

Jak na kila po porodu?

Napsal uživatel Soňa Šímová

Středa, 18 Listopad 2009 01:52 - Aktualizováno Středa, 18 Listopad 2009 23:12



Ať už jste si v těhotenství dopřávala, nebo jste se snažila držet mlsný jazyk na uzdě, na vašem těle jsou změny prostě znát. povolené břicho, jizvičky, a tuk se určitě zabydlel i na stehnech a zadečku. A co s těmi kily navíc? Kdy je vhodná doba na hubnutí po porodu a jak na to?

Průměrná žena přibere v těhotenství mezi 10 – 15 kg, může to být ale i méně nebo daleko více. Podle lékařů je za ideální váhový přírůstek za celé těhotenství 12 kg. Po porodu jde váha zhruba o osm kilogramů dolů, další kila většina maminek shodí první týdny. Jen málokterá má ale to štěstí, že jí po porodu nezůstanou žádná kila navíc nebo dokonce ještě zhubne.

Abyste byly po porodu rychleji fit, měly byste dodržovat zdravou životosprávu již v těhotenství. Doporučuje se nejíst za dva, za to dostatek pohybu na čerstvém vzduchu a hodně vitamínů. Ovšem pozor na ty, které se prodávají v lékárnách. Ty by podle některých lékařů neměly být vůbec užívány denně a rozhodně by neměly nahrazovat přirozený přísun vitamínů ve formě ovoce, zeleniny, mléčných výrobků atd.

Jak na kila po porodu?

Napsal uživatel Soňa Šimová

Středa, 18 Listopad 2009 01:52 - Aktualizováno Středa, 18 Listopad 2009 23:12

Po porodu se vaše tělo vrací pomalu zpět do formy a vy byste mu tom měla pomoci hlavně vyváženou stravou v šesti menších dávkách denně. Můžete začít klidně hned po návratu z porodnice, ale opravdu opatrně. Nejhorší, co můžete udělat, je jíst nárazově během dne, kdy zrovna miminko spí. Pokud nezvládáte přípravu jídla a péči o miminko, raději počkejte, až se vše trochu zklidní, dítě bude mít svůj určitý řád a vy si budete moct dopřát 20 minut klidného jídla. Můžete si také připravit šest porcí jídla den dopředu, v čase jídla pak nebudete muset trávit čas přípravou.

A co byste měla jíst? Pro vás i miminko, které kojíte, je důležitý hlavně dostatek zeleniny, ovoce, nesladkých mléčných výrobků, méně tučné (ale ne nízkotučné), druhy sýrů, ryby a drůbež. Z pečiva preferujte celozrnné a z příloh vařené brambory nebo rýži. Ale pozor, berte ohled také na miminko, které můžou některé potraviny například nadýmat nebo mu způsobit alergickou reakci. V prvních týdnech byste se raději měla vyhnout třeba rajčatům, citrusovým plodům nebo fazolím. Pokud máte neodolatelnou chuť na sladké, sáhněte po sušeném ovoci nebo po kousku tvarohového zákusku, který je rozhodně menším zlem než čokoláda nebo smetanový dort. Při hubnutí a zároveň kojení, je důležitý pitný režim. Tekutiny byste ale měla doplňovat jen čistou vodou nebo čaji vhodnými pro kojící ženy. Potřeba tekutin je individuální, kojící žena by ale měla vypít minimálně dva litry tekutin.

Hubnutí bez pohybu se rozhodně nezdaří. Nemusíte ale hned utrácet horentní sumy za permanentky do fitness. Pro začátek stačí, když na procházkách s kočárkem, nasadíte rychlejší tempo. Pokud máte pevnou vůli, můžete si domů pořídit rotoped nebo cvičit podle DVD a zacvičit si, když máte zrovna chvíli. Intenzivní cvičení by ale mělo probíhat minimálně 20 minut denně. Díky němu docílíte rychlejšího spalování tuků.

Kolik jste nabrala v těhotenství a jak jste kila shazovala? Dejte tip ostatním maminkám.