

الحل الجذري لزيادة الوزن بعد الولادة

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

تتعدد أسباب زيادة وزن الأم بعد الولادة وتتمثل 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 الجسد 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 وسليم وعدم تفويت أي وجبة رئيسية والوجبات الخفيفة مع الحرص على أنت تكون وجبة العشاء خفيفة وصغيرة. 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 فتكمن 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.