magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 13. 6. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Jak lehce zatočit s kily po porodu - v klidu a bez hladovění?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-lehce-zatocit-s-kily-po-porodu---v-klidu-a-bez-hladoveni__s10012x19227.html

Ani po po porodu není hubnutí o žádném zázraku, ale o zdravé stravě a pravidelném pohybu. Kojení je výhodou, ale je nutné při něm hubnout pomaleji, porod císařským řezem ovlivňuje možnost aktivit v prvních týdnech. Důležité je jíst pravidelně, nehladovět a hýbat se.

Stres a hlad - nejsou přátelé

Hned na počátku je potřeba říci, že **nemá žádný smysl stresovat se** myšlenkami na hubnutí po porodu už před těhotenstvím nebo v jeho průběhu.

Každá žena může přibrat v těhotenství na váze malinko jinak – záleží na výchozí váze před porodem, ale i na celé řadě dalších faktorů. Není vůbec dobré se snažit za každou cenu si udržet v těhotenství štíhlou linii – nesmíme zapomenout na to, že **prostřednictvím svého stravování před otěhotněním a v těhotenství ovlivňuje žena budoucí zdraví miminka**.

- Nehladovte, ale ani nejezte za dva, nepřejídejte se.
- Snažte se stravovat zdravě a vyváženě a spíše omezovat konzumaci méně vhodných pokrmů a potravin (jídel rychlého občerstvení, slazených nápojů, smažených pokrmů, aj.).

Pokud vás netrápí potíže, můžete se i v těhotenství **udržovat fit prostřednictvím pravidelných aktivit** – vhodných pro těhotné ženy. Chůze nebo nordic walking, těhotenská joga nebo přímo cvičení pro těhotné.

Neodbývejte se v jídle, nebudete muset „mlsat“

Když si z porodnice přivezete domů svůj malý uzlíček, ponechte si dostatek času na společnou aklimatizaci. Období po porodu je náročné pro miminko i pro maminku – zejména, pokud kojíte. Snažte se v tomto období **soustředit zejména na pravidelné stravování** – abyste měla dostatek energie pro péči

o miminko a, v případě že kojíte, i živin pro vás oba.

- Když budete jíst pravidelně, je menší riziko toho, že se budete muset **dopovat „rychlými cukry“** v podobě sladkostí nebo slazených nápojů.

Zaměřte se na to, aby hlavní jídlo obsahovalo **vždy zdroj bílkovin** – vejce, libové maso, rybu, luštěniny (tofu nebo tempeh, aj.) nebo mléko či mléčný výrobek. K němu pak přidejte **zdroj složených sacharidů**, ideálně celozrnné - třeba ovesné vločky nebo jiné celozrnné cereálie, žitný nebo kváskový chléb, rýži natural, celozrnný kuskus nebo bulgur, jáhly, červenou čočku, ale třeba i brambory. Doplňte ještě malé množství **kvalitního rostlinného oleje nebo másla** a nezapomeňte ani na **zeleninu**. Pokrmy dochucujte zejména zelenými bylinkami.

Neodbývejte ani svačiny – dejte si jogurt nebo trochu tvarohu s ovocem, můžete si připravit i tvaroh či jogurt „na slano“ s vhodnou zeleninou. Honí-li vás mlsná, dejte si **kousek kvalitní čokolády** s vyšším obsahem kakaa.

Začínejte procházkami

S pohybem začínejte pozvolna – ideální jsou pro začátek **delší vycházky s kočárkem svižnou chůzí**. Podle své kondice a způsobu porodu pak můžete přidávat další cvičení a zátěž – zvýšit tempo chůze nebo i náročnější terén. Pokud jste rodila císařským řezem, na některé typy aktivit (výrazně namáhajících břišní stěnu, narušenou výkonem) si budete muset nějaký čas počkat – cca 6-8 týdnů, pokud se vše bude dobře hojit. Po kompletním zotavení se můžete věnovat i cvičení typu **kalanetika, pilates, jóga, lehčí posilování s vlastní vahou nebo jen menší zátěží**. Necvičte do vyčerpání a nepřetěžujte se – kondice se krok za krokem bude zlepšovat a s tím se bude měnit i číslo na váze. Nechtějte ale všechno hned.

Kojení je výhodou, ale musíte hubnout pomalu!

Kojení je samo o sobě poměrně energeticky náročným dějem, a proto je jednoznačně pozitivní pro postupné snižování hmotnosti po porodu. Zvyšuje energetický výdej **cca o 2000 kJ**. Ani při kojení ale nezkoušejte hladovět nebo

držet jednostranně zaměřené diety - nezapomeňte, že množství některých látek v mateřském mléce **závisí na jejich příjmu ve stravě** (např. omega 3 mastné kyseliny, jód). Při kojení je navíc nutné hubnout pomaleji, než je běžné – vhodný je úbytek **max. 0,5 kila týdně**. V průběhu života se totiž v tělesném tuku ukládají i negativní látky z prostředí (např. polychlorované bifenyly, aj.) - pokud by žena zhubla rychleji, s úbytkem tuku by se zároveň do organismu uvolnily tyto negativní látky a ve zvýšeném množství by přecházely do mateřského mléka.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz