

الأشياء التي لا تعرفوها عن فترة ما بعد الولادة

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

تستغرق هذه الفترة من حياة كل امرأة 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 للمرأة أن تفقد ما بين 5 إلى 6 كيلوجرامات من الوزن الناتج عن السوائل والخلص، بالإضافة لوزن الطفل نفسه. ففي الأسابيع الأولى قد تفقد المرأة المزيد من الوزن بسبب السوائل التي كانت قد تجمعت في جسمها في فترة الحمل. بعد ذلك، فقدان الوزن سيعتمد كثيراً على روتين نمط الأكل، اذ ينصح الأطباء بالبدء في اتباع حمية غذائية وتمارين 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 المرأة 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 امرأة ان لا تتوقع العودة إلى حياتها السابقة قبل انجاز واطمام مهامها بالكامل.