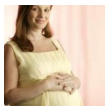


Как похудеть после родов?

Автор: Super Administrator



Похудеть после родов - эта проблема волнует каждую женщину хоть раз рожавшую. Радость от рождения долгожданного малыша иногда сопровождается огорчением по поводу набранных за время беременности килограммов. Проходит время, а лишний вес отказывается уходить. Однако, как известно большинство из нас начинают задумываться о том, как похудеть после родов, т.е. о своем весе только после родов. Дело в том, что не все набирают лишний вес во время ожидания ребенка и задумываются о похудении после родов. По физиологическим нормам, за время беременности женщина может прибавить примерно 8-10 килограммов. От них она естественным образом избавляется во время родов и в послеродовой период. Но, к сожалению, очень часто будущие мамы превышают эту цифру, набирая до 20 лишних килограммов во время ожидания ребенка. И поэтому вернуть свой нормальный вес и похудеть после родов становится сложно.

- Почему так происходит? Почему приходится думать о том как похудеть после родов?

Есть несколько причин. Во-первых, считается, что будущая мать должна есть как можно больше - "за двоих". Поэтому многие женщины во время беременности перестают следить за сбалансированностью рациона и позволяют себе расслабиться, оправдывая это нуждами будущего малыша. Но это далеко не так. Мало того, что мама набирает лишние килограммы, значительно увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и усложняет себе задачу похудеть после родов, кроме этого она тем самым готовит малыша к последующему ожирению! Дело в том, что количество жировых клеток у малыша закладывается на последнем триместре беременности. Подробно об этом писать не буду, посмотрите нашу статью «Почему возвращается вес?». Набрав лишний вес, маме потом будет сложно похудеть после родов.

Во-вторых, беременная женщина гораздо меньше двигается, то есть получаемая с пищей энергия не расходуется. Кроме того, беременность - это ведь всегда стресс, перестройка всех систем организма. Включается особый механизм защиты будущего малыша, активно развивается жировая прослойка на животе, талии и бедрах. Наконец, прибавку веса во время беременности может вызвать задержка жидкости в организме, а также некоторые акушерские проблемы, что так же заставляет задуматься о проблеме «Как похудеть после родов».

- Как же похудеть после родов здоровой женщине?

- В первую очередь, для того чтобы похудеть после родов, проанализируйте свое поведение. Существуют распространенные ошибки, которые часто мешают женщинам

Как похудеть после родов?

Автор: Super Administrator

вернуться к прежней форме, т.е. похудеть после родов.

Не переешьте и вам будет легче похудеть после родов. Почему-то считается, что от обильности питания матери зависит качество ее молока. На самом деле процесс лактации управляет гормон пролактин, выработка которого никак не связана с питанием. Поэтому вы имеете полное право изменить свой рацион, сделав его сбалансированным, тем самым, облегчив себе процесс похудения после родов. Не доешьте за малышом. Даже если кроха съел меньше половины своей сладкой каши, вы не обязаны доедать оставшееся, тем самым упростите себе задачу похудеть после родов. Помните: вся лишняя пища неминуемо отложится на талии и бедрах, да и молоко сделает излишне жирным для малыша.

Старайтесь не пробовать, когда готовите пищу. Так можно незаметно набрать сотни лишних калорий, которые со временем превратятся в лишние килограммы. Как бы вы ни были заняты своим малышом, ешьте не реже 4-5 раз в сутки, но меньшими порциями и не торопясь. При этом никогда не пропускайте завтрак, а вечером старайтесь обойтись легкой овощной пищей не позднее 19-20 часов. Ужин должен закончиться минимум за 4 часа до сна. Не стоит следовать к ате горичному правилу "Ни крошки после шести часов вечера". Если вы привыкли ложиться спать после 12, к вечеру вы будете зверски голодной. А в такой ситуации очень легко потерять над собой контроль и свести на "нет" процесс похудения после родов. Решив сделать рацион менее калорийным, не отказывайтесь от хлеба. Часто дамы, желающие сбросить вес, особенно похудеть после родов, вместо традиционного бутерброда съедают лишь кусочек ветчины. Лучше поступить наоборот: съешьте хлеб, а вот колбасу "отдайте врагу".

Кормящая мама должна забыть о любых диетах и голодании. Все эти экстремальные способы похудения неминуемо отразятся и на вашем здоровье, и на самочувствии ребенка. Самое главное – питаться правильно и этому вас научит специалист-диетолог, который и поможет вам похудеть после родов.

- А как правильно организовать свой рацион, чтобы худеть и похудеть после родов, но получать необходимую для домашних дел и забот энергию?

Обратите внимание и на выбор продуктов. Помните: категорически запрещенной еды, для того чтобы похудеть после родов, не существует, есть лишь временные ограничения:

Как похудеть после родов?

Автор: Super Administrator

Для справки: в литре однопроцентного кефира, как и в столовой ложке растительного масла, содержится 10 граммов липидов. А плитка молочного шоколада "подарит" вам целых 70 граммов чистого жира.

Мясо и мясные продукты вам можно есть лишь раз в день, с завтраком или обедом, до 16 часов. А вот свежие, вареные и тушеные без жира овощи старайтесь включать в каждый прием пищи. Молочные продукты вам положены лишь обезжиренные и низкожирные

Кефир, йогурт и молоко - не более 1% жира, творог - не более 5%, сыр - максимум 30%. Вам подойдут такие его сорта, как адыгейский, чечил, камамбер, сыр с тмином.

Не отказывайтесь от зерновых продуктов: каш на воде или с обезжиренным молоком, цельного хлеба, коричневого риса. А вот сладкое лучше исключить из рациона. Если полностью отказаться от конфет и шоколадок вам тяжело, позвольте себе кусочек пастилы или мармелада, зефиринку, одну-две карамельки в день. Наложите запрет на семечки. Незаметно для себя вместе с парой горсточек семечек вы получите почти половину дневной нормы калорий и заметно превысите лимит жиров

что затруднит вашу задачу похудеть после родов. Вместо пакетированных соков выбирайте воду или свежие фрукты. Газированные сладкие напитки вроде колы лучше вообще исключить - помимо сахара и кофеина они содержат множество совершенно ненужных молодой матери красителей, ароматизаторов и консервантов.

Кормящая мама должна полностью отказаться от алкоголя. Если вы не кормите грудью, помните о том, что спиртные напитки очень калорийны - с бокалом шампанского вы получите почти 150 ккал., но здесь вопрос уже не только в калориях, а во вреде алкоголя для малыша.

Не принимайте специальные лекарства и добавки для похудения, а также "очищающие" травяные чаи, когда вы кормите грудью. Их применение может отразиться на качестве вашего молока. Не забывайте о приеме витаминно-минеральных добавок. Но старайтесь не превышать допустимые нормы потребления витаминов.

Как похудеть после родов?

Автор: Super Administrator

- *А что делать, если малыш - аллергик или страдает дисбактериозом?*

- В этих случаях нужно, в первую очередь, лечить само заболевание. И, конечно, кормящей маме следует скорректировать свою диету, не нарушая при этом общих принципов рационального питания и желая похудеть после родов. При аллергии у ребенка матери лучше придерживаться

гипоаллергенной

диеты с исключением продуктов, которые могут вызвать реакцию у малыша. А при дисбактериозе

из рациона исключают такие продукты, как капуста, бобовые, черный хлеб.

- *Успешное похудение невозможно, особенно похудеть после родов, без физической нагрузки. Но кормящая мама не в состоянии отдавать много времени спорту.*

- Физическая нагрузка после родов жизненно необходима. Причем начинать активно двигаться нужно уже через две недели после рождения ребенка. Для этого не потребуется выделять время специально, просто используйте часы прогулок с малышом. Самое главное для того чтобы похудеть после родов - не поддаваться искушению простоять все отпущенное для гуляния время в компании других мамочек, обсуждая проблемы ухода за грудными младенцами. Либо при возможности через месяц после родов можно прибегнуть к физиопроцедурам – «спортзал на кушетке».

Ваша задача - быстро ходить не менее часа. Шагайте с максимальной скоростью, не переходя на бег и не допуская появления одышки. Такая быстрая прогулка поможет сжечь немало калорий, т.е. помочь похудеть после родов, и точно придется по вкусу малышу.

- *Что делать, если вес всё равно не уходит, и похудеть после родов не получается?*

- Если вы честно следуете всем принципам рационального питания и даете себе адекватную физическую нагрузку, вы обязательно похудеете после родов. Этот процесс похудения после родов не должен быть очень быстрым - оптимально терять по 250 - 500 граммов в неделю.

Но в случае, когда стрелка весов несколько недель стоит как вкопанная, и Вам кажется что Вы не сможете

похудеть после родов, несмотря на соблюдение всех условий, лучше обратиться к нашему доктору-специалисту и проверить состояние щитовидной железы, а также общий гормональный статус организма. Похудеть после родов не только возможно, но и нужно!

Как похудеть после родов?

Автор: Super Administrator

Милые мамы, здоровья, красоты и счастья Вам и Вашему малышу!