

Mama (od)nowa

Kilka drobnych zmian w jadłospisie, trochę więcej ruchu i mądra pielęgnacja. Tylko tyle potrzebujesz, aby po porodzie czuć się, jak – nomen omen – nowo narodzona.

TEKST: SYLWIA NIEMCZYK

KONSULTACJA: KALINA BEN SIRA, KOSMETOLOG,
założycielka i prezes sieci klinik medycyny
estetycznej i kosmologii La Perla (la-perla.pl)

Niedawno na facebookowych stronach dla mam krążyło zdjęcie słodkiego bobasa podpisane: „Mamo, pewnie przeze mnie już nigdy nie założysz swego dawnego bikini – ale uwierz, jestem tego wart...”. Racja. Małeństwo na pewno jest warte wszystkich niepożądanych zmian, jakie zachodzą w ciele mamy w ciąży i w pierwszym okresie po porodzie. Ale z drugiej strony tamtego bikini też żal. Na szczęście eksperci przekonują, że wystarczy dobry plan, a już kilka miesięcy po porodzie możesz wyglądać świetnie i tryskać energią. Spokojnie, jeszcze zdążysz przed wakacjami.

z popularnych diet. Wszystkie diety eliminacyjne wiążą się z niedoborem ważnych składników w organizmie, który przekłada się na kłopoty ze zdrowiem i urodą (włosami, zębami, itd).

Jeżeli jesteś mamą karmiącą, twoja waga sama znacznie szybko spadać, gdy tylko zrezygnujesz ze słodkich przekąsek i wieczornych uczt. Karmienie piersią wymaga tak dużego wysiłku energetycznego, że zwykle wystarczy karmić kilka miesięcy, aby wrócić do przedciążowej sylwetki – pod warunkiem, że w ciąży przytyłaś nie więcej niż 16–17 kg. Jeżeli przybyło ci więcej, będziesz musiała poczekać trochę dłużej (twoja waga nie powinna zmniejszać się szybciej niż pół kilograma na tydzień).

Aby przyspieszyć spalanie kalorii, włącz do menu kilka zdrowych potraw. Pierwszą z nich jest seler naciowy: za-

1 Rozpocznij od diety

Nie, na pewno nie będziemy cię namawiać, żebyś przeszła na jedną

FOT.: GETTY IMAGES/PPM, SHUTTERSTOCK



ZDROWIE I URODA MAMY
babyonline.pl
KLIKNIJ W ZAKŁADKĘ: RODZICE

intensywnie, najpierw zapytaj o zgodę swojego ginekologa na poporodową wizytę kontrolną.

Najkorzystniejsze dla młodej mamy są lekkie, niewymagające bardzo dużego wysiłku treningi, np. bieganie truchtem, robienie pająków, jazda na rowerze albo pływanie. Również tutaj, tak samo jak w przypadku jedzenia, ważna jest regularność. Trening nie musi trwać dłużej niż pół godziny, ale aby był skuteczny, trzeba go powtarzać co dwa, trzy dni. Najpewniej już po miesiącu systematycznych ćwiczeń zauważysz, że twoje ciało stało

NIE TYLKO DIETA I RUCH Skórce pomogą też kosmetyki, ale szybciej i skuteczniej od nich działają zabiegi w gabinecie kosmetycznym lub medycyny estetycznej. Z czego może skorzystać młoda mama?

1 Mezoterapia na twarz albo brzuch. To bardzo skuteczny zabieg, dzięki któremu możemy szybciej uporać się z luźną skórą na brzuchu, a na twarzy z przebarwieniami, szarą cerą albo rozszerzonymi naczynkami krwionośnymi.

2 Emerge. Nowość w Polsce. Ten bezbolesny zabieg z użyciem lasera frakcyjnego spłyca rozstępy powstałe na udach, pośladkach i piersiach.

3 Icoone. Popularny w wielu gabinetach kosmetycznych zabieg luźną skórę, blizny albo obrzęki limfatyczne. Polega na pracy mechanicznych głowic masujących i stymulujących skórę.



wiera mało kalorii, za to dużo dającego uczucie sytości błonnika. Kolejne dwie to jogurt naturalny i jabłka. Nie tuczą, za to syć i na długo dodają energii. Inną dietetyczną sztuczką jest jedzenie potraw przyprawionych pieprzem, kurkumą, czosnkiem i chili, czyli tym wszystkim, co ostre. Takie przyprawy pobudzają nieco krążenie krwi i perystaltykę jelit.

Na koniec najważniejsze: jedz pięć posiłków dziennie, regularnie co trzy godziny (eksperci doradzają, by na początku nastawiać sobie

przypominać w telefonie). Regularność posiłków jest kluczem do prawidłowego metabolizmu. Gdy organizm przyzwyczai się do stałych dostaw energii, zacznie spalać więcej kalorii i przestanie odkładać tłuszcz na zapas.

2 Więcej się ruszaj

Nawet drakońska dieta nie zdziała tyle, ile systematyczne ćwiczenia. Kiedy będziesz dostarczała organizmowi za mało kalorii, owszem, twoja waga zacznie spadać, ale ciało wcale nie zacznie wyglądać atrakcyj-

niej. Nie zaczniesz też wcale lepiej się czuć. Lepsze samopoczucie i wygląd zapewni natomiast ruch. W najnowszej piramidzie żywienia aktywność fizyczna została umieszczona na samym dole jako podstawa zdrowego stylu życia. Pierwsze treningi możesz zacząć już dwa miesiące po porodzie. Jeżeli jednak chcesz ćwiczyć bardzo

się jędrniejsze, a codzienne zmęczenie znacznie zmalało.

3 Ujędrnij brzuch

Wiotka skóra potrzebuje nie tylko czasu, aby wrócić do dawnego stanu, lecz także twojej pomocy. Zaczniij od masażu. Nie musisz być w tej dziedzinie wybitną specjalistką. W pierwszych tygodniach po porodzie po prostu

jesteś mamą

głaszcz skórę, np. podczas wcierania mleczka czy balsamu. Potem, kiedy minie już okres połogu, codziennie lekko ściskaj fałdki i przesuwaj, aż skóra się zaróżowi. Po każdym takim domowym zabiegu zaaplikuj na brzuch kosmetyk ujędrniający.

I jeszcze jedno: do ćwiczeń, o których była mowa w poprzednim punkcie, dodaj jeszcze serię (a po kilku tygodniach dwie) 30–40 brzusków. Same brzuszki nie wpłyną na zrzucanie wagi, ale wzmocnią mięśnie, które są naturalnym gorsetem, nadającym atrakcyjny kształt twojej sylwetce.

4 Powalcz z cellulitem

To rada tylko dla tych kobiet, które przestały już karmić piersią. Mamy karmiące muszą zdobyć się na cierpliwość – dla nich zabiegi i kosmetyki antycellulitowe są zakazane. Działanie takich preparatów wiąże się z uwalnianiem z komórek tłuszczowych toksyn, które mogłyby przedostać się do pokarmu.

Jeżeli nie karmisz, możesz stosować na uda dowolny krem antycellulitowy: każdy z nich zawiera składniki przyspieszające spalanie tłuszczu. Do tego intensywnie masuj nogi np. szczotką z naturalnego włosia. Ruchy masujące wykonuj od kolan w górę. Regularnie też wykonuj peeling nóg, bo dzięki niemu składniki aktywne antycellulitowych preparatów mogą lepiej wnikać w skórę.

Aby cellulit się nie pogłębiał, jedz potrawy zawierające zdrowe kwasy omega-3 i omega-6. Nie wracaj też do papierosów, jeśli paliłaś przed ciążą, i unikaj chodzenia na wysokich obcasach.



W KOSMETYCZCE MŁODEJ MAMY
1. Ujędrniający krem z wyciągiem z granatu, Granatapfel, ok. 48 zł 2. Krem na przebarwienia, Eucerin, ok. 110 zł 3. Krem na rozstępy, Mustela, ok. 100 zł 4. Liftingujący balsam do ciała, Iwostin Re-Liftin, ok. 57 zł 5. Mleczko oczyszczające + krem do cery trądzikowej, Acnail, ok. 50 zł 6. Balsam antycellulitowy, Lirene, ok. 15 zł 7. Szampon przeciw wypadaniu włosów, Seboradin, ok. 22 zł 8. Serum regenerujące do włosów, Argan Oil, ok. 20 zł 9. Balsam wyszczuplający, Arkana, ok. 150 zł

5 Zadbaj o włosy

Na pociągowe wypadanie włosów niewiele poradzisz. Wypadają, bo tak działają teraz twoje hormony. Dużo za to możesz zrobić, aby włosy, które wciąż trzymają się na twojej głowie, wyglądały zdrowo i pięknie.

Przed wszystkim włącz do diety cynk i aminokwasy siarkowe – najwięcej znajdziesz ich w płatkach owsianych, jajkach, roślinach strączkowych. Te składniki są podstawowym budulcem włosów. Jeżeli będzie ich w diecie za mało, nawet najlepszy szam-

pon i odżywka nie poprawią stanu twojej fryzury.

Oprócz diety zadbaj też o pielęgnację włosów od zewnątrz. Zaczynaj od ponownego dobrania szamponu. Często po ciąży zmienia się struktura włosów (zaczynają się wysuszać albo odwrotnie – przetłuszczają). Nie zapomnij też o odżywce. Trychodzy, czyli specjaliści od zdrowych włosów, powtarzają, że szampon jest do mycia skóry głowy, a dopiero odżywka wpływa na wygląd fryzury. I jeszcze jedno: zrezygnuj z produktów 2 w 1. Według fryzjerów tego typu kosmetyki są nieskuteczne.

6 Rozświetl cerę

Oznaki macierzyńskiego zmęczenia pomoże ci zwalczyć delikatny enzymatyczny peeling, wykonywany raz na trzy, cztery dni. Świetnie na cerę (i na zmęczenie) działają też długie spacery: dotleniają skórę i nadają jej zdrowy kolor. No i wreszcie – dobry krem. Nawet jeżeli przed ciążą obydwaś się bez codziennego nawilżania cery, teraz, po hormonalnej huśtawce, będzie ci już ono potrzebne. Kremów do twarzy młoda mama powinna mieć dwa. Jeden, lżejszy, z filtrem przeciwsłonecznym (SPF 20+) na dzień, i drugi, zawierający więcej aktywnych, np. przeciwzmarszczkowych czy przeciwtrądzikowych składników, na noc.

Zanim wieczorem nałożysz krem, zmyj z twarzy puder, tusz i cienie do oczu. Spanie w makijażu to jedna z najgorszych rzeczy, jakie możesz zrobić cerze! Fluid czy puder blokuje dostęp powietrza do skóry, więc nawet po przespanej nocy będziesz wyglądać tak, jakbyś od tygodnia nie zmrzyla oka.

FOT. SHUTTERSTOCK