

نصائح فعالة لانقاص وزن الطفل بعد الحمل

بالنسبة لكثير من النساء ، يمكن أن يكون تحقيق وزن صحي بعد الحمل كفاً. يمكن أن تكون مرهقة رعاية المولود الجديد ، والتكيف مع روتين جديد والتعافي من الولادة. ومع ذلك ، من المهم العودة إلى وزن صحي بعد الولادة ، خاصة إذا كنت تخطط للحمل مرة أخرى في المستقبل. في هذه المقالة قائمة من النصائح التي يمكنك استخدامها لفقدان الوزن بعد الولادة.

1. كن واقعياً

على الرغم من ما قد تصدقه العديد من المجلات النسائية وقصص المشاهير ، فقد يستغرق فقد الوزن بعد الحمل بعض الوقت. وجدت إحدى الدراسات أن النساء يحتفظن بمعدل 1-6.6 رطل (0.5-3 كجم) من زيادة وزن الحمل بعد 12 شهراً. وجدت دراسة أخرى شملت 831 امرأة أن 40.3% احتفظن بأكثر من 5.5 رطل (2.5 كجم) من الوزن الذي اكتسبوه خلال فترة الحمل. بالإضافة إلى ذلك ، احتفظت 14-20% من النساء بأكثر من 11 رطلاً (5 كجم).



وجدت دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية على 1743 أم من دول مختلفة أن النساء فقدن في المتوسط 10.4 رطل (4.7 كجم) في الفترة ما بين أسبوعين وسنتين بعد الولادة. بناءً على مقدار الوزن الذي اكتسبته خلال فترة الحمل ، من الواقعي توقع أن تفقد ما يزيد عن 10 رطل (4.5 كجم) على مدى عام أو عامين. إذا كنت قد اكتسبت وزناً أكبر ، فقد تجد أنه قد ينتهي بك الأمر ببضع أضعاف أثقل مما كنت عليه قبل الحمل.

بطبيعة الحال ، مع اتباع نظام غذائي جيد وممارسة ، يجب أن تكون قادراً على تحقيق أي مستوى من فقدان الوزن الذي تريده. في حين قد يختلف مقدار الوزن الذي تخسره بعد الولادة ، فإن الشيء الأكثر أهمية هو أن تعود إلى مجموعة وزن صحي.

2. لا تعتمد على نظام غذائي مؤقت

الوجبات الغذائية المتهاكة عبارة عن أنظمة غذائية منخفضة

السعرات الحرارية تهدف إلى جعلك تفقد قدرًا كبيرًا من الوزن في أقصر وقت ممكن. بعد الولادة ، يحتاج جسمك إلى تغذية جيدة للشفاء والتعافي. بالإضافة إلى ذلك ، إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية ، فإنك تحتاج إلى سعرات حرارية أكثر من المعتاد. من المحتمل أن تفتقر إلى نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية في العناصر الغذائية الهامة وربما يتركك تشعر بالتعب. هذا هو عكس ما تحتاجه عند رعاية المولود الجديد ، وعندما يحتمل أن تكون محرومة من النوم.



3. اعتمد الرضاعة الطبيعية إذا كنت تستطيعين

- للرضاعة الطبيعية فوائد عديدة لكل من الأم والطفل ، بما في ذلك:
 - يوفر التغذية: يحتوي حليب الأم على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل لينمو ويزدهر في الأشهر الستة الأولى من العمر.
 - يدعم نظام المناعة لدى الطفل: يحتوي حليب الأم أيضًا على أجسام مضادة مهمة تساعد طفلك على مكافحة الفيروسات والبكتيريا.
 - يقلل من حجم الرحم: الرضاعة الطبيعية تساعد الرحم على الانقباض والعودة إلى حجمه الطبيعي بشكل أسرع بعد الولادة.
 - يقلل من خطر المرض عند الرضع: الأطفال الذين يرضعون من الثدي يكون لديهم خطر أقل من أمراض الرئة وأمراض الجلد والسمنة ومرض السكري وسرطان الدم ومتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) ، من بين أمراض أخرى.
 - يقلل من خطر الإصابة بالأم: المرأة التي ترضع لديها مخاطر أقل من مرض السكري من النوع 2 ، وسرطان الثدي ، وسرطان المبيض والاكتئاب بعد الولادة.



بالإضافة إلى ذلك ، فقد ثبت أن الرضاعة الطبيعية تدعم فقدان وزن الأم. وجدت إحدى الدراسات التي شملت 4,922 من النساء المرضعات أن المشاركين قد خسروا في المتوسط 3.7 رطلاً (1.68 كجم) أكثر من النساء غير المرضعات بنسبة ستة أشهر بعد الولادة. وقد وجدت البحوث الأخرى نتائج مماثلة. إذا لم تكن ترضعين طفلك رضاعة طبيعية ، فسيظل النظام الغذائي والتمارين الرياضية كافيين لمساعدتك على إنقاص وزنك.