Автор: http://www.jlady.ru/
25.06.2012 08:20 - Обновлено 16.05.2018 11:48



Девять долгих месяцев вынашивания ребенка и роддом позади, и вы, наконец, возвращаетесь домой с драгоценным свертком в руках и стойким ощущением счастья на душе. Вы – мама, и теперь ваша семья стала больше на одного человечка. Но прибавления на этом не закончились.

Об этом безразлично сообщат зеркало в прихожей и старые вещи, которые вы носили до беременности. Мы говорим о лишних килограммах. Именно они заставят вас сменить гардероб и купить вещи большего размера. И это по их вине вы постесняетесь раздеваться на пляже.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Как не сойти с ума в декрете

Кому понравится после 44 размера и восхищенных мужских взглядов носить мешковатый 48-й и безлиkое звание «эй, женщина»? Да никому! Именно поэтому молодые мамы озадачиваются проблемой: как похудеть после родов быстро и без ущерба для малыша? Ситуация усложняется тем, что любое изменение в

питании
может
отразиться
на
качестве
грудного
молока
,
поэтому
использовать
старый
проверенный
способ
по
имени
«
диета
»
не
получится
. Так как
же
быть
?
Неужели
кормящей
маме
суждено
прятать
лишние
килограммы
под
просторной
одеждой
? Нет и еще раз нет!
Мы
научим
вас, как
быстро
похудеть
после
родов
.

Двигаемся много и с удовольствием

В последние месяцы беременности многие женщины ограничивают себя в физических нагрузках. Они практически не ходят пешком, поднимаются до квартиры на лифте и всячески пытаются автоматизировать работу по дому. Оно и понятно. Попробуй подняться на шестой этаж с огромным животом или хотя бы подмести пол веником! Многим не то что веника

в
руках
,
но
и
пола
не
видно
.
Насчет
прогулок
все
также
печально
и
предсказуемо
.
Будущей
маме
,
может
, и
хотелось
бы
пройтись
по
парку
,
но
отечные
ноги
диктуют
свой
режим
,
заставляя
женщину
послушно
сидеть
на
лавочке
.
После
родов
(
особенно

после
кесарева
сечения
)
ослабленному
организму
тоже
не
до
спортивных
пробежек
.

Однако, если вы твердо решили похудеть , двигаться придется. Начните с того, чтобы во время прогулки с малышом
не
сидеть
на
лавочке
в компании молодых мам, а ходить. Можете выбрать определенный маршрут
по
неровной поверхности, чтобы катить коляску было немного сложнее. В итоге ваш организм затратит
больше
энергии, чем при ходьбе
по
ровной асфальтовой дорожке. День за днем удлиняйте пройденный путь.

Следующим этапом станет покупка домашнего тренажера или, как минимум, хулахупа. Обруч поможет вернуть талии стройность, а беговая дорожка уменьшит показание на напольных весах. Конечно же, это произойдет при условии ежедневных тренировок, поэтому соберите волю в кулак и займитесь собой. Тем более что 15-20 минут в день для возвращения стройности будет вполне достаточно.

Едим правильно

Кормящей маме постоянно пытаются навязать мысль о том, что она должна есть за двоих. И многие женщины усиленно начинают пить чай со сгущенкой (даже в перерывах между кормлениями), есть жирный творог. Причем, делают они это не в определенное время, а хаотично. Часто случается так, что молодая мама весь день посвящает себя заботам о малыше, а когда он засыпает, бежит к холодильнику и наедается впрок. Узнаете себя? Так вот, ваши лишние килограммы – это результат беспорядочного питания. Поэтому давайте учиться есть правильно.

1. Для начала снизьте жирность молока и творога, которые употребляете в пищу.

2. Не пейте чай со сгущенкой круглые сутки. Достаточно половины чашки перед кормлением, чтобы усилить лактацию.

3. Перестаньте доедать за малышом детские каши . Что вам дороже — остатки вкусного молочного питания или сохранение собственной талии?

4. Не ешьте за четыре часа перед сном. Если пересилить голод не удается, перебейте аппетит стаканом обезжиренного кефира или яблоком.

5. Пейте витамины, созданные специально для кормящей матери. Во-первых, они обогатят грудное молоко всеми полезными микроэлементами. Во-вторых, помогут восстановиться после родов. Женщинам после кесарева сечения витамины нужно подбирать индивидуально, и этим должен заниматься лечащий врач.

6. Старайтесь есть чаще трех раз в день. Чем реже вы едите, тем больше порцию выбираете для себя. А это вредно и для желудка, и для фигуры. Забудьте о том, что кормящей нужно есть вдвое больше. Это миф.

7. Помните мудрую пословицу: «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу»? Если вы будете придерживаться этого принципа, скоро старая одежда придется вам впору. А вместе с ней и лестное звание «девушка».

Не лишаем себя отдыха

О чем мечтает каждая женщина после беременности и родов? Не только о том, как быстро похудеть после родов. Молодая мама больше всего на свете хочет выспаться, поскольку маленькие дети живут по своему сценарию и любят просыпаться по нескольку раз за ночь. Добавьте к этому стресс после беременности и родов (или хуже того – после кесарева), и получите измученную и истощенную женщину. Ей бы тишины и покоя! На практике же получается, что молодая мама в те редкие часы, когда ребенок наконец засыпает, кидается варить ужин, убирать и стирать пеленки. Знакомая картина?

А ведь для кормящей женщины отдых просто жизненно необходим, потому как она вместе с грудным молоком передает ребенку свое психологическое состояние. Если мама весь день на нервах, то и ребенок почти наверняка устроит родителям бессонную ночь. Поэтому не забывайте об отдыхе. Уснул малыш? Бросайте домашнее хозяйство, поспите немного. Поверьте, вашей семье нужны не чистые тарелки, а здоровая и улыбающаяся мама.

Мы не призываем вас целыми днями валяться на кровати и полностью забросить все дела. Найдите золотую середину. Например, научитесь поручать часть домашних обязанностей своим домочадцам. Они должны понимать, что вам сейчас нелегко, и стараться максимально облегчить вашу участь. Научитесь отдыхать правильно? Тогда и вес придет в норму. Поскольку очень часто мы просто «заедаем» нашу усталость лишним пирожком или конфеткой.

Кормим грудью

Природа устроила так, что женский организм в период беременности готовится не только к родам, но и к предстоящему вскармливанию . Отсюда следует, что лишние сантиметры на талии не что иное, как жировой запас для будущей лактации. Плюс ко всему диета для кормящей женщины просто не даст вам поправиться: ничего жирного, минимум сладкого, жареное противопоказано, соленое – тоже. Где уж тут говорить о лишних килограммах? Поэтому не спешите перетягивать грудь после родов или кесарева. Тем более, что вместе с грудным вскармливанием налаживается невидимая связь между матерью и ребенком. А это, поверьте, гораздо важнее, чем проблема «как быстро похудеть после родов».

Напоследок хочется пожелать всем молодым мамам не зацикливаться на собственном весе. Сосредоточьтесь на ребенке: его здоровье, настроении. Ловите первую улыбку малыша, первое слово. Излучайте свою любовь, окунайтесь в радость материнства, и стройная фигура не заставит себя ждать.