

چطور پس از زایمان وزن کم کنیم؟

هیچ راز یا مسئله پیچیده ای برا کاهش وزن پس از زایمان وجود ندارد؛ تنها عوامل موثر در این امر داشتن برنامه غذایی سالم، فعالیت بدنی مستمر و روزانه و صبر و شکیبایی زیاد است.

دکتر حمیدرضا فرشچی، پزشک متخصص تغذیه و متابولیسم در سایت خود نوشت: هیچ راز یا مسئله پیچیده ای برا کاهش وزن پس از زایمان وجود ندارد؛ تنها عوامل موثر در این امر داشتن برنامه غذایی سالم، فعالیت بدنی مستمر و روزانه و صبر و شکیبایی زیاد است. فراموش نکنید تنها هدف کاهش وزن پس از زایمان کاهش سایز و امکان پوشیدن لباس های قبل از بارداری نیست بلکه هدف اصلی افراد باید این گونه تعریف شود که کاهش وزنی که پس از بارداری صورت می گیرد موجب ارتقای سطح سلامت زنان در طول زندگی شان می شود.

راهکارهایی برای کاهش وزن پس از زایمان

نحوه تغذیه و عادات غذایی خود را بررسی کنید

همان طور که زنان در زمان بارداری عادات غذایی و مواد غذایی دریافتی خود را به گونه ای تنظیم می کنند تا نیازهای کودکشان را برای رشدی مناسب تامین کنند باید توجه داشته باشند که پس از بارداری نیز تامین مواد مغذی مورد نیاز اهمیت بسیار دارد خصوصا در مادرانی که کودکشان را با شیر خود تغذیه می کنند. انتخاب های سالم و درست مواد غذایی می تواند موجب کاهش وزن پس از زایمان شود.

- دریافت میوه، سبزیجات و حبوبات : مواد غذایی حاوی فیبر زیاد مانند میوه ، سبزیجات و حبوبات علاوه بر آن که مواد مغذی با ارزشی را برای شما فراهم می آورند به شما کمک می کنند تا برای مدت زمان طولانی تری احساس سیری کنید.
- کاهش سایز وعده های غذایی: توجه داشته باشید به منظور کاهش کالری دریافتی نباید وعده های غذایی را بطور کامل حذف کرده و یا میزان میوه و سبزیجات دریافتی را کاهش دهید چراکه در این صورت منابع مغذی بسیاری را از دست می دهید.

- کنار گذاشتن خوراکی های وسوسه انگیز: آشپزخانه خود را با غذاهای سالم پر کنید. خوراکی های پر کالری و وسوسه انگیزه را دور بریزید.
- دریافت غذا تنها در زمان گرسنگی: چنانچه مضطرب یا عصبی هستید و یا تنها به دلیل زمان صرف وعده غذایی تصمیم در خوردن غذا دارید صبر کنید و خود را به انجام کار دیگری غیر از غذا خوردن مانند تماشای تلویزیون ، مطالعه و یا قدم زدن مشغول کنید.



فعالیت بدنی روزانه داشته باشید

در گذشته به زنان توصیه می شد برای انجام فعالیت بدنی حداقل تا ۶ هفته پس از زایمان صبر کنند در صورتیکه امروزه این تفکر وجود ندارد.

اگر زنان در زمان بارداری فعالیت بدنی داشته و همین طور زایمان معمولی داشته باشند انجام فعالیت بدنی سبک پس از زایمان ایمن بوده و مشکلی ایجاد نمی کند. در صورت زایمان های پیچیده تر باید با پزشک متخصص زنان (در مورد زمان شروع فعالیت بدنی) مشورت شود.

نکات زیر را به خاطر بسپارید

- داشتن آرامش: قبل از انجام فعالیت بدنی به فرزند خود شیر بدهید.
- شروع آهسته و پیوسته: فعالیت بدنی خود را با حرکات و ورزش های ساده مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه ثابت شروع کنید و

پس از بازیابی بنیه خود می توانید مدت و شدت فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

▪ **انجام ورزش هوازی:** انجام ورزشهای هوازی شما را در کاهش توده چربی شکمی که نیازمند اصلاح و تغییر برنامه غذایی و ورزش هستید، کمک می کند.

▪ **اگر اختصاص زمانی به انجام فعالیت بدنی برای شما مشکل است** سعی کنید کودکان را با خود همراه کنید: برای مثال می توانید کودکان را در پیاده روی روزانه همراه خود ببرید و یا در انجام حرکات کششی او را در آغوش بگیرید.

▪ **داشتن فعالیت گروهی:** بهتر است برای انجام فعالیت بدنی تنها نباشید و مادرانی را که شرایط شما را دارند با خود همراه کنید.

توجه داشته باشید در حین ورزش و پس از آن مایعات بسیار بنوشید و در صورت احساس درد، سرگیجه، تنگی نفس فعالیت بدنی خود را متوقف کنید چراکه می تواند به دلیل ورزش بیش از حد توان شما باشد.

در نهایت توجه داشته باشید که با برنامه غذایی مناسب و انجام فعالیت بدنی می توانید کاهش وزن مناسب (هفته ای ۵۰۰ گرم) داشته باشید. کاهش وزن ۶ ماه یا بیشتر طول می کشد. اما فراموش نکنید که در هدف گذاری نباید دچار افراط شوید و لذا نباید توقع وزن و اندام سابق خود را داشته باشید چراکه وارد دوره جدیدی از زندگی تان می شوید پس واقع بینانه آن را بپذیرید.