

وزنك بعد الحمل.. حقائق ونصائح



اكتسبت 15 كيلوغراماً خلال فترة حملي بطفلتي، وبالتالي تخطيت المعدل الطبيعي لزيادة الوزن خلال الحمل ببضعة كيلوغرامات. ابتداءً من الشهر السابع صرت أشعر بثقل كبير نظراً إلى زيادة الوزن التي لم أعتد لها يوماً، وخصوصاً في الشهر التاسع ازدادت الأمور صعوبة وصرت أنتظر لحظة الولادة بفارغ الصبر لأشعر بالإرتياح وأتخلص من زيادة الوزن التي سببت لي مشكلات كثيرة وأزعاجاً. لم أكن مرتاحة أبداً في الأيام الأخيرة. صحيح أنني كنت أتوق أولاً لحمل طفلتي بين ذراعي لكن شوقي هذا ترافق مع رغبة بالتخلص من هذه الكيلوغرامات التي صارت تمنعني من التعرّف على جسمي الذي لطالما تميز بالرشاقة. كنت أنتظر أيضاً بفارغ الصبر اللحظات التي أتمكن فيها من العودة لممارسة الرياضة. أردت أيضاً أن أعود إلى طبيعتي بحيث لا تتغلب عليّ تلك الرغبة القاتلة بتناول أطعمة لم أحبّها يوماً كالحلويات الغنية بالدهون والسكر والوحدات الحرارية، إذ لم يسبق لي أن أستيقظ ليلاً قبل حملي لتناول الحلويات.

لكن عندما ولدت طفلتي، تبدّلت أولوياتي وصار موضوع خفض وزني أقل أهمية لي ولم يعد إهتمامي يتركّز في هذا الإطار لأن إهتمامي بطفلتي كان الأساس ومن بعدها تأتي بقية الأمور. ركّزت في البداية على مسألة إرضاعي لطفلتي وما إذا كانت تحصل على ما يكفيها من الحليب. وكنت أعرف جيداً أنّ الحمية

قادرة على تخفيف كمية الحليب التي أعطيها لطفلي. لذلك، حرصت على الحصول على تغذية سليمة وكافية حفاظاً على كمية الحليب التي أعطيها لطفلي. رغم كوني لم أخضع للحمية لأتخلص من تلك الكيلوغرامات الزائدة، إلا أنني وجدت نفسي أستعيد رشاقتي شيئاً فشيئاً وصار جسمي يشبه ما كان عليه قبل الحمل مع الوقت دون أن أقوم بأي مجهود وصرت أشبه أكثر ما كنت عليه في المرحلة التي كنت أمارس فيها الرياضة وأحرص على إتباع نظام غذائي صحي. علماً أنه كوني كنت قد أنجبت طفلي في ولادة قيصرية، كان لابد من أن تطول المدة قبل أن أعود إلى ممارسة التمارين الرياضية المعتادة. لذلك، لم يكن أمامي إلا التركيز على تصغير كميات حصص الطعام التي أتناولها مع إلتزامي بالنظام الغذائي الأنسب لهذه المرحلة التي أركز فيها طفلي.

كل امرأة ترغب في التخلص من الكيلوغرامات الزائدة التي تكتسبها خلال فترة الحمل لتستعيد ثقتها بنفسها مع استعادة رشاقته وجمالها. لذلك، من المهم الإلتزام بنظام صحي متوازن يسمح بالحفاظ على كمية الحليب اللازمة لإرضاع الطفل دون أن يؤدي إلى مزيد من الزيادة في الوزن، فهذه الطريقة يمكن التخلص شيئاً فشيئاً من الكيلوغرامات الزائدة بفضل الإرضاع، خصوصاً كونه يسمح بحرق الوحدات الحرارية.

كلنا نعلم جيداً أن زيادة الوزن هي مسألة طبيعية في فترة الحمل، هذا شرط أن تبقى ضمن المعدل الطبيعي مما يسمح بالتخلص من الكيلوغرامات الزائدة بعد الإنجاب. فمما لا شك فيه أن كثيرات يجدن في الحمل مبرراً للإفراط في الأكل وتناول كل الأطعمة التي كانت محرمة قبله، فيجدن أنفسهن بعد الإنجاب عاجزات عن التخلص من كل تلك الكيلوغرامات المكسدة في مواضع مختلفة في الجسم. كونه موضوعاً يعني كثيرات، لابد من إسداء النصائح اللازمة التي تفيد الكل لتستعيد المرأة رشاقته بسهولة بعد الإنجاب.

- الرضاعة:

يعتبر الإرضاع إحدى الوسائل الفضلى لخفض الوزن بسرعة كبرى بعد الإنجاب. لكن من الضروري أن تجمعي ما بين الإرضاع ووسائل أخرى فاعلة لخفض الوزن. فحجم الحامل يخزن الوحدات الحرارية ليستخدمها خلال الإرضاع، حيث تحرق الأم في إرضاع طفلها يومياً 200 إلى 500 وحدة حرارية. لذلك يجب الاستفادة من فترة الرضاعة لحرق مزيد الوحدات الحرارية والدهون التي تجمعت خلال الحمل. - الرياضة:

ثمة فوائد عدة لممارسة الرياضة بعد الحمل. فإضافة إلى دور الرياضة في مساعدتك على استعادة رشاقته التي تميزت بها قبل الحمل والتخلص من الكيلوغرامات الزائدة، تساعدك في التغلب على إكتئاب ما بعد الولادة. كما أنها على خلاف الحمية لا تشكل عائقاً أمام الإرضاع، شرط أن تمارسيها بإعتدال وأن توفر جسمك الوحدات الحرارية اللازمة في المقابل. هذا، شرط العودة إلى ممارسة الرياضة ببطء وبشكل تدريجي. وإذا كانت الولادة قد

تمت بشكل طبيعي، ابدأي بممارسة الرياضة خلال 6 أسابيع. أمّا إذا كانت الولادة قيصرية، فيجب إنتظار 8 أسابيع قبل البدء بممارسة الرياضة، شرط أن تبدأي بالتمارين السهلة والمشي والسباحة واليوغا. يمكن البدء بتمارين لمدة 10 دقائق، ثمّ تزيد المدة تدريجاً عندما تشعرين بإرتياح أكبر. بعدها يمكن ممارسة الرياضة خلال نصف ساعة، لكن توقفي مباشرةً عندما تشعرين بالتعب أو الدوار. - نشاط جسدي في المنزل:

ثمة تمارين رياضية كثيرة مناسبة يمكن ممارستها في المنزل كتمارين اليوغا على موسيقى هادئة. استفيدي من فترات نوم طفلك لصعود السلالم أو لممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة. - نظام غذائي صحي ومتوازن:

إلى جانب ممارسة الرياضة، لا بدّ من إتباع نظام غذائي صحي للتخلص من الكيلوغرامات الزائدة التي اكتسبتها خلال الحمل. لكن من الضروري أن تتحدثي أولاً مع طبيبك عن الأطعمة الأنسب لك ولطفلك إذا كنتِ ترضعينه. ركّزي على الأطعمة التي تؤمن لكِ كل الغذاء اللازم لك ولطفلك، لا على الحمية التي تخفض وزنك. فصحة طفلك هي أهم من خسارة الكيلوغرامات الزائدة. - المشي:

يعتبر المشي من الرياضات الأساسية لكِ والسهلة التي لا تتطلب منك الكثير من الجهد. إذا كان الطقس جميلاً يمكن أن يرافقك طفلك، بهذه الطريقة يقوم بنزهة فيما تستفيدين في القيام بهذا النشاط الجسدي المهم. ابدأي بممارسة رياضة المشي بعد 6 أسابيع أو 8 من الولادة.

بشكل عام إذا كنتِ تريدين التخلص من الكيلوغرامات الزائدة، تجنّبي الأطعمة المصنّعة وحميات المشاهير التي تسبب الأذى أكثر من الفائدة. اكتفي بالنظام الغذائي المتوازن مع القليل من الرياضة وسرعان ما تجدين أنك استعدتِ رشاقتك. - حقائق في الوزن بعد الحمل:

- لا تستعيد المرأة شكل جسمها الذي تمتعت به ما قبل الحمل بمجرد الخروج من المستشفى بعد الولادة. يتغير شكل الجسم ككل ويحتاج إلى سنة حتى يشبه ما كان عليه قبل الحمل.

- بعد الإنجاب يبدو البطن كما لو أنّ الأم لا تزال حاملاً. هذا أمر طبيعي، إذ يبقى الجنين في الرحم طوال 9 أشهر، ويحتاج إلى بعض الوقت ليستعيد البطن شكله الطبيعي. علماً أنّ جسمك يبدأ بالعمل على تقليص حجم البطن ليستعيد شكل ما قبل الحمل أو على الأقل ما يشبهه، لكن هذه العملية تتم ببطء. حتى أنّ الوركين يحتاجان إلى بعض الوقت ليستعيدا حجمهما الطبيعي.

- يحتاج الرحم إلى شهر ليتقلص ويستعيد حجمه الطبيعي وكثيرات من النساء يخسرن حوالي 4 إلى 10 كيلوغرامات في الأسابيع الأولى نتيجة تخلص الجسم من السوائل التي انحبست فيه خلال أشهر الحمل.

- بعد الولادة مباشرةً تخسر المرأة حوالي 5 كيلوغرامات على الأقل وتشمل وزن الطفل والسائل الأمني والمشيمة.

- يختلف عدد الكيلوغرامات التي تخسرها الأم بعد الإنجاب بحسب الوزن الذي اكتسبته خلال الحمل ومدى ممارستها للرياضة خلال الفترة التالية وعملية الأيض لديها، أي قدرة جسمها على الحرق، وعلى ما إذا كانت ترضع طفلها أم لا.

- يجب إستعادة الوزن الأساسي بعد الإنجاب خلال 6 أشهر على الأقل.