mudam seus hábitos de vida, pois o foco direciona-se à gestação e depois ao bebê

→Dentre as mudanças físicas ocorridas durante a gestação, destacam-se as alterações posturais, pois há uma mudança do centro de gravidade, rotação da pelve, aumento da curvatura lombar e maior elasticidade dos ligamentos, favorecendo



→A prática regular de atividade física de intensidade leve a moderada durante a gravidez proporciona benefícios tanto para a saúde da mulher quanto para a saúde do bebê. Exercícios com foco no aumento da resistência  e flexibilidade muscular e na estabilidade da musculatura postural e do assoalho pélvico, faz com que a mulher seja capaz de suportar melhor o aumento de peso e as alterações posturais decorrentes desse período. Há também uma diminuição nas dores nas costas, melhora na disposição para realizar as atividades do dia-a-dia e um melhor preparo do corpo da mulher para o momento do parto.

📌E você mamãe? Já sabia de todos esses benefícios? Fique de olho nas próximas dicas

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exercicioemcasa #postnatalexercise #pospartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma #pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal #SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano #escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil #babywearingportugal

3. Benefícios do Babywearing no puerpério



Apesar do parto representar o término da gestação e a separação da mãe e do bebê, estes deveriam permanecer juntos após o nascimento. Os bebês humanos nascem extremamente imaturos, indefesos e dependentes, e sem os devidos cuidados certamente não seriam capazes de sobreviver.

Segundo uma teoria formulada pelo antropólogo Ashley Montagu, o período que o bebê  necessita para completar seu desenvolvimento fora do útero dura 266 dias e meio depois de seu nascimento, exatamente o mesmo tempo da gestação no útero. Esse período é chamado de Exterogestação e termina quando o bebê consegue engatinhar, levar alimentos até a boca e tem cerca de 50% do seu cérebro desenvolvido.

Logo após o nascimento o recém-nascido enfrenta uma série de sensações desconhecidas em um ambiente totalmente diferente do intrauterino. Esse fato faz com que ele se sinta inseguro e desprotegido . Ele não entende onde está e nem quem é. Sendo assim, simular o ambiente intrauterino pode ser extremamente útil e benéfico tanto para mãe quanto para o bebê.

✓Uma forma de “simular” o ambiente intra-útero, já conhecido do bebê, é com a prática do Babywearing.

Utilizando um Sling, é possível →manter o bebê junto ao corpo →garantir calor e segurança →permitir que ele ouça o som do coração e →a voz materna ecoando como quando estava dentro da barriga e →acalmá-lo com o balanço, conforme a mãe se movimenta. Para a mamãe que carrega, a autonomia e liberdade para realizar as atividades dia a dia estão garantidas, já que o uso de carregadores permite que ela fique com os braços livres, além de aumentar o vínculo mãe-bebê.



📌 Conhece uma mamãe que pratica o babywearing? Conhece uma mamãe que deseja saber mais sobre como carregar seu bebê no sling? Marque ela aqui e acompanhem os próximos posts.

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exerciciosemcasa #postnatalexercise #pospartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma #pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal #SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano #escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil #babywearingportugal

4. Benefícios da volta a atividades físicas para a puérpera



Durante a gestação o corpo da mulher vai se transformando pouco a pouco para acomodar e nutrir o bebê e se preparar para o seu nascimento. Depois do parto, é preciso de um tempo para que o corpo volte a sua condição inicial. A realização de atividade física 🏃 no período pós-parto, além de auxiliar na volta ao corpo pré-gestacional traz inúmeros benefícios para a mulher.

Não há um período ideal para a retomada dos exercícios. Deve-se levar em consideração fatores como: condições físicas da mulher, nível prévio de atividade física, via de parto, existência de complicações no pós-parto e tipo de exercício que se pretende fazer.

✓ É fundamental que a mulher seja avaliada e liberada por um profissional antes de iniciar qualquer tipo de atividade física.

Estudos evidenciam inúmeros benefícios para a mulher que pratica exercícios regulares durante o puerpério. Confira abaixo alguns desses benefícios:

- Regresso mais rápido a forma física pré gestacional;
- Aumento da energia e da disposição;
- Alívio do estresse e prevenção de depressão pós-parto;
- Melhora na qualidade do sono;
- Melhora da imagem corporal, autoestima e autoconfiança;
- Alívio de dores e desconfortos;
- Fortalecimento do períneo;
- Equilíbrio (volta do centro de gravidade);
- Bem-estar físico e emocional;





→ Fortalecimento muscular e melhora da postura ► Cuidar do bebê exige uma postura adequada o tempo todo, e os músculos fortalecidos sustentam melhor essa postura!!

☑ Ficou interessada em realizar alguma atividade física mas não quer ou não pode ficar longe do seu bebê? Marque aqui uma mamãe que acabou de ter seu bebê e não percam os próximos posts!

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exerciciosemcasa #postnatalexercise #pospartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma #pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal #SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano #escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil #babywearingportugal

5. Atividades físicas com Babywearing



Muitas mulheres que tinham o hábito de praticar algum tipo de atividade física antes da maternidade, acabam não retornando ou retardando seu retorno pois teriam de ficar longe de seus bebês.

Se de um lado temos a mulher 🧑 que necessita se adaptar ao seu novo papel e rotina para retomar às suas atividades, do outro temos o bebê 🍼, o qual nasce totalmente indefeso, dependente e frágil, sendo incapaz de completar sozinho o seu desenvolvimento.

A possibilidade de executar uma atividade física durante o puerpério, aliada ao babywearing, fortalece o vínculo mãe-bebê e traz inúmeros benefícios físicos para mulher, podendo ser a chave para que a ela retorne/inicie mais cedo a realização de atividades físicas durante o período puerperal 🤍

→ ☐ O ideal é começar com exercícios leves, sempre após avaliação de um profissional. É importante também observar se o espaço para realização da atividade é adequado e seguro.

→ ☐ Há muitas possibilidades de exercícios que podem ser realizados com o bebê no carregador como: pilates, yoga, dança, atividades aquáticas. Entretanto, muitas mamães não tem condições de sair de casa para realizá-las.

Considerando a dificuldade/impossibilidade de sair de casa com o bebê nos primeiros meses de vida e a possibilidade e praticidade de realizar atividades diárias com o bebê no sling, por que não realizar atividades físicas em casa com o bebê no sling também?

☑ Fique ligada nos próximos posts! Vamos dar algumas dicas para realizar exercícios físicos sem sair de casa e sem desgrudar do seu bebê. Lembrando que contamos com o apoio da fisioterapeuta Fernanda Baquedano. Vem carregar e se exercitar com a gente!!

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exerciciosemcasa #postnatalexercise #pospartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma #pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal



#SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano
#escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil
#babywearingportugal

6. O papel da assessora Babywearing



→A assessora de Babywearing é uma pessoa apta a assessorar, ou seja, auxiliar a mãe 🤱, pai 👤, ou qualquer outro adulto cuidador 👤👤👤👤👤👤👤👤 que deseja carregar um bebê 🍼 ou criança 👤👤 com conforto, segurança e ergonomia.

→Para exercer a função como Assessora de Babywearing, existe por base uma formação intensiva 📖, teórica e prática sobre fisiologia humana, tecidos, tipos de carregadores e amarrações, bem como as técnicas de específicas de Babywearing tendo por base também um conhecimento sobre ergonomia no carregar, entre outras.

→Todo o trabalho a desenvolver como Assessora de Babywearing implica a passagem de informação sobre benefícios do carregar ergonômico, seguro e confortável, especificando ajustes, particularidades de cada amarração e carregadores disponíveis no mercado, adequando sempre as orientações e informações às particularidades de cada família que procura auxílio e mostra interesse em aprender a carregar da melhor forma o seu bebê ou criança.

→Atualmente no mercado existe uma enorme quantidade de carregadores, uns mais ergonômicos que os outros, uns adequados, outros nem tanto; Existe também uma enorme quantidade de tecidos, tipos de amarrações, etc. Assessora de Babywearing auxilia no aconselhamento adequado de qual o carregador ou posição de carregar, com base no desenvolvimento, idade do bebê/criança atendendo sempre às preferências, necessidades específicas, e às características únicas e pessoais de cada diáde carregador/carregado.

✓ Uma Assessora de Babywearing faz a diferença quando a preocupação principal é o conforto, a ergonomia e a segurança no carregar tanto para o adulto que carrega como para o bebê/criança que é carregado.

📩 Tem alguma dúvida sobre as atividades de uma Assessora de Babywearing? Gostaria de conhecer mais ou acessar uma de nossas assessoras? Entre em contato conosco! ❤️📩

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exerciciosemcasa
#postnatalexercise #pospartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma
#pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal
#SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano
#escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil
#babywearingportugal

7. Repost - posição fisiológica



#Repost @vemcarregar (@get_repost)

• • •

Sabia que ao nascer o bebê (sendo a termo e saudável) tem a coluna em forma de C e os músculos da parte da frente do corpo e dos membros (braços e pernas), cheios de força e contraídos?

É por isso que estão sempre encolhidos quase como uma bolinha, na chamada posição fetal ou posição fisiológica. Esta posição deve ser mantida, até que com o tempo o bebê vai começar a segurar o pescoço, depois a sentar e por fim a andar e a coluna, nesta altura, já vai estar direita.

#vemcarregar

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exerciciosemcasa #postnatalexercise #pospartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma #pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal #SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano #escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil #babywearingportugal

8. Repost - carregador ergonômico x não ergonômico



#Repost @vemcarregar (@get_repost)

• • •

"Tenho um porta bebês/carregador será que é ergonômico?"

Será que é a melhor opção para o meu filho e não vai afetar o desenvolvimento da articulação do quadril e o desenvolvimento da coluna?"

Apresentamos aqui a comparação entre o que é ergonômico e o que não é.

#vemcarregar

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exerciciosemcasa #postnatalexercise #pospartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma #pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal #SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano #escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil #babywearingportugal

9. Repost - não carregar virado pra frente



#Repost @vemcarregar (@get_repost)

. . .

"O meu bebê está muito curioso e quando está no colo adora ficar de frente para o mundo. Posso andar com ele virado para o mundo, de costas para mim?" 📺 Aqui estão todos os motivos pelos quais esta posição é desaconselhada!

#vemcarregar

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exercicioemcasa #postnatalexercise #postpartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma #pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal #SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano #escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil #babywearingportugal

10. Diferentes tipos de carregadores



Os porta bebês representam praticidade para quem carrega e devem também prezar pela segurança, conforto e por respeitar a ergonomia do adulto e do bebê.

Existem diferentes tipos de porta bebês, como: sling de argolas, wrap sling, mei tai, mochila, onbuhimo.

→ Sling de argolas: tecido com cerca de 2 metros de comprimento e duas argolas costuradas em uma das pontas. É um carregador assimétrico, concentrando o peso em um dos ombros de quem carrega.

→ Wrap sling: tecido com cerca de 70cm -75cm de largura e comprimento que varia, geralmente a partir de 3,6m até 5,2m. Há diversas composições de tecidos e tramas, permite inúmeras amarrações.

→ Mei tai: carregador com quatro alças abertas que saem do painel para ajustar e amarrar. Duas passam por cima dos ombros e duas criam o cinto.

→ Mochila ergonômica: carregador estruturado com alças, cinto e fivelas para realização dos ajustes.

→ Onbuhimo: carregador estruturado com alças e fivelas para ajustes, porém não possui cinto.

Cada um é indicado de acordo com o contexto em que será utilizado. Para escolher o melhor modelo para cada dupla (👤👶) é fundamental pesquisar sobre as características de cada carregador. Algumas perguntas podem auxiliar nessa escolha:

- Qual idade e peso do bebê?
- Como está o desenvolvimento do bebê? Tem controle da cervical? Senta sozinho?
- Qual a finalidade e por quanto tempo será utilizado? Será utilizado em casa, passeios, viagens, atividade física? Será utilizado para saídas rápidas ou longos períodos?
- Quanto pode ser investido na aquisição do carregador? O investimento será para curto, médio ou longo prazo?

Como o foco desta página é dar dicas sobre atividades físicas que podem ser realizadas em casa por mães utilizando porta bebês, vamos aprofundar um pouco naqueles que melhor atendem às necessidades desse contexto: os wrap slings e as mochilas.

✓É importante saber que existem inúmeras possibilidades de amarrações e ajustes na utilização desses carregadores, entretanto precisamos escolher as que irão garantir maior segurança, conforto e estabilidade durante a realização dos exercícios.

❑Ficou curiosa para saber como utilizar o wrap sling e a mochila na realização de atividades físicas grudadinha no seu bebê? Nos próximos posts vamos explicar o motivo da escolha desses carregadores, suas características, amarrações e ajustes que indicamos para a prática de exercícios. Não perca!

11. Post - wrap



O wrap sling é o tipo de carregador mais versátil, pois permite inúmeras amarrações nas posições frente, lado e costas. Os tecidos utilizados na sua confecção podem ser de vários tipos de tramas e materiais. Pode ser utilizado desde o nascimento até crianças maiores, a depender de suas características. Possibilita um ajuste fino, prega por prega de tecido, dando uma sustentação perfeita para todos os pontos da coluna do bebê, quando ajustado corretamente.

Para a prática de atividades físicas, indicamos dois tipos: os wraps de tecido plano e os wraps elásticos.

▶❑Wrap de tecido plano: o tipo de trama utilizada proporciona maleabilidade nos sentidos diagonais do tecido, sem ceder nos sentidos horizontal e vertical. Essa característica garante que a amarração não perca os ajustes após ser finalizada. Suporta bebês maiores e mais pesados, sem efeito rebote.

▶Wrap elástico: compostos por algodão com uma porcentagem de elastano. É importante que essa porcentagem seja baixa (cerca de 5%), suficiente para dar maleabilidade ao tecido sem prejudicar sua capacidade de suporte. Uma porcentagem demasiada de elastano não trará

segurança e suporte adequados pois a amarração certamente irá ceder com o peso e movimentos do adulto e do bebê. É indicado para bebês menores e mais leves.

! Lembrando que o wrap elástico não é a mesma coisa que o wrap de malha. A malha, quando submetida a tensão, tende a deformar e não retorna ao seu estado original. Portanto um wrap de malha não é indicado.

! Quanto ao tipo de amarração, é fundamental que seja simétrica, distribuindo o peso igualmente sobre os dois ombros do adulto, garanta um bom assento e não seja composta por muitas camadas de tecido.

✓ Para os exercícios que vamos demonstrar nos próximos posts indicamos a amarração cruz envolvente para o wrap de tecido plano e a pré amarrada para o wrap elástico.

☑ Você tem aí um wrap sling de tecido plano ou elástico? Já sabe fazer a amarração cruz envolvente? No próximo post vamos compartilhar o passo a passo dessa amarração.

12. Repost - Cruz Envolvente passo a passo



Reposted from @siroueslings - CRUZ ENVOLVENTE

Passo a passo

Por Elena de Regoyos, coordenadora da Escola Bebê no Pano, e proprietária da Siroué Slings:

Bebê de 3 semanas e wrap tamanho 6, modelo Kamchatka, da Siroué.

1. Apoie o centro do wrap no seu peito e leve um dos extremos ao ombro contrário (sem o tecido enrolar).
2. Faça igual com o outro lado.
3. Recolha de forma organizada (preguinha por preguinha) o tecido central.
4. Deixe algo de folga para o bebê caber.
5. Pegue o bebê no colo na posição fisiológica: agrupado, coluna em C, bacia basculada para a frente, braços e pernas encolhidos.
6. Passe os pés do bebê pelo tecido central e deixe-o apoiado de joelho a joelho do bebê. É importante que não perca a posição fisiológica.
7. Comece a espalhar o tecido pelas costas do bebê, puxando só da borda superior e oferecendo sempre apoio sob o bumbum (segurança).
8. Leve o tecido bem esticado, sem dobras, até a altura das orelhas: suporte cervical.
9. Faça um assento com o restante do tecido entre o bebê e você: firma a postura fisiológica e evita que o bebê caia.



10. Segurando a postura do bebê, comece puxando da prega que ajusta a cervical dele, no sentido que a imagem mostra.
11. Segure firme com a outra mão (que permanece sob o bumbum do bebê) as pregas já ajustadas, e vai ajustando as restantes uma por uma.
12. Segure a alça toda já ajustada com a mão desse lado.
13. Ajuste igualmente a outra: prega a prega e sem perder tensão.
14. Podemos dar depois um ajuste geral para assentar bem o tecido ao corpo. Faça só se sentir segurança.
15. Leve para baixo as alças VERTICALMENTE formando um U (e não diagonal, em V) por trás dos joelhos do bebê, e cruze embaixo do bumbum.
16. Se o bebê for muito pequeno, para não forçarmos a abertura de pernas, podemos fazer um twist: ficará um assento mais estreito.
17. Amarramos nas nossas costas firmemente com um nó duplo.
18. Caso a abertura de pernas tenha sido algo forçada, levantamos os joelhos e os juntamos um pouco até o bebê ficar em postura confortável e sem forçar.
19. Repare na postura do bebê no pano, que deve ser naturalmente fisiológica, igual a dele no colo sem pano. E as vias aéreas sempre livres

13. Repost - Pré Amarrada



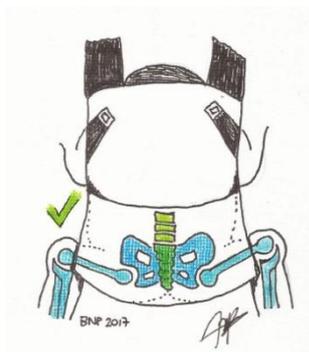
Agora vamos ver como fazer a amarração com wrap elástico: pré amarrada. ✓ Sempre manter a posição fisiológica do bebê, coluna em C, bacia basculada com as pernas em M, joelhos mais altos que o bumbum.

Reposted from @colonopano - ❤️ Pré- amarrada com o fofo do Lucas, de 2 meses, utilizando nosso wrap elástico. Obrigada mamãe Julie. Recomendamos que este tipo de amarração seja feita somente com wraps elásticos, ou seja, que possuam elastano em sua composição 📄📄

#preamarrada #wrapsling #wrapelastico #colonopano

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exerciciosemcasa #postnatalexercise #pospartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma #pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal #SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano #escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil #babywearingportugal

14. Post - mochila ergonômica



A Mochila é um carregador pré-formado, que possui um painel de onde saem duas alças da parte superior e um cinto da parte inferior, os quais são ajustáveis por meio de fivelas. É um porta bebê prático e rápido de ser instalado, entretanto não permite um ajuste tão preciso como o wrap sling. Pode ser utilizada nas posições frente, lado e costas.

!As mochilas ergonômicas são diferentes dos cangurus convencionais. No canguru convencional o bebê fica com as pernas penduradas e seu peso fica apoiado na zona genital ao invés do bumbum, deixando a coluna em uma posição não-fisiológica.

► Na mochila ergonômica a posição fisiológica é respeitada: a base inferior do painel vai de joelho a joelho, a coluna em forma de "C", bacia basculada para frente, pernas em posição de acorçado, onde os quadris e joelhos estarão abertos e elevados acima da linha do quadril, formando a posição "M".

► Há basicamente dois tipos de mochilas: as ergonômicas tradicionais e as evolutivas. As mochilas ergonômicas tradicionais não possuem ajuste no painel, sendo indicadas para bebês que sentam sem apoio, por volta dos 6 meses. Já os modelos evolutivos possuem ajustes nas laterais e base do painel, permitindo uso em bebês menores, porém que já tem controle da cervical, por volta dos 3 meses.

✓ Como algumas mães têm dificuldade em fazer as amarrações com o wrap, e por ser um carregador prático e com distribuição simétrica do peso para quem carrega, a mochila também pode ser utilizada na realização de atividades físicas. Indicamos o uso preferencialmente para os bebês que já se sentam sem apoio, pois para bebês menores o wrap garantirá um ajuste mais preciso, prega a prega de tecido, proporcionando maior suporte para coluna do bebê e segurança durante a realização dos exercícios.

☑ Quem saber mais sobre mochilas, tipos e ajustes? Segue as nossas colegas no @bebenamochila.

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exerciciosemcasa
#postnatalexercise #postpartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma
#pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal
#SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano
#escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil
#babywearingportugal

15. Repost - Componentes e ajustes específicos Mochila



Reposted from @bebenamochila - Componentes e ajustes específicos:



Uma mochila ergonômica é composta por um cinto, um painel e duas alças.

Cada mochila tem ou não diferentes tipos de ajustes. .

Como foi falado no vídeo anterior existem mochilas standard/tradicionais (painel fixo) e as evolutivas.

É das evolutivas que falamos hoje e os seus diferentes ajustes: eles podem ser no painel em altura e largura, em largura no cinto e no comprimento das alças.

A forma como são feitos estes ajustes normalmente varia de marca para marca, havendo ajustes com velcro, molas (botões de pressão), cordão e os mais comuns fivelas.

Uma mochila pode conter diferentes tipos de ajustes e em diferentes tipos de lugares em simultâneo.

Hoje venho-vos mostrar alguns deles, espero que gostem, até à próxima!

<https://www.youtube.com/watch?v=lg81A0SeMe4> (link do canal na Bio)

Video usando mochilas das marcas "Mamy Mamy", "Jenipano", "Luna Dream", "Neko" e "EmeiBaby". Elaborado pela aluna Ana Rodrigues da turma 1/2019 do curso de formação de assessoras da Bebê no Pano.

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exerciciosemcasa #postnatalexercise #postpartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma #pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal #SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano #escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil #babywearingportugal

16. Cuidados para realizar exercícios em casa sem supervisão



Primeiro você já deve ter o ok do médico para realizar atividades físicas! Se você consegue ir até uma academia ou estúdio de pilates, ótimo ➡ O melhor é sempre procurar praticar exercícios sob a supervisão de profissionais especializados. Porém se você não tem como sair, seu bebê não sai do colo, e queria algo mais simples para começar a se exercitar em casa, vem com a gente! Mas atenção para os cuidados abaixo:

► Use roupas leves em você e no bebê. Esteja bem alimentada, mas não realize exercícios logo após uma refeição pesada.

► Procure uma hora do dia em que esteja mais tranquila, bebê mais calmo, sem fome e sem nenhum desconforto.

► Mantenha boa postura, pés bem apoiados no chão, coluna reta, procure realizar os exercícios sempre contraindo o abdômen e atenção em uma boa respiração.

► Comece devagar, com poucos exercícios, e vá sentindo seus limites.



▶ Ao colocar o bebê no carregador, verifique sempre se a amarração está bem feita e ajustada, com o peso equilibrado e bem distribuído no seu corpo.

▶ O alongamento é uma boa prática para prevenir dores musculares. Procure se alongar após a realização dos exercícios.

▶ Mesmo estando acostumado a ficar no sling, o bebê pode se incomodar de início, em estar com você enquanto faz exercícios. Portanto inicie só com alguns exercícios e depois vá aumentando conforme sentir o bebê está confortável.

! No caso de sentir qualquer dor ou desconforto ao realizar um exercício, pare imediatamente e procure auxílio médico.

! Se seu bebê não está acostumado a ficar no sling, dê tempo a ele, não comece de imediato a realizar atividades físicas com ele no carregador.

! Se você sentir que o bebê está desconfortável ou tiver dúvidas na forma de ajustar o wrap ou mochila procure uma assessora para te auxiliar. Não realize exercícios com o bebê no carregador se tiver dúvidas quanto ao posicionamento do bebê. Segurança e conforto do bebê acima de tudo.

☑ Vem carregar e se exercitar com a gente!!

17. Materiais necessários



Recomendamos aqui o uso de alguns acessórios esportivos para auxiliar nos exercícios: faixa elástica e bola de pilates.

▶ A faixa elástica é um acessório bastante comum em atividades físicas, sua função é oferecer resistência tanto no esticar quanto no retornar, possibilitando trabalhar mais grupos musculares em diversos exercícios. Ela pode ser facilmente encontrada em lojas de artigos esportivos, disponível em diferentes resistências, tamanhos e cores. Indicamos iniciar com as de menor resistência (amarelas e laranjas) e conforme for aumentando o

condicionamento físico, alterar a faixa. Um comprimento de 2 metros deve ser suficiente para realizar todos os tipos de exercícios sugeridos aqui.

▶ Bola de pilates, ou bola suíça, também é um acessório bem comum na prática de atividades físicas e fisioterapia. É um excelente acessório para trabalhar o equilíbrio, a estabilização de tronco, da coluna e dos quadris. Pode ser encontrada em diversos tamanhos. Para escolher a melhor para cada pessoa deve-se levar em conta a altura da pessoa, seu peso e o objetivo do exercício. Se tiver dúvidas quanto a isso, procure um profissional especialista.

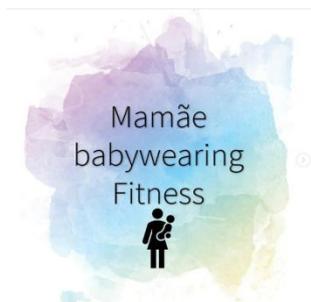
! Se você não tem esses acessórios em casa, você poderá adaptar utilizando itens que deve ter em casa, como pesos (saco de mantimentos, garrafas de água), cabo de vassoura, ou somente se apoiando em algum local sem peso adicional para alguns dos exercícios. Nesses casos informaremos dentro da descrição de cada exercício proposto.



📌 Bora lá começar logo? Vem carregar e se exercitar com a gente!!

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exercicioemcasa
#postnatalexercise #postpartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma
#pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal
#SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano
#escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil
#babywearingportugal

18. Post final



O que significa ser "Fitness" pra você? Se fizéssemos essa pergunta a algumas pessoas provavelmente ouviríamos diferentes respostas. Para alguns é ter um corpo super "sarado", para outros é ser adepto de dietas mirabolantes e consumir somente alimentos saudáveis, ou ainda ser frequentador assíduo de academias, ser capaz de correr, nadar, pedalar como um verdadeiro atleta. Mas afinal, o que de fato significa essa palavra?

▶ A palavra "fitness" é uma palavra inglesa que se formos traduzir para o português, seria algo parecido com "ter um bom condicionamento físico". Trazendo esse conceito para o universo materno, como seria uma mãe fitness ou do que ela seria capaz?

▶ Nosso objetivo é ajudar as mães a terem mais disposição para realizarem suas atividades diárias e cuidados com o bebê, o que sabemos que não é nada fácil! Por isso escolhemos o termo "fitness" para compor o nome da nossa página!

▶ Para melhorar o condicionamento físico das mães vamos propor uma série de exercícios gerais que podem ser realizados em casa e melhor ainda, juntinho de seus bebês, aliando a atividade física ao babywearing!

Tivemos o apoio da profissional Fernanda do @espaçofernandabaquedano que elaborou essa série pensando na mãe e no bebê. Infelizmente são poucas as academias e estúdios em que os bebês são permitidos e podem ser incluídos em atividades com as mães sob a supervisão de profissionais incríveis assim como a Fernanda. Então obrigada Fernanda por nos salvar e nos ajudar nessa vontade de ser mãe babywearing fitness, mais disposição e mais feliz.

📌 Agora que você já tem todas as informações necessárias, está preparada para começarmos? Vem carregar e se exercitar com a gente!!

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exercicioemcasa
#postnatalexercise #postpartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma
#pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal
#SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano
#escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil
#babywearingportugal



EXERCÍCIOS SELECIONADOS - com faixa elástica

19. 1) Trabalhando braços - bíceps

Você deve sentir este exercício na frente de seu braço.

→ Segurar as extremidades da faixa elástica com as mãos, colocar as pernas abertas na mesma largura do quadril, os dois pés sobre a faixa, realizar a flexão de cotovelos. As mãos devem estar fechadas, segurando a faixa, palma da mão virada pra outra. Braços parados fixos ao longo do tronco – movimentação somente de flexão dos cotovelos, não levantar os ombros.

👶Bebê na frente na mochila ou wrap com amarração cruz envolvente.

👉Realizar de 10 a 15 repetições.

20. 2) Trabalhando ombros (3 em 1)

Pés paralelos, segurando a faixa com as mãos:

→ Manter os cotovelos flexionados parados ao lado do corpo, movimentar somente o braço em rotação externa, afastando do corpo.

→ Pés sobre a faixa, braços estendidos na lateral do corpo, fazendo elevação dos braços estendidos na lateral do corpo.

→ Pés sobre a faixa, braços à frente do corpo, elevar a faixa - fazendo flexão do ombro, alternando ou não.

Para esse exercício, ao invés da faixa, pode-se utilizar dois pesos um em cada mão

(pode ser por exemplo: saco de mantimento ou garrafa plástica com água)

👶Bebê na frente na mochila ou wrap com amarração cruz envolvente.

👉Realizar de 10 a 15 repetições de cada variação.

21. 3) Trabalhando costas

→ Braços estendidos à frente do corpo, pés paralelos bem apoiados (pode ser sentada ou em pé) segurando a faixa com as mãos, movimentar os braços abrindo e fechado em rotação externa.

👶Bebê na frente na mochila ou wrap com amarração cruz envolvente.

👉Realizar de 10 a 15 repetições.

22. 4) Trabalhando braços - tríceps

Você deve sentir este exercício na parte de trás de seu braço.





→ Pisando na faixa com os dois pés, pegando as extremidades com as mãos atrás da cabeça, braços estendidos, flexionando os cotovelos, por trás. Fazer a flexão e extensão do cotovelo.

→ *Fique em pé com o peso distribuído igualmente sobre os dois pés. Levante o braço e dobre os cotovelos, com o peso atrás da cabeça. Lentamente, estenda os cotovelos e trazer a sobrecarga de peso. Segure por 2 segundos. Lentamente, abaixe o braço para trás para baixo atrás da cabeça e repita.

* Para esse exercício, ao invés da faixa, pode-se utilizar um peso e fazer um braço de cada vez.

Dica: Mantenha seus músculos abdominais contraídos e não arquear as costas.

👶Bebê na frente na mochila ou wrap com amarração cruz envolvente.

👊Realizar de 10 a 15 repetições.

23. 5) Trabalhando peitoral

→ Braços elevados com os cotovelos na altura do ombro, mãos segurando uma bola (ou travesseiro/almofada). A bola não deve encostar no peito. Fazer o movimento de apertar e liberar a bola.

👶Bebê nas costas na mochila ou amarração dupla rede no wrap.

👊Realizar de 10 a 15 repetições.

24. 6) Trabalhando peitoral

→ Corpo inclinado para a frente. Iniciar com os braços estendidos e palma das mãos na parede, pés apoiados no chão afastados da mesma distância do quadril. Quanto mais longe os pés estiverem da parede, maior o grau de dificuldade. Flexionar os braços, dobrando os cotovelos para fora e levando o tronco em direção à parede. O tronco, quadril e pernas devem se manter alinhados durante a flexão dos braços. Sustente o alinhamento do corpo inclinado mesmo quando os braços estão esticados, abdômen contraído.

!É essencial que não haja risco dos pés da mãe escorregarem e causar uma queda. Pode fazer o exercício com os dois pés bem apoiados no chão.

!Cuidado para não exagerar na inclinação do tronco, principalmente quando o bebê está pesado ou acordado, pois pode aumentar a dificuldade em estabilizar a coluna e manter o alinhamento.

!Cuidado para não sobrecarregar demais os punhos, durante a gestação e pós-parto há uma propensão a problemas no punho. Então, tente concentrar mais o seu apoio na região das mãos, e se tiver dor, não realize esse exercício.

👶Bebê na frente na mochila ou wrap com amarração cruz envolvente.

👊Realizar de 10 a 15 repetições de cada variação.



25. 7) Trabalhando glúteo

→ Elástico nos tornozelos, pernas abertas na abertura do quadril. Movimentar uma perna para trás dando tipo um chute para trás.

→ Movimentar fazendo a abertura da perna na lateral, trabalhando outras porções do glúteo.

👶Bebê na frente na mochila ou wrap com amarração cruz envolvente.

👉Realizar de 10-15 repetições de cada variação para cada perna.

26. 8) Trabalhando musculatura do quadril

→ Posição com os pés em paralelo com um pé sobre as duas extremidades da faixa elástica; o outro pé fica dentro da pequena alça. Afastar as pernas, elevando uma delas dobrando os joelhos a frente. Ao final da série, repetir com a outra perna.

Para segurança, iniciantes devem se apoiar em algum lugar com uma das mãos para manter o equilíbrio.

👶Bebê na frente na mochila ou wrap com amarração cruz envolvente.

👉Realizar de 10 repetições de cada variação para cada perna.

27. 9) Trabalhando panturrilha

👶Bebê na frente na mochila ou wrap com amarração cruz envolvente.

👉Realizar de 10 a 15 repetições.

28. 10) Trabalhando membros inferiores - Agachamento Simples

Os próximos 3 exercícios que vamos postar serão agachamentos. Então fique atenta às informações abaixo e cuidados.

O movimento do agachamento consiste basicamente na flexão e na extensão dos joelhos e quadril, como se fosse realizar o movimento de se sentar e levantar, partindo de uma posição vertical do corpo. É considerado por muitos profissionais como um dos exercícios mais completos que existem, pois trabalha uma composição de músculos, articulações e tendões.

Existem vários tipos de agachamentos que podem ser feitos tanto com o bebê nas costas quanto na frente.

É importante para iniciantes, ter sempre um apoio, um lugar para segurar, por exemplo, na parede, em uma janela ou maçaneta de porta, para não desequilibrar. Pode-se utilizar também uma cadeira ou sofá atrás, por segurança.

Não tenha pressa ao realizar o agachamento. Mantenha a respiração tranquila, contraia os músculos das coxas, glúteos e abdômen ao agachar, isso ajudará a melhorar o seu desempenho.



Deixe os pés afastados na linha dos ombros, postura inicial ereta e você deve olhar sempre para frente. Agache como se você se sentar em uma cadeira, mas sem tirar os calcanhares do chão e mantendo o abdômen contraído.

Não deixe o seu joelho ultrapassar a linha das pontas dos pés. Volte à posição inicial, expirando o ar ao realizar esse movimento.

Se o seu bebê for muito pesado pode sobrecarregar muito a sua coluna ao realizar esse exercício, fazendo você arredondar as costas, curvando-se para frente. É preferível que não faça esse exercício nesse caso.

Esse exercício pode ser feito adicionando a faixa elástica entre as pernas como no vídeo ou na parede com ajuda de uma bola.

Bebê na frente na mochila ou wrap com amarração cruz envolvente.

Realizar de 10 a 15 repetições.

29. 11) Trabalhando membros inferiores - Agachamento “ajoelhando” no chão (afundo-avanço)

→ Iniciar em pé, pés afastados na largura dos ombros. Dê um passo grande para trás, de forma que quando for flexionar joelhos eles não ultrapassem a linha do pé da frente. O pé de trás não deve encostar o calcanhar no chão. Mantenha o tronco ereto e, durante o movimento, o joelho de trás quase deve tocar no chão.

→ Pode-se manter a perna afastada para trás entre os agachamentos ou retornar a perna para a frente como no vídeo 2.

→ Outra variação é fazer o agachamento em avanço, dando um passo largo à frente. Então dobre o joelho de trás, abaixando até quase tocar o chão com ele. Volte a posição inicial e repita o movimento com a outra perna.

Lembrando que:

!É importante para iniciantes, ter sempre um apoio, um lugar para segurar, por exemplo, na parede, em uma janela ou maçaneta de porta, para não desequilibrar. Pode-se utilizar também uma cadeira ou sofá atrás, por segurança.

!Não tenha pressa ao realizar o agachamento. Mantenha a respiração tranquila, contraia os músculos das coxas, glúteos e abdômen ao agachar, isso ajudará a melhorar o seu desempenho.

👶Bebê na frente na mochila ou wrap com amarração cruz envolvente.

🔊Realizar de 10 a 15 repetições de cada.

30. 12) Trabalhando membros inferiores - Agachamento Sumô

→ Em pé, abdômen contraído, pernas bem afastadas. Deixe os joelhos e os pés apontados para fora. Agache, descendo o tronco devagar, até os joelhos formarem um ângulo de 90 graus em



relação às coxas, e volte sem estendê-los totalmente. Projete os quadris um pouco para trás. Não deixe que os joelhos ultrapassem a linha da ponta dos pés.

→Variação avançada: Ao levantar do agachamento, elevar um dos joelhos pra cima, alternando as pernas.

☺Bebê na frente na mochila ou wrap com amarração cruz envolvente.

👉Realizar de 10 a 15 repetições de cada.

31. Inspiração em preparação para o final de semana (Repost)



Marque aqui uma mamãe babywearing fitness que vai gostar.

Reposted from @benny_lux_fit (@get_regrann) - Babywearing Workout Carrying Baby in Front

12 Reps of all exercises 3 rounds 1 minute pause👉

#health #fitness #fit #babyboy #momlife #fitnessmodel #fitnessaddict #instababy #workout #mommy #fitmoms #postpartum #fitmomsfig #postpartumfitness #gym #train #training #baby #healthychoices #active #strong #motivation #instagood #determination #lifestyle #diet #getfit

#cleaneating #eatclean #exercise

32. (Repost)



Mais uma mamãe babywearing fitness pelo mundo! Para nos inspirar e deixar esse friozinho de lado 🤗🤗

Reposted from @ourfitfamilylife (@get_regrann) - Thank you so much everyone that has signed up for the Babywearing + core strengthening program! We are almost sold out 🤗❤️👉

This is your last chance to join more than 100 women from 18 different nationalities 🤗🤗!! 👉

March 5th can not come soon enough! 🤗4 weeks of (very) low impact daily workouts (this video has been sped up)

👉We'll alternate 1 day babywearing / 1 day core and DR repair exercises

👉Get access to a private Facebook group and communicate with me and the whole group on daily basis

👉NOT for women with a DR larger than 2 fingers width wide, serious pelvic floor dysfunction or prolapse (because of the baby wearing part) 👉You need to be at least 3 months Postpartum



If you are interested in signing up or to check out all the details just click the link in my Bio

#postpartum #postpartumbelly #postpartumfitness #postpartumbody #postpartumhealth
#postpartumweightloss #postbabybody #postbaby #fitmom #fitmomsofig #fitmommy
#pumpthebump #babywearing #babywearingfitness #babywearingworkout

33. (Repost)



Da pra fazer ballet e dança no babywearing tbm 🤗🤗 Reposted from @barrebeatts (@get_regrann) - Babywearing Barre MONDAYS!

Let's raise each other up mummas!

Can't wait to see you, spaces are limited, those registered will have received their confirmation email. 🤗

#strongmums #barrebaby #babywearing #babywearingbarre #barremums #pelvicfloor #diastisisrectisaware #barre #relevé

34. Sorteio



Quem aqui curte um sorteio?

Se liga nessa super surpresa que preparamos fechar com chave de ouro esse nosso projeto com a @bebenopanobnp ♥🤗🤗 .

A @bbwearing_fitness juntamente com algumas marcas nacionais de porta bebês ergonômicos quer presentear algumas mães com carregadores de bebê lindos, seguros, ergonômicos e confortáveis, incentivando o bem carregar e auxiliar nas atividades

do dia a dia com mais liberdade, autonomia e independência!

Serão 6 ganhadores! 🤗🤗

E os prêmios serão: 🤗1 wrap sling da @siroueslings

🤗1 mochila ergonômica da @mamy_mamy 🤗1 wrap elástico da @colonopano 🤗1 mochila evolutiva toddler da @grudadinhos.oficial 🤗1 wrap sling da @babygrude 🤗1 wrap sling da @jenipano .

►Para participar basta seguir as seguintes regras:

1. Seguir o nosso perfil @bbwearing_fitness, o perfil da @espacofernandabaquedano e os perfis das marcas parceiras:



@siroueslings

@mamy_mamy

@colonopano @grudadinhos.oficial

@babygrude

@jenipano

2. Curtir a foto oficial do sorteio (essa!!).

3. Comentar na foto oficial marcando 1 mamãe que merece conhecer nossas dicas.

*Quanto mais comentários, mais chances de ganhar (Proibido perfis de marcas, repetidos, artistas, ou perfis falsos, nesse caso não será contabilizado e se for sorteado será desclassificado!).

4. Possuir um endereço em território nacional (Brasil) para receber o prêmio (Alguns prêmios não incluem o frete - será informado com detalhes ao ganhador).

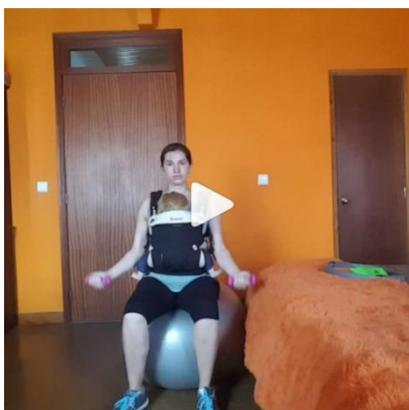
5. Serão considerados os comentários até o dia 22/07/2019. O sorteio será realizado no dia 23/07/2019 e o resultado será publicado no feed do nosso perfil.

6. Seu perfil deve estar aberto ao público no dia 23/07/2019 para que possamos conferir se seguiu todas as regras! Caso o perfil sorteado não tenha cumprido as regras, uma nova participante será sorteada.

7. Caso esteja tudo ok, entraremos em contato com cada vencedora para acertar os detalhes da entrega do prêmio.

Bora participar? Vem carregar e se exercitar com a gente! Boa sorte!

35. Mais exercício



Bebê dormiu na mochila?

Por que não aproveitar esse tempinho com ele e fazer um exercício pra fortalecer os braços?! 🤔

►Vem carregar e se exercitar com a gente!!

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness

#babywearing #exercicioemcasa #postnatalexercise

#pospartofitness #postpartumfitness #fitmom

#pospartoemforma #pospartosaudavel

#treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher

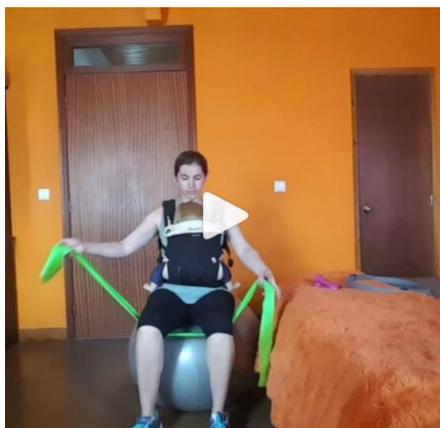
#maternidadereal #SouBNP #AssessoraBNP

#soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano #escoladebabywearing #bemcarregar

#bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil #babywearingportugal



36. Mais exercício



Vem carregar e se exercitar com a gente♥

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness
#babywearing #exerciciosemcasa #postnatalexercise
#pospartofitness #postpartumfitness #fitmom
#pospartoemforma #pospartosaudavel
#treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher
#maternidadereal #SouBNP #AssessoraBNP
#soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano
#escoladebabywearing #bemcarregar
#bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil
#babywearingportugal

37. Mais exercício



Simbora mais exercícios pra fortalecer os braços ♥

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness
#babywearing #exerciciosemcasa #postnatalexercise
#pospartofitness #postpartumfitness #fitmom
#pospartoemforma #pospartosaudavel #treinecomseubebe
#treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal #SouBNP
#AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano
#escolabebenopano #escoladebabywearing #bemcarregar
#bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil
#babywearingportugal

38. Resultado do Sorteio



Agradecemos a todos que participaram e acompanharam nosso projeto por aqui.

Com alegria já informamos os patrocinadores e as ganhadoras. Segue abaixo a lista completa com os prêmios de cada sortuda ☺



Tatyane Oliveira Alvarenga de Goiânia GO @taty.toa - 1 wrap elástico da @colonopano

Aline Maria Bem Misievicz de Santiago RS @alinebemm - 1 wrap sling da @jenipano

Marcela Pessanha Henriques do Rio de Janeiro @marcelahenri - 1 wrap sling da @siroueslings

Tuana Lais Vieira de Joinville SC @tuनावieira - 1 mochila ergonômica da @mamy_mamy

Mariana Alencar Lopes Garcia Florianópolis SC - 1 wrap sling da @babygrude

Luciana de Moraes Jardim de Curitiba @lucianamjardi - 1 mochila evolutiva toddler da @grudadinhos.oficial

Nosso obrigada a todos os patrocinadores

Esperamos que nosso projeto tenha contribuído com o bem carregar, dando mais informações e incentivando vocês a realizarem atividades físicas juntamente com seu bebê no carregador.

Em especial agradecemos à Fernanda da @espacofernandabaquedano; Sem ela esse projeto não existiria. Fernanda somos gratas a sua orientação e disponibilidade em nos ajudar, em especial na gravação dos vídeos.

Gratidão à nossa escola @bebenopano bnp pelas preciosas informações, nos capacitando para ajudar tantas mães no bem carregar.

Vem carregar e se exercitar com a gente

Mães babywearing Fitness

#bbwearingfitness #babywearingfitness #bwfitness #babywearing #exercicioemcasa
#postnatalexercise #pospartofitness #postpartumfitness #fitmom #pospartoemforma
#pospartosaudavel #treinecomseubebe #treinoemcasa #saudedamulher #maternidadereal
#SouBNP #AssessoraBNP #soubebenopano #bebenopano #escolabebenopano
#escoladebabywearing #bemcarregar #bemcarregarbebebrasil #slingando #babywearingbrasil
#babywearingportugal

