

# نکات طلایی برای کاهش وزن پس از بارداری

22 شهریور 1402

با تولد فرزند، بیشتر تمرکز مادر معطوف به سلامت، خواب و خوراک او می‌شود. نگرانی مادرها این است که فرزندشان از همه نظر در آسایش و سلامت باشد. اما کم‌تحرکی قبل از زایمان و بی‌توجهی به سلامت و اضافه وزن بعد از آن می‌تواند پیامدهایی برای مادر داشته باشد به خصوص این‌که اگر مادر بعد از تولد فرزندش، از روند اضافه وزن پیشگیری نکند ممکن است با افزایش زیاد وزن و پیامدهای مخربش مثل مشکلات قلبی، جبران در بلند مدت دشوار باشد. برای همین ضروری است که مادرها برای انجام بهتر این نقش ارزنده و مهم، سلامت خودشان را فراموش نکنند و مواظب اضافه وزن باشند. در ادامه چند توصیه برای کنترل این چالش بعد از زایمان را مرور می‌کنیم:

## سخت‌گیر نباشید اما...

چند ماه طول کشیده تا اضافه وزن پیدا کنید، برای همین طبیعی است که متوقف کردن این روند زمان‌بر باشد. خیلی به این موضوع با وسواس و سخت‌گیری نگاه نکنید اما فراموش نکنید جنبه مهم ماجرا غیر از تناسب اندام و ... بحث سلامت است و در مرحله بعدی عواقب روحی که ممکن است اضافه وزن برای شما داشته باشد. پس صبور باشید، با پزشکتان مشورت کنید و چند نکته کلی را هم که در ادامه گفته می‌شود مدنظر قرار دهید.

## رژیم نگیرید

شما مادر شده‌اید و برای انجام کارهای بیشتر، مقابله با بیماری‌ها و عفونت‌ها و از همه مهم‌تر شیر دادن به نوزاد دلبندتان نیاز به انواع غذاها و از همه مهم‌تر حس سیر بودن دارید. گاهی حس محروم بودن از غذا با رژیم و... می‌تواند خودش عاملی برای پرخوری‌های ناگهانی و چاقی هم باشد. پس سعی کنید به جای رژیم، شکل غذا خوردن‌تان را اصلاح کنید. از فست‌فود، غذاهای چرب، پرکالری و بدون مواد مغذی دوری کنید و سراغ ماهی، شیر، ماست و غذاهایی با چربی کم و سرشار از مواد مغذی بروید.

## به کودک‌تان شیر بدهید

هرچند خیلی‌ها معتقدند شیر دادن می‌تواند باعث کاهش وزن شود اما حتی اگر اثر شیردهی روی کاهش وزن ثابت نشده باشد قطعاً برای سیستم ایمنی فرزند، افزایش رابطه عاطفی با او و خیلی چیزهای دیگر مفید و موثر است. ضمن این‌که قطعاً تاثیری روی افزایش وزن شما ندارد.

## آب زیاد بنوشید

هیدراته ماندن بدن، پیشگیری از کم‌آبی فواید زیادی برای شما دارد که یکی از آن‌ها افزایش سوخت‌وساز بدن است. ضمن این‌که نوشیدن آب باعث می‌شود سراغ پرخوری و افزایش وزن نروید. فقط برای

پیشگیری از آسیب به دستگاه گوارش، قبل و حین غذا آب ننوشید.

## ورزش کنید

ورزش و داشتن تحرک را حتی به اندازه یک پیاده روی همراه فرزندان که در کالسکه است دست کم نگیرید. ورزش نه فقط باعث کاهش وزن و استرس می شود، بلکه از مشکلات مربوط به کم خوابی هم پیشگیری می کند و باعث پیشگیری از افسردگی بعد از زایمان هم می شود. نفس های شکمی، حرکت پل و تمرینات کگل را با نظر پزشک و در فرصت های ممکن انجام دهید. در ضمن به یاد داشته باشید قبل از هر ورزش یا فعالیت بدنی سنگین تر مثل استفاده از وزنه و... هم با یک متخصص مشورت کنید.

## به اندازه کافی بخوابید



با وجود نوزاد، هشت ساعت خوابیدن در شب تقریباً غیر ممکن به نظر می رسد؛ اما در صورت کم خوابی فرایند کاهش وزن دشوارتر خواهد شد. هنگامی که خسته هستید بدنتان کورتیزول و دیگر هورمون های استرس را ترشح می کند که می توانند باعث افزایش وزن شوند. همچنین در هنگام خستگی این گونه احساس نمی کنید که باید به خوبی از خودتان مراقبت کنید و به احتمال کمتری غذای سالم انتخاب می کنید. در چنین شرایطی امکان این که فعالیت بدنی داشته باشید هم کمتر است پس در طول روز با هر فرصتی که پیش آمد چرت بزنید و شبها هم وقتی فرزندان خوابید بخوابید.