

خطوات لخسارة الوزن بعد الولادة

تحتاج المرأة الى خسارة 10 كيلوغرامات من وزنها بعد الولادة وذلك لكي تستعيد رشاقته.

بعد الولادة، يتغيّر شكل جسم المرأة، فيزداد الحوض عرضاً لتسهيل مرور الطفل، ما يفسّر انتفاخ البطن لأسابيع عدة، كما يخزنّ الجسم في مرحلة الرضاعة كل المغذيات التي تدخل إليه.

ويتطلب جسمك 5 الى 6 أشهر لاستعادة صلابته، و9 أشهر تقريباً لاستعادة رشاقته ونحافته السابقة. في مايلي، إليك الوسيلة السليمة والنافعة لخسارة الوزن بعد الولادة:

- خذي وقتك في تطبيق الحمية، اعتمدي غذاء متوازناً واتجهي نحو الرياضة.
- هذا اكتفي بتناول الطعام بشكل طبيعيّ ومن دون المبالغة بالكميات، وركزي على تأمين الكالسيوم الموجود في مشتقات الحليب، الحديد الموجود في السمك واللحوم المشوية، وأكثر من شرب المياه يومياً.
- خذي وقتك لاستعادة طاقتك ولإيجاد التوازن بين نمط حياة طفلك ونمط حياتك.
- إذاً، حاولي أن تنظّمي شهيتك وحافظي على قدرتك على خسارة الوزن عبر اتباع الخطوات التالية:

- تفادي تناول المأكولات بين الوجبات.
- في حال شعرت بالجوع، يجب أن تتناولي بعض أنواع الفاكهة وأكثر من شرب المياه، على الأقل ليتر ونصف الليتر يومياً.
- اعتماد الطهو من دون مواد دهنية مثل الطهو على البخار أو الشوي أو التغليف بورق الألومنيوم والشوي بالفرن.

بعد مرور شهرين من الولادة، يمكنك اتباع تمارين رياضية شرط ألا ترهقي نفسك، لإعادة شدّ عضلات الرحم، ولخسارة الوزن بهدف استعادة حيوية الجسم وتنشيط الدورة الدموية.