

Навстречу совершенству

КАК ВЕРНУТЬ ФОРМУ ПОСЛЕ РОДОВ ЗА 6 МЕСЯЦЕВ

Стройные ноги, подтянутая фигура — для многих женщин все эти атрибуты привлекательности отходят на второй план с рождением ребенка. Но только не для нашей героини!

ОЛЬГА ДАНКА

Ведущая программы «Стилистка» на канале «Ю», модель

ВОЗРАСТ: 24 года

РОСТ: 174,5 см

ВЕС ДО БЕРЕМЕННОСТИ: 55 кг

ВЕС ПОСЛЕ РОДОВ: 71 кг

ВЕС ПОСЛЕ ПЕРИОДА ВОССТАНОВЛЕНИЯ: 52 кг

«Я всегда была в хорошей физической форме, ничего особенного для этого не предпринимая, но во время беременности значительно прибавила в весе. Причем основные килограммы появились у меня на последнем месяце. Восемь месяцев я работала в кадре и вела программу — это стимулировало к тому, чтобы держать вес и следить за своим питанием. За этот период я набрала 10 кг. После я на месяц ушла в декрет и набрала еще столько же. После родов я весила 71 кг! Я прекрасно понимала, что у меня всего несколько месяцев на восстановление, ведь через некоторое время мне предстояло вернуться в кадр. Я была первой ведущей на МУЗ ТВ, которая родила ребенка, да еще и снималась во время беременности. Остальные девушки боялись рожать детей. Мне очень хотелось доказать всем, что после появления малыша на свет женщина может выглядеть прекрасно и продолжить свою карьеру».



ДИЕТА

«После родов составила свое меню так, чтобы оно исключало продукты, мешающие сбросить вес, и в то же время было пригодным для естественного вскармливания.

* В основе моей диеты было мясо курицы и индейки, творог, зеленые яблоки, всевозможные салаты и немного помидоров черри. Ела много моркови — она очень хорошо перебивала чувство голода. Питалась дробно — 6–7 раз в день небольшими порциями. На завтрак позволяла себе съесть что-нибудь калорийное, например ватрушку.

* В первый месяц после родов я столкнулась с жуткими отеками. Хотя проблем с почками не было. Справиться с ними мне помогли мочегонные чаи и чай с молоком.

* После окончания грудного вскармливания (молоко пропало через 2 месяца) я перешла на более жесткую диету, в основе которой был белок и немного овощей. На завтрак обычно съедала омлет, на обед — одно яйцо, отварное постное мясо курицы и овощной салат, на ужин — одно яйцо».

наш эксперт



Любовь ОСИЛЕНКЕР, консультант по грудному вскармливанию, руководитель Проекта ПроГВ:

«Немногие женщины сталкиваются с отеками во время грудного вскармливания. Почему это происходит?»

- 1) Многочисленные внутривенные вливания во время родов. Отечность может сохраняться вплоть до нескольких недель.
- 2) Неправильная организация грудного вскармливания. Редкие кормления приводят к отекам тканей грудной железы.

3) Нарушенный питьевой режим — слишком много или слишком мало жидкости, злоупотребление острой, соленой пищей.

4) И все-таки основная причина — нарушение работы почек.

Мочегонные чаи в этом случае действительно помогают, но назначает их врач. Консультант по грудному вскармливанию может прокомментировать совместимость назначенных препаратов с кормлением малыша».

ФОТО: ЕЛЕНА АБРАМОВА, SHUTTERSTOCK



СОВЕТ ОТ ОЛЬГИ ДАНКА

«Самое главное в успешном восстановлении формы после родов — это мотивация. Для меня ею стал выход на работу через несколько месяцев после рождения малыша. Если вы сидите дома с ребенком, придумайте себе мотивирующий момент. Например, худейте к дню рождения мужа, чтобы появиться перед гостями более стройной. Поставьте на видное место фотографию, где вы беременны, но животика пока не видно, а вы просто кажетесь чуть пухленькой. Вы хотите выглядеть так всегда? Вряд ли. Чтобы не расслабляться, держите под рукой весы и взвешивайтесь каждый день. Мне это очень помогло — я могла контролировать, от каких продуктов мой вес растет, а от каких, наоборот, снижается».

ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ С ПРЕОБЛАДАНИЕМ БЕЛКОВ

Подобная диета прекрасно подойдет для молодой мамы, она поможет поддержать активный обмен веществ и, следовательно, избежать проблем с набором веса. Достаточное количество протеинов в меню кормящей женщины также необходимо, ведь от этого зависит их количество в грудном молоке. При выборе белковых продуктов учтите, что они должны быть сбалансированы по аминокислотному составу.

*** Безопасным для здоровья считается количество белка, равное 1,5 г на 1 кг массы тела.** Ограничение белка требуется, если до или во время беременности были проблемы с почками. Если заболеваний нет, указанное количество белка считается нормальным.

*** Белковые продукты лучше сочетать со сложными углеводами:** цельнозерновым хлебом, крупами, овощами. При их отсутствии белки пойдут на энергетические нужды, а не на строительство необходимых организму компонентов.

*** Биологически полноценным белком** (содержащим полный набор аминокислот) считается белок куриного яйца. Более того, все аминокислоты в нем находятся в идеальном соотношении. С другой стороны, в желтке яйца достаточно «плохого» холестерина, который может способствовать набору веса. Поэтому, если вы любите полакомиться омлетом и при этом хотите максимально сохранить фигуру, готовьте его только на основе куриных белков.

*** Белки животного происхождения в вашем меню обязательны.** Их источниками могут стать нежирное мясо, белая рыба, творог. Растительные белки не полноценны по аминокислотному составу. В частности, они имеют дефицит по аминокислоте лизину, которая является важным компонентом для умственного развития крохи.

*** Если вы хотите максимально отказаться от употребления мяса,** то имейте в виду: в лечебном рационе существует понятие коэффициента замены блюд по белку. Так, например, если вы хотите заменить в своем рационе часть мясных блюд на кисломолочные, то на 100 г мяса должно приходиться 130 г творога.

*** С точки зрения баланса аминокислотного состава,** правильно смешивать в одном блюде белки рыбные и творожные. Российская академия медицинского питания разработала такой продукт, как белип. Он изготавливается из рыбы тресковых пород (70%) и творога (30%). Из этой массы готовят суфле, тефтели или котлеты.

Считается, что после приемов пищи выработка молока идет более интенсивно. Поэтому нужно стараться принимать пищу до кормления малыша. Главное, следить за размером порции и не переедать.



ФИТНЕС

«После, того, как окончила кормить грудью, я стала активно заниматься спортом: плаванье 6 раз в неделю, бег трусцой (в среднем по 5–6 км за занятие) 2 раза в неделю, плюс упражнения на пресс — я делала классические скручивания. Дольше всего у меня уходил лишний объем с талии и боков. Помогла решить проблему обычная пищевая пленка. Перед занятиями в тренажерном зале я обматывала ею проблемные зоны».

КЛАССИЧЕСКИЕ СКРУЧИВАНИЯ

Время начало занятий зависит от течения родов. Если роды проходили естественным путем без осложнений, то к занятиям можно приступить через 4–6 недель. Если естественные роды проходили с некоторыми осложнениями, такими как разрезы или разрывы мышц промежности, то физические упражнения на пресс и косые мышцы можно начинать не ранее чем через 6–8 недель. Если было кесарево сечение, то процесс восстановления для каждой женщины будет индивидуальным, но в любом случае начинать выполнение скручиваний следует не ранее чем через 2–3 месяца. Допуск к тренировкам в этих случаях определяет врач.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

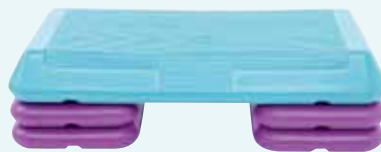
Лучше начать занятия по системе пилатес — это специальный комплекс упражнений, направленный на формирование осанки и укрепление мышц корпуса. Темп выполнения упражнений медленный, а количество повторений определяется правильностью выполнения техники. То есть, делать упражнения необходимо до тех пор, пока техника не начнет «ломаться», в среднем около 8–12 раз. Через 2 недели после начала выполнения упражнений можно добавлять кардионагрузки по 20 минут. К силовым упражнениям в стандартном формате можно приступать через месяц после начала тренировок. Количество повторений сохраняется то же — 8–12 раз.

наш эксперт



Марина МИТРЯГИНА, фитнес-тренер Центра иммунологии и репродукции:

«Чтобы вернуть своей талии прежнюю тонкость и упругость, необходимо, помимо силовых упражнений на скручивание, включить в свой комплекс упражнения на растяжение и кардиотренировки. Они необходимы для усиления метаболических процессов. Легкая пробежка в течение 10–15 минут в начале занятия подготовит организм к дальнейшим нагрузкам, а также сделает упражнения на скручивание более эффективными. Растяжка в конце занятия улучшит эластичность мышц — это, в свою очередь, улучшит в них обменные процессы, поможет перестроиться с активной физической деятельности на обычный жизненный ритм. К данному комплексу можно добавить базовые приседания, которые также ускоряют метаболические процессы».



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Скручивания — это базовые упражнения на мышцы пресса и косые мышцы живота. Существует множество видов и модификаций скручиваний, которые в зависимости от поставленных целей выполняются в разных исходных положениях, разным темпом, с отягощением или без. Если нужно добиться быстрого результата, лучше заниматься под руководством фитнес-инструктора. Если нет такой возможности, придерживайтесь определенных правил:

- * выбирать упражнения, наиболее легкие в техническом плане (стоя, лежа);
- * выполнять упражнения в медленном темпе, чтобы уследить за техникой;
- * выполнять упражнения без рывков, плавно, не меняя темпа;
- * правильно дышать: выдох на усилие, вдох на расслабление.

КРАСОТА

«Сразу после родов я надела бандаж, поддерживающий живот, и носила его, практически не снимая, в течение первого месяца. Думаю, это мне помогло избежать обвисания кожи в этой области, тем более что кожа у меня проблемная, а живот во время беременности был огромным. Как только я начала сбрасывать вес, я обратила внимание, что кожа тела начинает терять тонус. Подтянуть кожу мне помогли косметические средства, которые я наносила каждый вечер».

ПОТЕРЯ ТОНУСА КОЖИ

Чаще всего беременность сопряжена с молодым возрастом и поэтому, как правило, кожа легко сокращается, восстанавливает тонус и эластичность. Но если этого не происходит, то причина может быть в ее излишней сухости.

*** В домашних условиях справиться с этой проблемой** помогут увлажняющие препараты с гиалуроновой кислотой, витаминами С и Е.

*** В салоне, если вы кормите малыша, вам могут предложить аппаратный массаж** Скintоник. Эта процедура мягко воздействует на кожу и сокращает время ее восстановления. Скintоник можно сочетать с обертываниями. Вакуумный массаж улучшает кровообращение, благодаря чему ингредиенты обертывания лучше впитываются.

наш эксперт

Наталья КАЛАШНИКОВА, врач-дерматокосметолог, директор по научной работе сети клиник «ЛИНЛАЙН»:



«Полноценной коррекцией фигуры можно заниматься тогда, когда женщина уже откормила. Если женщину беспокоят проблемы снижения тонуса кожи и растяжки, поможет процедура лазерной наноперфорации. Она очень хорошо корректирует структуру кожи, возвращает ей тонус и эластичность. Также существуют различные инъекционные методики, например введение гиалуроновой кислоты. Мезотерапевтические коктейли вводятся в ту зону, где начала обвисать кожа».