Автор: admin
17.09.2011 13:06 -

Красавица-мама. Как вернуться в форму после родов?

Дать новую жизнь – высшее предназначение женщины в этом мире. Именно поэтому появление на свет ребёнка в корне изменяет жизненные ценности и виденье мира молодой матери.

Меняется у женщины и ощущение себя с этом мире, потому кажутся ей такими ничтожными и уходят на задний план прошлые комплексы и страхи.

Правда, им на смену приходят другие – менее эгоистичные, чисто материнские фобии: боязнь навредить своему чаду, чего-то недодать, не суметь справится со своей главной задачей – вырастить здорового, сильного и счастливого человека.

Абсолютно естественно, что первые годы женщина полностью поглощена своей новой ролью и новым смыслом своей жизни, ей легко не замечать ничего вокруг, да и что может быть важнее материнства! Однако каждой из нас независимо от статуса и семейного положения – невесты или жены, молодой матери или уже бабушки – необходимо ощущать себя красивой и значимой. Мать – это лишь одна из граней настоящей женщины.

Специалисты утверждают, что первый год после родов – лучшее время для того, чтобы заняться возвращением физической формы, ведь чем дольше затягивать с этим процессом, тем сложнее будет вернуть былую стройность и красоту. К тому же материнство не должно стоить женщине отношений с мужем, ведь психологи утверждают, что большое количество разводов припадает на первый год после рождения зачастую долгожданного ребёнка. Уходят, понятное дело, мужчины. Поэтому есть смысл отправить мужа на прогулку с малышом и посвятить немного времени себе.

Возвращение в форму должно проходить систематизированно, постепенно и мягко. Первые пару месяцев истощённому после родов организму любые серьёзные нагрузки противопоказаны, да ребёнок и не даст маме бездействовать, так что приступать к работе над фигурой лучше на третьем месяце жизни малыша.

Качать пресс и пытаться сесть на шпагат сразу не стоит (даже если раньше вы это делали на раз), лучше начать работать над талией, поворачивая корпус вправо-влево при недвижимом тазе. Попробуйте различные вариации этого упражнения – например, с привлечением рук. Бёдра тренируются приседаниями, можно спиной опираться на стену. Небольшими ручными гантелями качаются предплечья (руки поднимаются вверх во всю длину).

Что касается питания, то имеет смысл сесть на разумную диету, которая будет полезна и матери, и ребёнку – исключить жирное, острое, сладкое, мучное. Также рекомендуется почаще бывать на свежем воздухе, причём не просто покачивать коляску, сидя на лавочке, а спокойным, но не медленным шагом проходить определённое расстояние.

Проблема, которая особо волнует всех женщин, – это сохранение формы груди после вскармливания. Труднее всего приходится обладательницам пышных форм – большая сама по себе, грудь утяжеляется молоком, и кожа, само собой, растягивается. Чтобы избежать подобных последствий при любом размере бюста, кормящей маме следует правильно выбрать бюстгальтер из натурального материала и всегда вовремя подносить ребёнка к груди, чтобы она оставалась минимально тяжёлой. Если молоко всё равно остаётся, не расстраивайтесь – благо, в продаже есть средства в помощь такому деликатному делу.

Тонус и эластичность кожи в зоне декольте сохраняется путём контрастного душа и компрессов из винного уксуса. Они делаются регулярно в течение полугода, сначала 2-3 раза в неделю, потом 1 раз в неделю и 2 раза в месяц соответственно. Каждый марлевый компресс накладывается на 2 часа. Из физических упражнений на пользу груди идут отжимания (от пола или от стены) и упражнения с гантелями.

Давать телу серьёзные нагрузки вроде часа в тренажёрном зале или забега в 2 километра можно уже через 4–5 месяцев после родов (если, конечно, не было осложнений). Главное – не спешить вернуть прежний вес за первые несколько месяцев. Мягкость – прежде всего! Не равняйтесь на знаменитостей, которые едва ли не из роддома выходят с модельными формами. Если при здоровой диете и разумных физических нагрузках вы очень медленно теряете килограммы, значит, ваш организм держит необходимый ему на данном этапе вес, и, как только он перестанет нуждаться в нём, вы начнёте стремительно худеть. Насилуя организм и принуждая его, вы не только навредите себе и своему чаду, но и не сможете надолго удержать результат.

Последствия беременности и родов часто появляются на лице в виде пигментных пятен и сыпи, чему виной гормональный всплеск в организме. Чаще всего они сходят через несколько месяцев после родов. Процесс исчезновения пигментных пятен можно ускорить отбеливающими масками. Пару раз в день накладывайте на лицо йогурт или сметану на 10–20 минут, после чего сотрите маску лимонным соком.

Уходя в материнство, помните – для вашего сына или дочки вы всегда будете красивой, сколько бы ни весили и как бы ни одевались.

Но старайтесь ради своего чада быть красивой и для окружающих – ведь он достоин самой лучшей мамы!

Автор - **Анна Синаревская**
Источник