

practic

Jean-Pierre Clemenceau este autorul a numeroase cărți despre fitness și nutriție, printre care *Belle en attendant bébé* (*Frumoasă în așteptarea bebelușului*) și *Comment rester belle et zen avec le coach des stars* (*Zen și frumusețe cu antrenorul vedetelor*). Pasionat de yoga, shiatsu și reiki, a ajutat multe vedete să-și recapete sau să-și mențină silueta prin exerciții fizice și dietă (de exemplu, Juliette Binoche, Emmanuelle Béart, Jane Birkin, Charlotte Gainsbourg etc.).

Cathy Selena este redactor la Guy Trédaniel Editeur, scriitoare și jurnalistă specializată în domeniul sănătății și al gastronomiei.

Jean-Pierre Clemenceau
în colaborare cu Cathy Selena

Frumoasă și suplă după naștere

Programul complet de nutriție, gimnastică
și bună dispoziție

Cu participarea antrenorei Sylvie Lasorne

Traducere din franceză de
GABRIELA PETCU

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactori: Anca Lăcătuș, Adina Săucan
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Ioana Vilcu
DTP: Florina Vasiliu, Carmen Petrescu

Tipărit la R.A. Monitorul Oficial

Jean-Pierre Clemenceau
Belle & Mince après bébé
© Editions Flammarion, Paris, 2006
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2013, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CLEMENCEAU, JEAN-PIERRE
Frumoasă și suplă după naștere / Jean-Pierre Clemenceau în colaborare
cu Cathy Selena; trad.: Gabriela Petcu. – București: Humanitas, 2013
ISBN 978-973-50-4065-9
I. Selena, Cathy
II. Petcu, Gabriela (trad.)
613.2

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0372 743 382 / 0723 684 194

Dedic această carte lui Sylvie Lasorne

Cuprins

<i>Mărturii ale vedetelor</i>	11
<i>Prefață</i>	13
I. ÎNGRIJIREA CORPULUI DUPĂ NAȘTERE	15
Exercițiile de refacere a perineului, etapa indispensabilă	15
Principiile importante în refacerea perineului	16
Stimularea electrică	17
„Biofeedback“-ul muscular	17
Refacerea perineului – exerciții pentru acasă	17
Întăriți-vă perineul!	18
Combaterea incontinenței urinare	19
Urmările nașterii	20
Prima menstruație de după naștere	20
Dacă alăptați	21
Dacă nu alăptați	21
Epiziotomia, un rău uneori necesar	22
Trucuri împotriva durerii	22
Cezariana, o probă de depășit	23
Reluarea relațiilor sexuale	25
Din punct de vedere fizic	25
Din punct de vedere psihic	26
Cum să vă ocupați de dumneavoastră, de bebeluș și de cuplu ..	27
Originile baby-bluesului (melancolia postpartum)	28
II. FRUMOASĂ DUPĂ NAȘTERE	31
Un păr mățos	31
Diferitele tipuri de păr	32
Trucuri profesionale	35

O piele netedă și catifelată	37
Tipul dumneavoastră de piele	38
A curăța, reflexul puritate	38
A hidrata, reflexul catifelat	41
Soare cu moderație	43
O privire de jărat	45
Remedii împotriva pungilor de sub ochi	46
Soluții antirid	46
Măștile și loțiunile din natură	47
Exerciții anti-cearcăne	48
Un corp de vis	48
O baie de relaxare	48
Băi aromatice în săculeți	49
Răsfățați-vă decolteul	51
Picioare fine și ușoare	52
Atenuarea vergeturilor	52
Combaterea celulitei	53
Alungați oboseala generală!	55
III. SUPLĂ DUPĂ NAȘTERE	58
Îmi alăptez bebelușul	59
5 motive pentru a alăpta	60
Un meniu „special pentru alăptare“	61
Alăptarea mixtă și înțărcatul	64
Nu alăptez sau am întrerupt alăptarea	65
Aporturi nutriționale indispensabile	69
Regulile echilibrului alimentar	71
Sfaturile dietetice ale antrenorului dumneavoastră!	72
Alimentele care vă mențin sănătoasă	73
Meniurile mele pentru suplețe, lună după lună	77
Deserturile mele catifelte	98
IV. TONICĂ DUPĂ NAȘTERE	105
Femeile întrebă, antrenorul răspunde!	105
Puneți-vă mușchii la încercare	111
Exerciții pe măsură	112

Întinderile	113
Musculatura	130
V. FRUMOASĂ, FRUMOASĂ, FRUMOASĂ...	150
Reflexologia cu doctorul Tran	150
Acupunctura cu doctorul Rivera	152
Sănătatea dentară cu doctorul Benguigui	154
Albirea dinților, pentru un zâmbet strălucitor	155
Chirurgia plastică cu doctorul Kassab	156
Lipoaspirația, o tehnică revoluționară	156
Plastia abdominală	157
Plastia mamară, o soluție armonioasă	158
Hidroterapia postnatală	160
<i>Mulțumiri</i>	163

Mărturii ale vedetelor

După naștere, domnul Clemenceau m-a ajutat să-mi remodelez corpul și să-i redau tonicitatea și fermitatea. Datorită lui sunt din nou zveltă și îi mulțumesc mult!

Lou Doillon

După sarcină, am apelat la domnul Clemenceau, deoarece aveam nevoie de îndrumare. Deși corpul este foarte fragil după naștere, voiam să fac gimnastică pentru a-mi reface repede silueta și masa musculară.

Consider că domnul Clemenceau este un cunoscător și un specialist al stării de bine. Am încredere totală în el. M-a ajutat să mă remodelez și să-mi recapăt trupul zvelt și tonic, fără traumatisme.

Séverine Ferrer

Imediat după naștere, îmi pierdusem musculatura și tonicitatea. Domnul Clemenceau a venit cu câteva exerciții de întindere și pentru abdo-fesieri, al căror secret îl deține, iar silueta mea a revenit la forma zveltă dinainte. Toată aprecierea mea!

Zazie

Prefață

Perioada sarcinii poate fi bulversantă pentru o femeie... I se schimbă obiceiurile, viața de cuplu, felul de a fi, dar mai ales, în cele nouă luni, corpul i se transformă pentru a fi gata să dea viață unei ființe mici, toate pe fondul temerii că nu-și va mai putea recăpăta vreodată silueta.

După ce a apărut *Frumoasă în așteptarea bebelușului*, mi s-a părut firesc să le însoțesc pe femei dincolo de naștere, pentru a le ajuta să-și regăsească sănătatea, forma și silueta zveltă, cu deplină seninătate.

În scopul de a-mi ajuta cititoarele să revină în formă, atât în plan medical, cât și sportiv, m-am înconjurat de cei mai buni specialiști, ale căror sfaturi avizate vor ști să răspundă, sper, cât mai exact preocupărilor dumneavoastră.

JEAN-PIERRE CLEMENCEAU

Capitolul I

ÎNGRIJIREA CORPULUI DUPĂ NAȘTERE

Tocmai ați născut... și realitatea cea dură devine dintr-odată evidentă: kilogramele nu vi se mai par neglijabile în această minunată zi! Bebelușul care doarme alături devine brusc străin de acea siluetă planturoasă de care erați încă mândră cu o oră înainte. Bănuiți că întoarcerea acasă, dincolo de glumițele și dulcelegeriile cotidiene, nu va însemna deloc odihnă. Vă temeți deja de gimnastica strecurată printre biberoane și ședințele de alăptat... perspectiva este deprimantă.

Și totuși, o voce din interior vă șoptește că neglijența vă va costa foarte mult, și atunci vă hotărâți să preluați controlul. Încetul cu încetul, ocupându-vă în primul rând de corpul dumneavoastră traumatizat înainte de a visa la o ședință de exerciții abdominale. Într-adevăr, ca să redeveniți stăpână pe propriul trup, trebuie să-i acordați îngrijirile de care are nevoie înainte să-l remodelați. Nu veți arde calorii arzând etapele!

Exercițiile de refacere a perineului, etapa indispensabilă

Toate femeile care au născut pe cale naturală trebuie să parcurgă această etapă. Perineul, un mușchi de doi centimetri lungime, reprezintă planșeul micului bazin unde sunt situate organele genitale externe și anusul. Nașterea pune la grea încercare tonicitatea acestui mușchi (pubococcigian), ale cărui țesuturi sunt adesea întinse sau chiar rupte ca urmare a trecerii

bebelușului. Exercițiile de refacere a perineului ajută înainte de toate la recăpătarea elasticității, la prevenirea unei eventuale coborâri a organelor, numită „prolaps“, pentru a avea apoi o viață sexuală împlinită. Aceste exerciții indispensabile se fac la un specialist, un kinetoterapeut sau la o moașă, la șase săptămâni după vizita postnatală. În unele țări chiar sunt decontate din asigurările de sănătate, un motiv în plus pentru a profita de ele!

Fără exerciții, doar 30 până la 40% dintre femei știu să-și contracteze corect perineul. A-ți regăsi calitățile musculare presupune deci un veritabil antrenament. Cel mai adesea, zece până la douăzeci de ședințe cu terapeutul dumneavoastră sunt suficiente. În cel mai rău caz, se poate să fie nevoie de puțin peste treizeci de ședințe, dar asta foarte rar. A obține un perineu funcțional nu este totuși suficient, trebuie să-l folosești la momentul potrivit. La finalul ședințelor, terapeutul vă va fi învățat mecanismele puse în joc în continență. Veți fi deci capabilă să practicați exercițiile acasă, în siguranță, și astfel să optimizați în timp rezultatele obținute.

După refacerea totală a musculaturii perineului, puteți chiar începe exercițiile fizice, fie gimnastică recuperatorie, fie exerciții abdominale. Dacă nu așteptați cât este necesar, mușchii stomacului riscă să împingă organele interne în jos și să provoace faimosul „prolaps“. Când faceți sport, mizați mai ales pe exercițiile de rezistență și pe cele cardiovasculare. Pe cât posibil, după dispariția lohiilor, atunci când vulva este cicatrizată, mergeți să înotați! Acest lucru vă va ajuta să vă recăpătați silueta și să vă remodelați pe-ndelete.

PRINCIPIILE IMPORTANTE ÎN REFACEREA PERINEULUI

» Să înveți să cunoști și să contractezi corect planșeul pelvin pentru a evita orice problemă de incontinență.

» Să dezvolți calitățile musculaturii din zonă: forță, rezistență.

- » Să ții cont de rolul planșeului pelvin în activitățile vieții cotidiene.
- » Să întreții și să antrenezi mușchii perineali.

Prezența permanentă a terapeutului care corectează, ghidează și explică asigură succesul ședințelor. Recuperarea se face fie prin stimulare electrică, fie cu ajutorul ședințelor de „biofeedback“ muscular. Și să nu vă descurajați. Dacă dați dovadă de consecvență, rezultatele vor fi spectaculoase.

STIMULAREA ELECTRICĂ

Această metodă constă în introducerea în vagin a unei sonde care eliberează curenți electrici de intensitate variabilă, provocând o contracție reflexă a planșeului pelvin. Liniștiți-vă, nu doare absolut deloc! Această tehnică vă ajută să vă dați seama care este musculatura perineală, deși nu puteți vizualiza contracțiile pe un ecran.

„BIOFEEDBACK“-UL MUSCULAR

E un mod excelent de a înțelege alternanța contracție/relaxare a mușchilor perineului.

Observând pe un ecran coloana luminoasă care vă însoțește acțiunea, veți învăța să controlați această activitate musculară și să-i estimați intensitatea.

REFACEREA PERINEULUI – EXERCITII PENTRU ACASĂ

Ar fi ideal ca tinerelor însărcinate cu primul copil să li se explice foarte devreme de ce este în interesul lor să-și fortifice această parte a corpului, învățând să stopeze micțiunea sau să contracte perineul câteva minute pe zi. După naștere, după ce

se opresc lohiile, iar epiziotomia se cicatrizează și nu mai doare, trebuie să așteptați în medie două-trei săptămâni înainte de a începe activitatea pe care v-o propun:

ÎNTĂRIȚI-VĂ PERINEUL!

Exercițiul 1

Întinsă pe spate, cu picioarele îndoite și depărtate, cu tălpile sprijinite bine pe sol, încordați-vă ca și cum ați încerca să vă abțineți de la urinat. Dacă nu reușiți să localizați perineul, puteți vedea dacă se întărește cu ajutorul degetului arătător sau al unei oglinzi.

Relaxați bine toți mușchii peretelui abdominal în timpul exercițiului: trebuie să contractați perineul, însă nu și abdomenul sau fesele, și cu atât mai puțin coapsele!

Încercați să faceți câte douăzeci de contracții de cel puțin trei ori pe zi. Începeți cu contracții rapide și dese, apoi încordați zona cel puțin cinci secunde, relaxându-vă îndelung între două contracții pentru a evita oboseala musculară.

Odată ce stăpâniți tehnica, faceți exerciții în mod regulat: când stați în picioare, când stați jos, în timp ce mergeți sau faceți treabă.

Exercițiul 2

Cel de-al doilea exercițiu, numit în mod tradițional „stop-pipi“, constă, după cum indică numele, în întreruperea jetului de urină. Contrar unei idei răspândite, o dată este de ajuns, la începutul micțiunii. Apoi veți goli bine vezica, pentru a evita orice risc de infecție urinară. Practicați acest exercițiu de două-trei ori pe zi timp de mai multe săptămâni. Nu vă îngrijorați dacă nu puteți ajunge să întrerupeți jetul dintr-odată în primele două luni, este normal.

COMBATEREA INCONTINENȚEI URINARE

În timpul nașterii, perineul se deschide foarte mult pentru a lăsa bebelușul să treacă, astfel încât mușchiul slăbește. În funcție de fiecare femeie și de factorii de risc legați de naștere, acest mușchi își va recupera în mod diferit funcția. Dacă nu-și recapătă tonicitatea așa cum trebuie, riscurile apariției incontinenței la efort sunt frecvente, oricare ar fi elementul declanșator: tuse, strănut, râsete, mers. Mai ales femeile multipare care au născut pe cale naturală bebeluși cu greutate mare sunt expuse acestei neplăceri.

Starea perineului dumneavoastră după naștere depinde de mai mulți factori de „risc“ care l-au deteriorat mai mult sau mai puțin:

- un bebeluș mai mare de 3,7 kg;
- un perimetru cranian de peste 35,5 cm;
- apăsarea abdomenului;
- utilizarea forcepsului;
- incontinența în timpul sarcinii;
- o a treia naștere.

În funcție de acești factori de risc, este posibilă de acum înainte clasarea femeilor în trei grupe.

În prima grupă intră cele care au născut pe cale naturală, fără vreun factor de risc, și cele care au avut o cezariană programată. La vizita postnatală, ginecologul sau moașa verifică perineul și nu constată vreo anomalie. Femeia nu se plânge de scurgeri urinare. În această grupă intră aproape 30% dintre femei; pentru ele este de ajuns să-și retonificeze mușchiul practicând în mod regulat acasă exercițiile de contracție recomandate.

Aproape 40% dintre femei prezintă atât unul sau doi factori de risc, cât și semne clinice de scurgeri la efort. La vizita postnatală se constată că mușchii perineului și/sau ai vaginului nu și-au reluat funcția normală. Această distensie lejeră poate duce la incontinență ori la aere vaginale în timpul gimnasticii sau al