

الحل الجذري لزيادة الوزن بعد الولادة

تتوقع الكثير من الأمهات الجدد العودة إلى الوزن الطبيعي قبل الحمل وذلك بعد فترة قصيرة من الولادة. في حين أن الرحم يحتاج إلى حوالي 8 أسابيع للعودة إلى حجمه الطبيعي كما أن العودة إلى الوزن الطبيعي لا تحدث طلقائياً بعد الولادة فهذا الأمر يتطلب الوقت والصبر ونظام غذائي معين وممارسة بعض الرياضة.

تعدد أسباب زيادة وزن الأم بعد الولادة وتمثل بالنظام الغذائي السيء المعتمد، الإضطراب الهرموني، إكتئاب ما بعد الولادة، كثرة التوتر، عدم النوم بطريقة جيدة والحصول على قسط مريح من النوم، قصور في الغدة الدرقية والكسل وعدم القيام بأي حركة مطلقاً.

يعتمد نجاح الأم على خسارة الوزن بعد الولادة على ثلاثة أسس وهي ممارسة الرياضة والتحلي بالصبر ومنح الجسم الفرصة لخسارة الوزن بطريقة طبيعية وخاصة مع إرضاع المولود طبيعياً.

وأهم النصائح التي عليك اتباعها لإنقاص وزنك بعد الولادة بطريقة صحية وسليمة تتمثل بخسارة الوزن تدريجياً أي $\frac{1}{2}$ كلغ في الأسبوع. في حين تكمن الخطوة الثالثة بإتباع نظام غذائي صحي وسلام وعدم تفويت أي وجبة رئيسية والوجبات الخفيفة مع الحرص على أنت تكون وجبة العشاء خفيفة وصغريرة. أمّا الخطوة الثالثة فتتمثل بإنتقاء الأطعمة والمشروبات بطريقة سليمة وصحية،فينصح بإستهلاك الحليب قليل الدسم ومنتجات الألبان والأجبان والتفاح والبرتقال والخضار والحبوب الكاملة للمساعدة على خسارة الوزن.

من جهة أخرى، عليك شرب كمية كبيرة من الماء خلال اليوم للحد من فرصة الإصابة بالجفاف وللمساعدة على الشعور بالشبع. أمّا الخطوة الخامسة فتكمب بالبدء بممارسة بعض التمارين الرياضية السهلة والبسيطة بعد مرور فترة على الولادة وأهم رياضة هي المشي والتي تساعدك على تنشيط الدورة الدموية ورفع معنوياتك وخسارة الوزن بطريقة أسرع.

وأخيراً، عليك الحرص على خسارة الوزن بطريقة تدريجية لكي لا تحدث الترهلات في الجسم ولا تؤثر هذه العملية على شكل الجلد مع ضرورة متابعة إرشادات الطبيب وإخصائي التغذية.