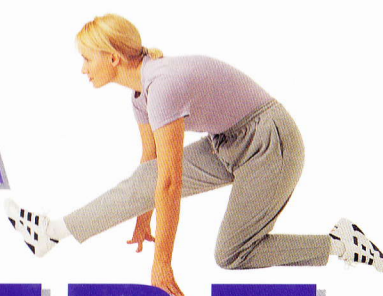
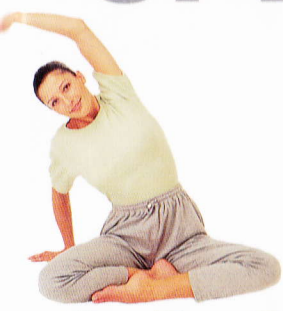


GHIDUL PĂRINȚILOR

Respect pentru oameni și cărți



SĂNĂTOASĂ DUPĂ NAȘTERE



JUDY
SADGROVE



Condiția fizică

După naștere	10
Tipuri de exerciții	12
Tipuri de antrenamente	14
Întărirea organismului	16
Tonificarea musculaturii	18
Flexibilitatea	20
Sânii și exercițiile	22
Somnul și antrenamentul	24
Cum puteți dormi mai mult	26
Împreună cu bebelușul	28
Îmbrăcămintea necesară	30
Echipament suplimentar	32

Dieta

Alimentația în timpul sarcinii	34
Beneficiile unei nutriții corecte	36
Alăptarea și dieta	38
Condiția fizică și alimentația	40
Conservarea energiei	42
Scăderea în greutate	44
Prevenirea anemiei	46
Alimente pentru oase sănătoase	48

Modelarea corpului

Planul de exerciții	50
Încălzirea/Relaxarea	52
Întinderea	54
După antrenament	56
Arderea grăsimilor	58
Tonificarea brațelor	60
Umerii și pieptul	62
Exerciții pentru partea superioară a corpului	64
Coapsele și șezutul	66
Picioarele	68
Exerciții în picioare	70
Vasele varicoase	72



Aplatizarea abdomenului

Modificări postnatale	74
Tonificarea abdomenului	76
Răsucirea progresivă	78
Oblicii abdomenului	80
Exerciții suplimentare	82
Spatele, gâtul și umerii	84
Fortificarea spatelui	86
Întinderea spatelui	88

Probleme interne

Planul pelvin	90
Exerciții pentru perineu	92
Fitness și sex	94
Probleme speciale	96
Cezariana	98
Epiziotomia	100

Starea emoțională

Starea sufletească	102
Adaptarea	104
Exercițiile ridică moralul	106
Depresia postnatală	108
Tehnici de relaxare	110
Index și mulțumiri	112



CONDIȚIA FIZICĂ

Există numeroși factori care influențează aspectul după sarcină. Printre aceștia sunt vârsta dvs., cât v-ați îngrășat în timpul sarcinii și stilul de viață – alimentația, odihna, dacă fumați sau consumați alcool, dacă sunteți fericită. Un alt factor major este tipul de exerciții efectuate înaintea și în

timpul sarcinii. Nu există nici un mister într-un program de exerciții. Trebuie să începeți să deveniți mai activă. Poate că nu credeți, dar cu cât veți deveni mai activă, cu atât vă veți simți mai plină de energie. Bineînțeles, inițial, exercițiile o să vi se pară obositoare, deoarece organismul nu este obișnuit cu ele. Dar, în curând, vă veți îmbunătăți condiția fizică.



DUPĂ NAȘTERE

Respect pentru oameni și cărți

Sarcina și nașterea necesită un efort suplimentar. Din partea organismului, deci nu e de mirare că este nevoie de 4-6 săptămâni pentru ca acesta să-și revină. Imediat după naștere, s-ar putea să aveți dureri sau alte manifestări neplăcute în zona genitală, mai ales dacă aveți cusături sau hemoroizi. Puteți avea dureri puternice timp de 2 sau chiar mai multe săptămâni, pe măsură ce uterul revine, prin contracții, la dimensiunile normale, proces care este ajutat și de alăptarea la sân. Abdomenul va avea dimensiuni mai mari timp de câteva săptămâni, iar sânii vor fi mult mai mari decât înainte, cu vene vizibile. Dacă nu alăptați, vor reveni la mărimea inițială în aproximativ o săptămână.



MĂRIREA ABDOMENULUI

Creșterea abdomenului în timpul sarcinii duce la alungirea mușchilor. Este nevoie de câteva săptămâni pentru ca acești mușchi să revină la normal. Deci, așteptați-vă ca abdomenul dumneavoastră să fie flasc și mare după naștere, chiar dacă copilul, placenta și o mare cantitate de lichid au ieșit. Acceptați abdomenul umflat timp de încă câteva săptămâni.

MUȘCHII ABDOMINALI

Unul dintre motivele care întârzie redobândirea unui abdomen plat este acela că perechile de mușchi abdominali, care în mod normal sunt uniți, în timpul sarcinii vor fi separați. Se vor îmbina din nou la 3-4 zile după naștere. Dacă veți urma o dietă adecvată și veți efectua regulat exercițiile postnatale, mușchii abdomenului vor reveni curând la normal. Pentru unele femei, redobândirea fermității mușchilor și pielii abdomenului este mai rapidă decât pentru altele. S-ar putea să aveți nevoie de o perioadă între 6 luni și 1 an până să vă recăpătați forma, mai puțin dacă alăptați.

PRIMELE EXERCIIȚII

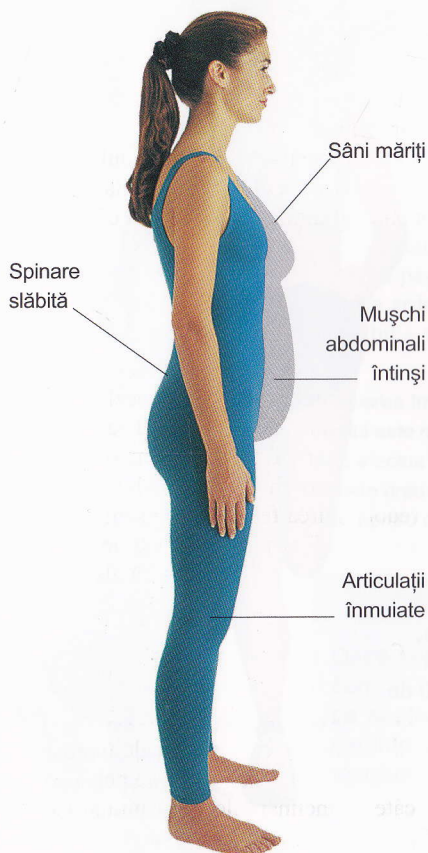
Nu exagerați în primele zile după naștere. Continuați exercițiile postnatale învățate în spital sau de la moașă. Executați minim 10 ședințe a câte 6 ridicări ale pelvisului pe zi (vezi pag. 92) și trei sau patru ședințe a câte 10 înclinări ale pelvisului și 10 încordări ale abdomenului pe zi (vezi pag. 76).

NU VĂ ASUMAȚI RISCURI

Nivelul ridicat al hormonilor care au înmuiat musculatura și ligamentele pentru ca acestea să devină flexibile în timpul sarcinii revine la normal în decurs de 5 luni, deci articulațiile rămân vulnerabile în acest timp.

- Verificați alinierea articulațiilor – genunchii deasupra gleznelor – și nu le uitați în timpul exercițiilor.
- Nu forțați articulațiile mai mult de 10 secunde.
- Evitați folosirea greutăților prea mari, introduceți-le gradat, pe măsură ce vă recăpătați forțele.
- Nu efectuați mișcări impetuoase, cum ar fi săritura. Rămâneți la mișcări blânde, cum ar fi plimbatul sau înotul. Puteți relua înotul imediat ce nu mai aveți scurgeri, deci după aproximativ 6 săptămâni. De asemenea, veți amâna înotul șase săptămâni, dacă ați născut prin cezariană.

Corpul dumneavoastră după o sarcină



DUPĂ O LUNĂ

În a 4-a săptămână de la naștere puteți efectua un test, să vedeți dacă mușchii abdominali sunt îmbinați (vezi pag. 74) și, dacă acest proces a avut loc, puteți începe exerciții de răsucire (pag. 77). În momentul în care veți putea efectua 2 ședințe a câte 10 exerciții, dublați numărul ședințelor și începeți exercițiile pentru mușchii oblici abdominali.

PROBLEME CU SPATELE

Timp de nouă luni, spatele a suportat o greutate mare și poate că ați avut dureri în această perioadă. Pe deasupra, s-ar putea ca, în timpul nașterii, spatele să fi fost forțat sau deformat. Deci, spatele poate fi extrem de vulnerabil în primele săptămâni după naștere. Exercițiile pentru întărirea musculaturii spatelui (pag. 86) trebuie începute cu grijă și trebuie să vă supravegheați postura în permanență, mai ales când stați în picioare, ridicați, schimbați sau hrăniți copilul. Întăriți abdomenul, scoateți fundul în afară și relaxați umerii. Aceste măsuri vă ajută să reduceți durerile de spate.

TIPURI DE EXERCII

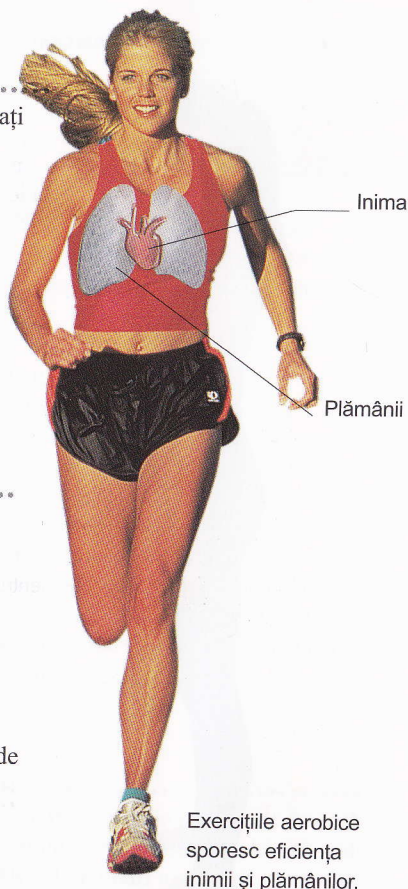
Dacă doriți să vă îmbunătățiți condiția fizică după naștere, există trei aspecte importante privind antrenamentul – condiția fizică, puterea și rezistența musculară și flexibilitatea. Mai există un aspect – abilitățile motorii, care includ agilitatea, coordonarea, echilibrul, viteza și puterea. Acestea se îmbunătățesc automat, prin exercițiile pe care le efectuați. Dacă, de exemplu, începeți cu poziția yoga într-un picior, atunci echilibrul se va îmbunătăți. O dată ce ați exersat o poziție, veți dori să vă îmbunătățiți aptitudinile. Dacă exersați alergarea, de exemplu, veți dori să obțineți progrese privind viteza.

ÎMBUNĂȚIREA CONDIȚIEI FIZICE

Dacă rămâneți fără respirație atunci când urcați scările, atunci trebuie să vă îmbunătățiți condiția fizică. Condiția fizică constă în capacitatea dumneavoastră de a desfășura o activitate, cum ar fi alergatul, înainte de a rămâne fără respirație. Termenul prezintă numeroase sinonime. Uneori, este numită capacitatea cardio-respiratorie, deoarece depinde de starea sistemului cardio-respirator, iar uneori este numită rezistență.

EXERCIIILE AEROBICE

Condiția fizică poate fi sporită prin exerciții aerobice – o activitate ritmică și susținută. Mersul rapid, joggingul (alergatul), înotul, dansul, ciclismul și, bineînțeles, aerobicul, sunt câteva dintre exerciții. Aceste tipuri de exerciții întăresc inima, curăță arterele și micșorează presiunea arterială. De asemenea, întrețin sistemul muscular și osos și astfel vă veți simți mai bine, iar avantajul, din punctul de vedere al majorității femeilor, este că atunci când le efectuați ardeți grăsimile, deoarece energia necesară provine mai ales din depozitele de grăsime.



Exercițiile aerobice sporesc eficiența inimii și plămânilor.

CÂT DE DES ȘI CÂT TIMP?

Respect pentru oameni și carti.

Beneficiul maxim obținut prin practicarea exercițiilor aerobice, inclusiv scăderea în greutate, este obținut prin efectuarea antrenamentelor timp de cel puțin 20 de minute pe zi, de la 3 la 5 zile pe săptămână, tot timpul vieții. Pare înfricoșător pentru începătoare, dar mersul cu pași rezezi cu copilul în ham sau în cărucior, de 3 ori pe săptămână, este ușor de realizat. Aceasta, deoarece mersul este o formă moderată de activitate aerobică. Dacă măriți intensitatea exercițiului, de exemplu alergați, atunci 20 de minute sunt suficiente. Regulile nu sunt rigide, ci doar vă ajută să obțineți ceea ce doriți.



CE OBȚINEM ÎN REALITATE

Dacă nu ați mai efectuat exerciții, atunci, oricare dintre ele este mai bun decât nimic. O plimbare pe săptămână este mai bună decât nici una. Și aveți nevoie de timp ca să vă antrenați mai mult de 20 de minute pe zi, dacă sunteți începătoare. Felicități-vă dacă inițial veți putea să vă antrenați între 5 și 10 minute, de trei ori pe săptămână. Oricum, s-ar putea să nu aveți niciodată 20 de minute libere. Deci, ar fi mai bine să efectuați două ședințe scurte a câte 10 minute. Și, deoarece plimbarea nu dăunează mușchilor, articulațiilor, poate fi efectuată mai des, dacă vă face plăcere. Deci, plimbarea cu pași rezezi, o dată sau de 2 ori pe zi, va determina arderea grăsimilor, iar dumneavoastră – și copilul – veți beneficia și de aer curat și soare.

Plimbarea împreună cu copilul este o ocazie bună de a efectua exerciții, dacă vă este greu să aveți timp doar pentru dumneavoastră.

NU VĂ ASUMAȚI RISCURI

Dacă veți alege o activitate fizică mai intensă, cum ar fi aerobic, sunt suficiente patru ședințe pe săptămână. Lăsați câte o zi liberă între ședințe, pentru relaxarea mușchilor și a altor țesuturi moi.