الأشياء التي لا تعرفيها عن فترة ما بعد الولادة

من الطبيعي أن لا تستعيدي وزنك بسرعة بعد الولادة. اذ يحتاج الرحم وبقية أعضاء الجسم لفترة نوعا ما طويلة حتى تعود إلى أماكنها السابقة في الجسم كام كانت ما قبل الحمل.

تستغرق هذه الفترة من حياة كل امراة ما لا يقل عن مدة من 6 إلى 8 أسابيع تقريباً أو أكثر، اذ يعتمد ذلك على عوامل عدة كالوراثة، طبيعة الجسم، السن، وعدد الأطفال الذين أنجبتهم الأم…

فقدان الوزن بعد الإنجاب يختلف كثيراً بين سيدة وأخرى:

في الأيام القليلة التي تأتي بعد الولادة، يمكن للمراة أن تفقد ما بين 5 إلى 6 كيلوجرامات من الوزن الناتج عن السوائل والخلاص، بالإضافة لوزن الطفل نفسه. ففي الأسابيع الأولى قد تفقد المراة المزيد من الوزن بسبب السوائل التي كانت قد تجمعت في جسمها في فترة الحمل. بعد ذلك، فقدان الوزن سيعتمد كثيراً على روتين نمط الاكل، اذ ينصح الأطباء بالبدء في اتّباع حمية غذائية وتمرينات رياضية مناسبة بإشراف طبيب متخصص بعد مرور 6 أسابيع على الولادة على الأقل.

استعادة الأم لرشاقتها بعد الولادة:

الرضاعة الطبيعية لا تساعد جميع النساء على فقدان الوزن. اذ لوحظ أن النساء اللواتي يظهرن السمنة من البطن، هم أكثر عرضة لفقدان الوزن عند الرضاعة الطبيعية من أولئك الذين يسمنون من عند الأرداف.

بعض النصائح للتخلص من الوزن الزائد بعد الولادة:

لن تستعيد المراة الحامل وزنها ما قبل الولادة حتى تنتهي فعلياً من عملية الولادة. الولادة ليست فقط عبارة عن استخراج الطفل من رحمها، الإنجاب هو تهيئة هذا الطفل للتعامل مع عالمه الجديد. اذا على كل امراة ان لا تتوقّع العودة إلى حياتها السابقة قبل انجاز واتمام مهامها بالكامل.