magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 6. 2015 | tep

Video: Kojení a hubnutí. Jde to dohromady?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Video:-Kojeni-a-hubnuti.-Jde-to-dohromady__s10010x9195.html

Trápí vás přebytečná kila po porodu? Rozhodně v tom nejste sama! Těhotenství a přibírání někdy i desítek kilogramů bývá v životě žen náročným obdobím, které končí otázkou: Podaří se mi dostat se zpátky na původní váhu?

Pokud si myslíte, že nabraná kila shodíte pár měsíců po porodu, chystáte se vydat po cestě vedoucí přes všemožné diety až k jojo efektu. **Dejte svému organismu čas.** *„Vaše tělo se připravovalo na porod 9 měsíců. Musí mít tedy čas vrátit se zpět do normálu. Určitě se proto nepouštějte do drastických diet. Těmi můžete uškodit sobě i svému dítěti,“* vysvětluje výživový specialista Petr Havlíček.

Pozor na vysoké nároky

Přísná je na sebe také dvojnásobná maminka Zuzana, kterou trápí stagnující váha. *„Bojím se toho, aby mi kila už definitivně nezůstala. A nechci se při prvních narozeninách syna vymlouvat, že mám ještě kila po porodu,“* vysvětluje svou motivaci.

Po prvním porodu začala spolupracovat s výživovou poradkyní. Úpravou jídelníčku a správným zařazením pohybu šla kila dolů rychle. **Po druhém porodu je to ale horší.** Za Zuzanou se vydala dietoložka Karolína Hlavatá a zjistila, že mladá maminka je na sebe příliš přísná a má vysoké nároky. **Často se přepíná a bývá unavená.** Dokáže odbornice Zuzaně pomoci? Dozvíte se v dnešním videu.

Řada maminek hubne díky kojení

Pro novopečené maminky by mělo být zásadní kojení. Právě díky jeho energetické náročnosti začnou ztrácet nabraná kila rychleji než obvykle. **Jídelníček by měl obsahovat o pětinu až čtvrtinu energie více než za běžných okolností.** Jak zdravě hubnout a kdy byste měla být na původní váze? Zjistíte v dnešním díle seriálu Vím, co jím.

Zaměřte se na vitamín D, vápník, železo a zinek

Děti si z matčiných zásob berou vitamin D, vápník, železo a zinek. **Jejich zdroje je proto dobré posílit už v době těhotenství.** Z čeho poskládat

jídelníček? Zdrojem kyseliny listové je listová zelenina, brokolice nebo chřest. Také vnitřnosti jako játra nebo ledvinky. Navíc obsahují zinek, podobně jako červené maso. To je rovněž bohaté na železo.

Zdrojem vápníku a vitaminu D jsou mléčné výrobky, ideálně polotučné a zakysané. Nutný je i přísun živin, které se neukládají do zásob, tedy bílkovin a vitaminů rozpustných ve vodě. *„Bílkoviny může maminka doplnit častějším zařazením luštěnin, kvalitního libového masa nebo polotučných mléčných výrobků,“* radí dietoložka.

Tuky neomezujte, dobře je ale vybírejte

Z obavy z přibírání mohou někdy maminky záměrně omezovat příjem tuků. Toho se určitě vyvarujte. **Dobré tuky jsou pro růst dítěte i vývoj jeho mozku velmi důležité.** Věnujte však pozornost tomu, které zařazujete.

Přednost dávejte tukům z rostlinných zdrojů – olivovému nebo řepkovému oleji, vyzkoušejte i různé speciální oleje jako je rýžový nebo lněný. Zařaďte do jídelníčku i kvalitní margaríny s vyváženým poměrem mastných kyselin řady omega 3 a omega 6. *„A nezapomínejte na ryby. Jejich tuk je velmi zdravý, a pokud dáte přednost mořským rybám, dodáte svému dítěti jód, který je pro jeho vývoj velmi důležitý,“* říká Karolína Hlavatá.

Nezapomínejte na sebe

Jak si tedy po porodu poradit? Přestože se všechno točí kolem dítěte, snažte se udržet svůj základní stravovací režim. Neodbývejte se přes den a nedojídejte se večer. **Po šestinedělí zařaďte lehký sport.** Pro začátek stačí delší procházky s kočárkem, postupně můžete přidávat i jiné aktivity.

Partner by vám měl dát prostor, abyste měla čas sama na sebe. Zapátrejte, jestli ve vašem okolí neprobíhají lekce cvičení s dětmi nebo speciální lekce se zajištěným hlídáním. Zkusit můžete i domácí cvičení, při kterém posilujete a zároveň se věnujete dítěti. **Pamatujte, že spokojenou rodinu může mít jen spokojená matka.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz