ريجيم ما بعد الولادة.. بالتفاصيل والأرقام



◄الريجيم يُخلّصك من الوزن المكتسب خلال الحمل

ماذا بعد أن تقف الأُم الجديدة أمام المرآة مستكشفة الدهون المكدسة المحجوزة في نسيج الجلد وبين طياته والتي اكتسبتها خلال فترة الحمل؟ هل يُفترض بها أن تبدأ الريجيم فوراً؟ أم من الأفضل لها أن تنتظر قليلاً؟

كم من الوقت تحتاج الأُم الجديدة كي تستعيد رشاقة ما قبل الولادة؟ وهل استعادة وزنها القديم أمر ممكن؟ الثابت أنّ النساء يخسرن عند الولادة نحو خمسة كيلوغرامات ونصف الكيلوغرام، أي ما يعادل 12 باوند، فور مجيء الطفل.

وهذا الوزن المفقود فوراً هو كناية عن السائل الذي يحيط بالجنين والمشيمة. وكلّ نساء الأرض

يعرفن أنّ متوسط زيادة الوزن الصحّي الطبيعي أثناء الحمل هو بين 25 و35 باوند، أي بين 11 و15 كيلوغراماً. وبالتالي، فإنّ الكيلوغرامات الطبيعية التي تلازم المرأة وقتاً أطول، إنما تكون نتيجة تضخّم نسيج الثدي ومخازن الدهون وتوسّع الرحم. وبالتالي، فإنّ من الضروري إعطاء الجسم الوقت الكافي كي يستريح ويعود إلى سابق عهده.

وتعطي الأُمّهات عادة أنفسهنّ مهلة ستة أشهر كي يسترجعن أوزانهنّ القديمة غير مباليات في هذا الإطار إلى جملة عناصر بينها العمر ونسبة التمثيل الغذائي الذي يتباطأ نحو اثنين في المئة كلّ عشر سنوات بعد سن الخامسة والعشرين، لذا يصبح حرق السعرات بعد هذه السن أصعب.

ويفترض أن تضع الأُنثى/ الأُم في اعتبارها أنّ خسارة أكثر من 15 كيلوغراماً من وزن اكتسبته خلال الحمل، يحتاج طبيعياً إلى وقت يتراوح بين 10 أشهر وسنتين.

- أفضل وقت للانطلاق بالريجيم:

يُقال إنّ الوقت الملائم، أو لنقل الاستعداد الواعي للانطلاق بالريجيم، يكون قبل انقضاء ستة أشهر، أي قبل أن يعتاد الجسم الوضعية الجديدة وآثارها على العضلات، لأنّه كلّما طال الأمر أصبحت العودة مرّة أخرى إلى وزن مريح ملائم أكثر صعوبة. وبالتالي بعد إنجاب طفل سليم، يتمتع بصحّة وعافية، عليكِ الانطلاق بتمارين ما بعد الولادة، وتشمل الاستعداد النفسي والجسدي على السواء، لمرحلة جديدة تستدعي تأقلماً جديداً واعياً على المستويين النفسي والغذائي الجسدي.

مضت ستة أشهر؟ تُفكّرين في فطام طفلك؟ الفطام يُقلل من الشهية. وبعد توقفك عن الرضاعة الطبيعية، عليكِ أن تستعيدي نظامك الغذائي السابق، وتحصلي على السعرات الحرارية نفسها التي كنتِ توفرينها لنفسكِ قبل الحمل إلّا إذا كنت تعانين، في المرحلة الجديدة، فقراً في الدم.

اختاري الأطعمة التي لا يتطلب تحضيرها وقتاً طويلاً وتشتمل على المغذيات المطلوبة، مثل الفواكه الطازجة والخضار النيئة واللبن الزبادي مع الزبيب وبذور عباد الشمس والأسماك المشوية واللحوم. وباختصار، اعتني بنفسك وبغذائك.

- تحدٍّ فعلي:

قررتِ الانطلاق بريجيم ما بعد الولادة؟ تحاولين تدارك رغبتك الجامحة في تناول الطعام لكنك تشعرين دائماً بالجوع؟ ثمة تحدٍّ فعلي هنا. صحيح أنّ ثمة نية واضحة منك من أجل خسارة الوزن؛ لكن يفترض ألّا تعيشي هاجس تحقيق هذه الخسارة عبر احتساب السعرات الحرارية في شكل جنوني والهلع في حال تجاوزت النسبة المحددة. لا تفعلي هذا أبداً إذا كنتِ تنوين الوصول إلى هدفك، بل تابعي إلى الأمام بذكاء أكثر.

وتذكّري دائماً إذا فعلت هذا في فترة الرضاعة، فيمكنك إضافة 500 سعر حراري إلى السعرات المحددة في حال فطمتِ طفلك.

ركّزي على إشارات الجوع التي قد تكون أحياناً خاطئة، وتناولي الطعام كلّ ثلاث ساعات للحفاظ على ثبات الطاقة ومستويات السكر في الدم. ولتكن خطة إنقاص الوزن بطيئة، تتراوح بين نصف كيلوغرام وكيلوغرام واحد في الأسبوع، في حال كنت لا تزالين في فترة الرضاعة، لأنّ فقدان الوزن بسرعة يؤثر بشكل كبير في نوعية الرضاعة.

هناك مَن ينصحك في هذه الفترة بتناول الفاكهة والخضار واللحوم والحبوب؛ لكنك تجهلين كيف تجمعين بينها يومياً.

تناولي يومياً، في هذه الفترة، ثلاث حصص من الفاكهة، وتساوي الحصة الواحدة قطعة فاكهة متوسطة أو نصف كوب من الفاكهة المقطعة.

وتناولي أربع حصص من الخضار، وتساوي الحصة الواحدة كوباً من الخضار الورقية أو نصف كوب من الخضار المطبوخة.

منتجات الألبان ضرورية، ويفترض ألّا تقل عن ثلاث حصص يومياً، وتعادل الحصة الواحدة كوباً من الحليب أو الزبادي أو كمّية من الجبنة تعادل حجم الإبهام.

الحبوب ضرورية أيضاً، ومثلها البروتين الخالي من الدهون على أنّلا يقل عن ثلاث حصص، وتعادل الحصة الواحدة حفنة صغيرة من المكسرات وملعقة طعام من زبدة الفول السوداني أو نصف كوب من الفاصولياء أو قطعة سمك.

- نصائح مفيدة:

سلكتِ درب الريجيم لكنك مازلتِ تلاحظين أنّ جسمك لم يستعد أناقته كما كان قبل الحمل والإنجاب؟

ثمة نصائح قد تفيدك: مارسي بعض الرياضات الخفيفة، مثل المشي. لكن، تجنّبي كلّياً الممارسات الرياضية الشديدة، في الأشهر الستة الأولى، خصوصاً إذا كنتِ قد أنجبت بعملية قيصرية.

ما رأيك في تمديد فترة الرضاعة الطبيعية قليلاً، ما دامت تساعدك على حرق بين 600 و800 سعر حراري يومياً، وبالتالي ما عليك سوى الجلوس في مكانك، في شكل مريح، وإطعام طفلك، كي تخسري وزناً؟ ألا يستحق هذا التفكير مرّتين قبل اتخاذ القرار بوقف الرضاعة الطبيعية؟

في كلّ حال، تحتاج الأُم المرضع إلى أطعمة تحتوي على البروتين، بنسبة 71 غراماً يومياً، وعلى الحبوب الكاملة والحديد والكالسيوم وأحماض أوميغا3 الدهنية. ويجب أن تتحقق من مستويات فيتامين B12 لأن يؤدي نموّ بطء إلى الطفل.

تُفكّرين في هذه المرحلة بالذهاب إلى النادي الرياضي؟ مهلك، فما تحتاجين إليه هو أن تضعي طفلك على صدرك، بالرباط الخاص، والقيام ببعض الحركات البسيطة، لأنّ هذا يمنحك عظاماً أقوى، ويُفرح قلبك بدنو طفلك منه كثيراً، وهو أفضل ألف مرّة من رفع أثقال في نادٍ. هو نشاط ستستمتعين من دون شك به.

نصيحة أخرى: لا وألف لا لبدعة الأطعمة الخالية من السعرات الحرارية، مثل المشروبات الغازية ورقائق البطاطا المذيلة بعبارة "لايت". وتناولي بدلاً عنها المواد الغذائية التي تحتوي على البروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة والفواكه والخضار الطازجة، والكثير من منتجات الألبان الخالية من الدسم. وتناولي كوباً صغيراً من عصير البرتقال يومياً، لأنّك لابدّ تحتاجين إلى

فيتامين C.

أخذ قيلولة ظهراً مفيد جداً، وقد أظهرت الدراسات أنّ النوم يساعد على فقدان الوزن وتعزيز التمثيل الغذائي والمحافظة على مستويات الطاقة.

وأنتِ أيّتها الأُم الجديدة تكادين لا تنامين ليلاً، فلماذا لا تأخذين قيلولة نهاراً، في حال أتيح لك ذلك، أثناء نوم طفلك؟

في كلّ حال، إذا كنت مازلتِ تستيقظين مراراً خلال الليل، وتستهلكين الكثير من الطاقة في رعاية طفلك، فعليكِ ألّا تخضعي لحمية شديدة. وتذكّري دائماً أنّ بين يديك الآن هبة من السماء، فاستمتعي بالنظر في عيني ووجه طفلك، وتذكّري أنّ الصبر هو دائماً مفتاح الفرج. فكما انتظرت تسعة أشهر حتى تلدي، فلا ضير من الانتظار سنة بعد حتى تستعيدي رشاقتك.

إذا كان ما يتعلّمه الطفل على ركبتي أُمّه لا يُمحى أبداً، فإنّ الكيلوغرامات التي تحصدها الأُم من الحمل والإنجاب ستمحوها الحمية المناسبة في الوقت المناسب مع كثير من الصبر.

ألم تسمعي - أيّتها الأُم - أنّ الصبر مفتاح الفرج في كلّ شيء؟

إنّ الريجيم هو أحد الأشياء التي تتطلّب الصبر! ►