Сегодня поговорим о таком важном и значительном(я бы сказала даже-главном) событии в жизни женщины-как рождение детей.Да,скажете вы,имея одного ребенка можно легко рассуждать о том,как вернуть форму и вернуть,ее,эту саму форму,легче.И что после первой беременности НОРМА так выглядеть.Так то-то и оно,что норма это!Но что-то я нечасто встречаю девушек,не запустивших себя в первую беременность.И количество родов ни при чем в этом вопросе. Поверьте,немало есть примеров мам с 2-3 детьми,которые выглядят куда круче своих нерожавших подруг.И при этом успевают все на свете!Разговор начнем,как водится с мифов,окружающих беременность,грудное вскармливание и в целом период декрета.Забеременев,женщина(в норме))) приходит в абсолютно эйфорийное состояние,у нее открывается второе дыхание,хочется петь и творить)И хочется есть.Шоколадку...или нет,мороженое...нет,соленой рыбы...Хм,знакомо?)Что думает будущая мама:"Я беременная,мне все можно","Это ребеночек просит","Рожу,потом займусь собой","При беременности фигура портится неизбежно,так что нечего и париться из-за питания.","Это все гормоны".
Родив,молодая мама,как правило налаживает грудное вскармливание.И думает))):"Надо хорошо есть(побольше,пожирнее),чтобы было больше жирного молока","Нельзя тренироваться,иначе молоко пропадет".
Находясь в декрете,многие мамы априори думают:"Я с ребенком,значит у меня нет времени заниматься собой.Вот подрастет,тогда...","Я никуда не хожу,сижу с детьми,зачем приводить себя в порядок.Муж меня любит и такой",ну и знаменитое "Я же рожала!/У меня же двое детей!".
В 100% случаев(абсолютно всегда) все эти мифы до единого неистово подкрепляются родственниками беременной/молодой мамы,которые пытаются накормить ее повкуснее,пожирнее,побольше,подливают чаек с концентрированным молоком и так далее.

Поехали развеивать.
1."Я беременная,мне все можно".Конечно,можно.Даже нужно.Рыбу,мясо,яйца,кисломолочное,овощи,фрукты,крупы-вам ВСЕ можно))))А шоколадки с пирожными вам зачем?Просто потому что хочется?Почитайте их состав.И расшифруйте мне хотя бы половину,я вам за это кг яблок подарю)Потому что я не могу расшифровать этот кошмар,правда.Когда я забеременела сыном,я все ждала,когда ж мне чего-то разэдакого захочется??Ну когда же я пошлю мужа ночью зимой за малиной с селедкой??Не дождалась.Ничего такого не хотелось.Правда,первые 4 мес. мне вообще ничего не хотелось-я лежала от токсикоза)Но когда отпустило все вернулось на свои места-нормальное сбалансированное питание.Мне было приятно осознавать,что мой малыш получает все самое необходимое и полезное.И я никак не могда взять в толк(и до сих пор не могу)-как может женщина закидывать в себя чипсы(гамбургеры и т.д.),зная,что всю эту химию и канцерогены получает ее малыш?!Курящих беременных мне хотелось просто отлупить,правда.
Относитесь бережно к своей беременности.Вам же действительно все можно))Красную рыбу,морепродукты,индейку,овощи и фрукты.Это же просто блаженство))Любой каприз))Ну ниужели ваш каприз выражается в пресловутой шоколадке?
2."Это ребеночек хочет".Ваш будущий ребенок хочет строительные материалы для закладки органов и систем,витамины,микро- и макроэлементы!А вовсе не сухарики с майонезом!
3."Рожу,потом займусь собой".К сожалению,очень распространенное заблуждение среди будущих мама,ожидающих первенца.Откуда вам известно,сколько времени у вас будет на себя,как будет спать ваш ребенок?Возможно он по 20 минут будет спать или только в коляске,как спал мой сын),спокойный или беспокойный он будет...Возможно,первые полгода вы будете спать ночью по 4-5 часов(не подряд,разумеется))).А тут еще и значительно испортившееся тело,и 10 лишних кг..и от этого еще больший стресс и упадок сил и настроения..Зачем вам лишние заботы

после родов?Гораздо легче не запускать себя,тогда после рождения восстановитесь очень быстро,не прилагая значительных усилий.
4."При беременности фигура портится у всех неизбежно,так что не следует и париться из-за питания".Как ни странно это мнение все еще распространено,хотя сотни женщин доказали обратное.Поэтому-вывод:это просто отговорка и все.

5."Это все гормоны".Это вообще мое любимое.Когда мне говорят,что не могут похудеть из-за гормонов,у меня возникает логичный вопрос:обьясните механизм?как именно гормоны мешают вам похудеть?Я медик по образованию и прекрасно знаю о влиянии гормонов на живой организм.И да,некоторые из них действительно сильно тормозят процесс похудения и тормозят жиросжигание,вызывают задержку воды в организме...Но ведь о гормонах твердят большинство людей,запихивающих в себя батон с маслом и печенье с конфетами!!Милые мои,ну какие тут гормоны?Здесь пищевая распущенность,только и всего.Вы 3-6 месяцев питайтесь правильно(без поблажек) и если результата в этом случае не будет-поговорим о гормонах.Это что касается обычных людей.Среди беременных женщин,к счастью,90%-здоровые!И естественные гормональные перестройки вашего организма,способствующие сохранению беременности,а в дальнейшем-поддержанию лактации,ни коем образом не скажутся на ваших габаритах,если вы будете хорошо себя вести за столом))
6.Надо есть побольше,пожирнее,чтобы было больше жирного молока.Здесь уже привожу научные данные,подкрепленные личным опытом.На количество молока ни коем образом не влияет,сколько булок с маслом вы сьели и сколько чая со сгущенкой выпили.На его количество влияет:1.Количество прикладываний к груди(да-да,кормление по требованию).2.Количество выпиваемой вами жидкости.3.Количество и качество отдыха(косвенно).Отсутствие стрессов.На качество молока:качество пищи,которую вы едите.Так что чипсы и булки...ну вы меня поняли))
Я кормила сына год и восемь месяцев(уж не знаю сколько бы кормила еще,но обстоятельства распорядились по своему...).До полугода-только ГВ.За это время мой вес после родов как был,так и оставался стабилен(кстати он стал на 5 кг меньше,чем до беременности.).Питалась я обычно,правильно.Пила много воды.Про воду,кстати.После родов акушерка посоветовала много пить,чтобы было много молока,до 4х литров выпивать.Я послушалась..и...грудь мою чуть не разорвало)))Так что аккуратнее,во всем мера нужна).Очень много ходила,сын спал только в коляске на ходу.На количество молока вляли постоянные недосыпы,меньше становилось.Стоило один раз хорошо поспать-все становилось нормально.Кормила по требованию,прикладывала часто.Спал Слава на груди.Вообще я с нежностью и теплотой вспоминаю об этом периоде своей жизни и очень переживала,когда он закончился..

7."Нельзя тренироваться,иначе молоко пропадет".Можно тренироваться.Можно проводить и силовые,и кардио тренировки.При этом вам обязательно нужно:посоветоваться с тренером относительно нагрузок при вашем состоянии.Внимательно наблюдать за своим самочувствием и поведением малыша.Не перегружаться,нагрузка должна возрастать постепенно.Я в принципе практически сразу после родов(недели через две) приступила к упражнениям-это была зарядка и растяжка.Потом добавила упражнения с 2кг гантелями дома-приседы,выпады,упражнения на пресс...Через полгода пошла в бассейн,плавала 2 раза в неделю.И очень много прогулок.
8."Я же с маленьким ребенком,значит у меня нет времени заниматься собой априори".У вас есть время.Все дети иногда спят.Пусть по 30 минут,но спят.И у вас есть 30-40 минут провести тренировку!!За это время можно супер все успеть,правда)Мой сын спал крепко только первые 35 минут-потом с грудью.Поэтому, как только он засыпал,я бежала на гимнастический коврик,и через 40 мин уже была рядом с ним,чтобы не проснулся.Много дел по дому?Занимайтесь ими с малышом!Вообще замечательная привычка-все дела делать вместе с малышом,а когда он спит-у

вас будет время только для себя и мужа)Слинг,эрго-рюкзак-ваши верные друзья.И ребенку интересно,что вы там делаете и вы все успеете)Это вариант,когда совсем некому посидеть с дитем.Если есть возможность попросить мужа или бабушек-вообще у вас не должно быть отговорок-вставайте и бегом тренироваться!!!
9."Я никуда не хожу,сижу с детьми.Муж меня любит и такой."Ну и что,что никуда не ходите.Это нужно в первую очередь ВАМ,вы ДЛЯ СЕБЯ должны быть красивой и здоровой.Чтобы малыши видели красивую и счастливую маму.Чтобы муж любил вас и желал.Если,он говорит,что любит вас любой,это, конечно, так и есть.Но только не обижайтесь потом,если он будет заглядываться на стройных ухоженных женщин,так это нормально-смотреть на красивое.И в ваших силах стать САМОЙ красивой для своего мужчины)
10."Я же рожала/У меня же двое детей".Это обобщенная отговорка многих женщин.Если она все еще у вас в голове-читайте все вышенаписанное и задавайте вопросы)))