

Как похудеть после родов?

Автор: Super Administrator



Рождение малыша – это долгожданное, радостное и важное событие, к которому готовится и будущая мама, и ее родные и близкие люди: покупаются пеленки, распашонки, ползунки, детская кроватка и множество других необходимых вещей. Однако наиболее важна та подготовка, которая происходит внутри женского организма и которая предусмотрена самой природой.

Одним из результатов беременности является накопление жировых отложений. Это не случайно, поскольку жировые отложения выполняют очень важные функции, например, защищают малыша, а в дальнейшем являются тем энергетическим запасом, который необходим для становления лактации. Однако после того, как малыш появился на свет, молодая мама обычно замечает, что ее фигура сильно изменилась и эти самые жировые отложения начинают портить ей настроение.

Не нужно отчаиваться! С лишними килограммами можно легко расстаться и вновь обрести прекрасную фигуру. Для этого нужно соблюдать несколько несложных рекомендаций, которые помогут не только не набрать лишний вес после родов, но и избавиться от уже имеющихся ненужных жировых запасов.

Кормите грудью

Кормление грудью способствует скорейшему возвращению к прежнему весу. Во-первых, во время кормления грудью происходит более быстрое сокращение матки, а во-вторых, организм накапливал жировые запасы именно для того, чтобы женщина смогла кормить ребенка, потому по мере выполнения данной функции запасы исчезают естественным образом.

Несомненно, у каждой женщины есть одна или несколько подруг, которые утверждают, что во время кормления грудью поправились еще больше. Да, они действительно поправились, но не из-за того, что кормили грудью малыша, а из-за того, что сами ели очень много, да еще и выбирали пищу покалорийнее, ведь, по их мнению, это делало более питательным грудное молоко.

На самом деле это распространенное заблуждение. Во время периода грудного вскармливания женщине действительно нужно питаться лучше. Лучше, но не больше. Пища должна содержать больше витаминов и микроэлементов, ведь именно они так важны для малыша. Поэтому при правильном питании кормление грудью ни в коем случае не приведет к полноте. Напротив, оно позволит естественным образом избавиться от килограммов, набранных за период беременности. Кроме того, некоторые женщины, имевшие лишний вес и до беременности, к окончанию кормления грудью отмечают, что избавились не только от веса, набранного за беременность, но и стали стройнее, чем были до того.

Питайтесь правильно

Взаимосвязь между лишним весом и правильным питанием давно известна каждой

женщине, однако в силу различных причин далеко не каждой из нас удастся питаться правильно. А чем рождение малыша не стимул начать новую жизнь? Тем более, что правильное питание мамы благоприятно скажется и на здоровье малыша, ведь подрастая, он будет перенимать основные привычки именно у мамы, в том числе и привычку к правильному питанию.

Ни в коем случае нельзя сразу после родов садиться на диету. Гормональный фон сейчас значительно изменен и диета просто не даст ожидаемых результатов. Кроме того, кормление грудью требует полноценного питания, а не отказа от части продуктов, богатых необходимыми веществами. Диеты в этот период могут привести даже к исчезновению молока.

Вместо диет нужно следить за количеством и качеством пищи. Питаться лучше часто и небольшими порциями. В послеродовой период организму очень важны такие элементы как железо, кальций и белки. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы в дневном рационе обязательно присутствовали продукты, богатые этими элементами, например, сыр, рыба, мясо, молочные продукты, морепродукты, печень.

Прекрасным источником растительных белков являются соя, бобовые и орехи. Важно помнить, что не следует переедать, лучше есть понемногу, но разнообразную пищу. Избыток тех или иных продуктов может привести к не очень приятным последствиям, например, избыток орехов может вызвать чрезмерное повышение жирности грудного молока, что в свою очередь может явиться причиной возникновения закупорки молочного протока и привести к застою молока в одной из молочных долей.

Не следует употреблять в пищу продукты, в которых содержится большое количество консервантов. Также следует существенно ограничить потребление копченой, соленой и острой пищи.

Малыш – ваш помощник

Одной из основных причин лишнего веса является отсутствие физических нагрузок и недостаток движения. Малыш является первым помощником для своей мамы в этом вопросе. Ведь с ним нужно погулять, поносить его на руках, поиграть, вместе поползать, а также совершить множество других действий, которые не дадут маме поправиться от недостатка движения.

Однако не нужно думать, что для похудения достаточно ежедневной прогулки с коляской до ближайшей лавочки. Во время прогулок нужно как можно больше ходить, даже если малыш спокойно спит в своей коляске и мама может посидеть на лавочке – не нужно поддаваться этому соблазну. Пешие прогулки прекрасно тренируют мышцы ног, бедер и ягодиц, поэтому гуляйте на здоровье!

Когда малыш начнет ползать – ползайте вместе с ним. Ему – удовольствие, а маме – дополнительная зарядка и, конечно же, тоже удовольствие. При выполнении домашней работы нужно постараться нагружать различные группы мышц. Наиболее важной задачей в первое время после родов является укрепление мышц спины и пресса, а

Как похудеть после родов?

Автор: Super Administrator

также восстановление мышц тазового дна.

Займитесь спортом

Занятия спортом можно начинать не ранее, чем через месяц после рождения малыша, а в некоторых случаях нужно подождать несколько дольше. Точно определить дату, когда можно будет приступить к занятиям, поможет врач.

Для начала прекрасно подойдут занятия йогой, танцами. Можно записаться в фитнес-центр и выбрать для себя подходящую программу. Однако увеличивать нагрузки нужно постепенно. Заниматься спортом можно и дома. Помимо различных книг и журналов, в которых описываются комплексы упражнений для молодых мам, есть также и видеокурсы с такими упражнениями. Начинать можно с 1-2 тренировок в неделю, через некоторое время их количество можно увеличить до трех.

Когда будут результаты?

В норме снижение веса должно происходить постепенно. В среднем за одну неделю должно уходить от 250 до 500 грамм лишнего веса. Если молодая мама выполняет все рекомендации, однако при этом ее вес на протяжении нескольких недель не изменяется, то это повод для консультации эндокринолога.

Обычно уже за первые полгода мамам удается вернуть свою фигуру к тому состоянию, которое у них было до беременности. Если прибавка была слишком большой, то, возможно, придется подождать несколько дольше. Некоторые женщины возвращают первоначальные формы уже в первые три месяца. Главное – соблюдать все рекомендации и результат обязательно появится!

Источник: bt-lady.com.ua