magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 13. 4. 2015 | tla

Tělo jako před porodem – jak na to?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Telo-jako-pred-porodem---jak-na-to__s10013x9048.html

Maminky, těšily jste se, až bude miminko spokojeně vrnět v kočárku a vy si za ním budete hrdě vykračovat ve svých před těhotenských džínách, a teď na ně s pocitem beznaděje smutně hledíte do skříně? Přemýšlíte, jak svému tělu vrátit jeho původní rozměry? Je to vůbec reálné v době, kdy svého potomka kojíte?

Jestliže stále kojíte miminko, zapomeňte na snižování energetického příjmu. Neznamená to ale ani to, že se musíte smířit s nadbytečnými kily. Úpravu jídelníčku tak, abyste přijímaly méně kalorií, nechte na pozdější dobu. Přesto mu věnujte zvýšenou pozornost a nemusíte se za kočárkem valit jako kulička.

Hladové tělo, vás obere o zásoby

„V době kojení by se maminka neměla snažit hubnout za každou cenu. Jen ji to stresuje, což ovlivňuje tvorbu i kvalitu mléka," varuje dietoložka Karolína Hlavatá. V tomto období je důležité, aby žena zůstala v dobré výživové kondici, aby jí nechyběly vitamíny, vápník. **„I při nedostatku některých živin to tělo zařídí tak, aby mléko bylo plnohodnotné. Jenže si pak bere vše potřebné ze zásob matky, a to není dobře,"** objasňuje Karolína Hlavatá. Při násilném hubnutí místo vytoužené krásy, s největší pravděpodobností

nastane opak. **„Když kojící žena nedbá na kvalitu stravy, chátrá, více jí padají vlasy, cítí se unavená, je podrážděná a nespokojenost se pak přenáší i na její miminko. Je to začarovaný kruh,“** říká dietoložka.

Zbytečně nemlsejte

Jak to tedy zařídit s návratem do někdejší kondice? Rozhodně se prozatím nepouštějte do razantního hubnutí. Navzdory tomu, že režim dne je s děťátkem přeházený, snažte se jíst pravidelně a naopak nemlsejte zbytečnosti – sušenky, brambůrky, čokoládu a podobně. Když už potřebujete dávku „cukru“, pak je lepší než kus čokolády, plátek tmavého pečiva se žervé s kouskem rajčete.

Nic nevyřazujte

„Není dobré moc potravin vyřazovat. Maminky často vyřadí zeleninu, tmavé pečivo, aby to dítě nenadýmalo. Je ale důležité, aby si i miminko zvykalo na různorodou stravu, učilo se novým chutím. To, co maminka jí, ovlivňuje i chuť jejího mléka,“ objasňuje Karolína Hlavatá.

„Prdíků“ se nebojte

Máte obavu, že pokud nevynecháte některé potraviny, budou prcka trápit „prdíky“? **„Je jasné, že když mám třítýdenní miminko, nesním plný talíř fazolí. Na druhou stranu ale i pro dítě je důležité, aby se naučilo s větry vypořádat. I jemu je třeba nastavit zdravou peristaltiku střev,“** míní dietoložka.

Jezte pravidelně, porce nešiďte

Pro návrat k fit tělu pro začátek postačí, když budete energii doplňovat každé dvě až dvě a půl hodiny po menších dávkách. Oběd a večeři rozhodně nešiďte. **„Lidé mají mylně zakořeněno, že si hmotnost udrží, když ošidí oběd a večeři poloviční přílohou, nebo si dají jen zeleninový salát. To je chyba. Velmi důležitá je i odpolední svačina. Ideální je, když jde maminka s miminkem ven, aby si s sebou vzala zakysaný nápoj a nakrájenou zeleninu nebo ovoce do krabičky,“** doporučuje dietoložka.

Záleží na psychice

To v jaké formě maminka bude, záleží především na její psychice. I když má

malé dítě, měla by si žena najít čas si něco jednoduchého uvařit a k jídlu si sednout. Měla by se snažit také alespoň trochu odpočívat. Nevyspání vytváří stres a špatnou náladu. Výsledkem je, že se na sebe dívá více negativně a vidí se hůř, než ve skutečnosti vypadá.

„S návratem k původní kondici není dobré příliš spěchat. Rok se tělo dává fyziologicky dohromady. Jestliže vám to přece jen nedá, a potřebujete na sobě vidět úbytek váhy, pak by neměl být větší než půl až jedno kilo měsíčně,“ dodává Karolína Hlavatá.

Choďte a lehce posilujte

Pro návrat do formy je samozřejmě důležitý pohyb, ale stejně jako přísné omezení jídelníčku není v době kojení dobré ani extra náročné cvičení. Ideální jsou delší procházky a postupné posilování těla například jógou nebo cvičením pilates. Začít cvičit pilates doporučují odborníci od šestého týdne po porodu, pokud se maminka cítí dobře.

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