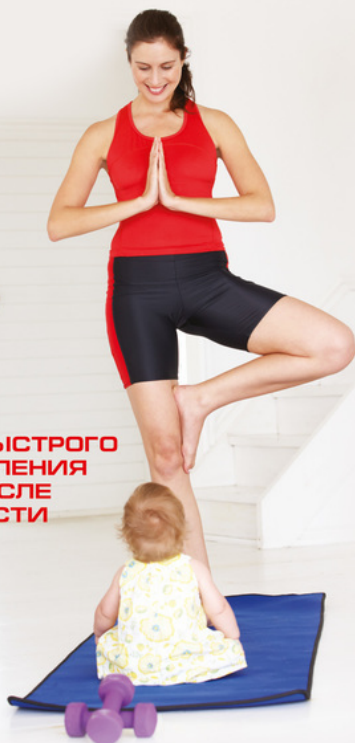


БЕСТСЕЛЕРОВ

Олеся Трефилова

МАМА СНОВА В ФОРМЕ!

СЕКРЕТЫ БЫСТРОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ФИГУРЫ ПОСЛЕ
БЕРЕМЕННОСТИ
И РОДОВ



О. А. Трефилова
Мама снова в форме!
Секреты быстрого
восстановления фигуры
после беременности и родов
Серия «1000 бестселлеров»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24214322

*Мама снова в форме! Секреты быстрого восстановления фигуры после беременности и родов: Омега; Москва; 2017
ISBN 978-5-370-04138-9*

Аннотация

Декретный отпуск – это время, которое есть у всех женщин и которое можно провести очень по-разному. Конечно, это период, когда нужно в первую очередь заботиться о ребенке. Но неужели для этого требуется забыть о себе? Забыть о маникюре, каблуках, платьях в обтяжку и веселых компаниях? Ведь формы уже не те, совсем нет сил, и остается лишь одно желание – хоть немного поспать в тишине. Эта книга поможет вам выйти из послеродового кризиса. Вы узнаете, как восстановиться после кесарева сечения и позаботиться о груди, организовать

правильное питание без насилия над собой и вернуть былые формы. Вы найдете здесь проверенные методики определения количества жира в теле, научитесь подсчитывать расход энергии в течение дня. Сможете выбрать подходящую физическую нагрузку, получите множество полезных советов о том, как найти время для себя, выйти из депрессии в этот сложный для женщины период и составить план действий на ближайший год. Книга Олеси Трефиловой пробудит в вас желание не только похудеть, но и жить в ладу с собой. Ведь только счастливая мама сможет подарить радость всей семье. На сайте pohudetvdekrete.ru вы можете бесплатно скачать рабочую тетрадь по восстановлению после родов и проработать основные моменты, описанные в книге.

Содержание

Об авторе	6
Введение	8
Глава 1. Восстановление мышц живота	12
Что стало с моим животом?	12
Может, это диастаз?	17
Как избавиться от диастаза	23
Как убрать живот после родов	32
Конец ознакомительного фрагмента.	43

О. А. Трефилова
Мама снова в форме!
Секреты быстрого
восстановления
фигуры после
беременности и родов

© Трефилова О. А., 2017

© ООО «Омега-Л», 2017

© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет, 2017

* * *

Об авторе

Мне 32 года, и я мама двоих очаровательных девочек-погодок. До беременности работала бухгалтером и жила легкой свободной жизнью.

Когда я родила первую дочку, то поправилась на 15 кг. Пришлось в течение года упорно работать над собой. Результаты не заставили себя ждать – я вернула былые формы. А после рождения второго ребенка у меня появилось 17 кг лишнего веса.

Вначале мне было не до себя: все силы и время забирали дети. И только год спустя я посмотрела на себя другими глазами. И поняла, что хочу выглядеть иначе.

Я начала собирать необходимую информацию из всех возможных источников. Это были и форумы в Интернете, и блоги тех, кто похудел и знал в этом толк. Я перечитала кучу книг по питанию и тренировкам. Пробовала разные диеты и даже участвовала в нескольких программах похудения. Все это, казалось, дает свой результат, но в промежутках между программами я все равно полнела. Тогда я стала использовать только те методы, которые можно применять постоянно, без стрессов и сильных нагрузок. При этом они дают хороший результат: постоянное и планомерное снижение веса, при котором не страдают ни тело, ни здоровье, ни нервы.

В этой книге я не только собрала безопасные методы по-

худения, но и ответила на самые популярные среди молодых мам вопросы на тему восстановления после родов. Выполняя задания, которые содержатся в данной книге, вы узнаете о том, как восстановить свое тело и обрести душевное равновесие в нелегкий послеродовой период.

Введение

Всем известно, что беременность – это большое испытание для женщины. Но еще большим испытанием становится процесс рождения и воспитания ребенка. Непрерывный стресс теперь испытывает не только наш мозг, но и все тело.

Первое, что мы замечаем в зеркале после родов, – это неприятного вида живот. Почему он остался? И такой большой! Я как будто и не рожала!.. Это не живот, а не определенной формы желе! Приходит состояние печали и безысходности. Только крики любимого чада, от которых сердце наполняется любовью, заставляют забыть о себе. Вот оно – то чудо, ради которого стоит жить! Мысли о теле уходят на дальний план: «Как-нибудь все уйдет. Или не уйдет... Это уже не важно. Главное – этот комочек, что пищит рядом. И зовет меня! Маму! Ура! Я теперь мама!»

Начинаются повседневные хлопоты и заботы о нашем маленьком сокровище. Только отражение в зеркале иногда напоминает о том, что я, мое тело все-таки существуем...

Мысли опять «убегают» к детской кроватке. Так проходят дни и ночи. Пока в один прекрасный момент мама не застывает перед зеркалом. Если у тела действительно есть собственное сознание, то оно, наверное, в этот момент испытывает огромную радость: «Наконец-то очнулась! Посмотри на меня, я – часть тебя. Я тоже имею ценность!» И, уже со сла-

бой надеждой: «Позаботься обо мне, пожалуйста!»

Мама медленно окидывает взглядом каждый сантиметр своего тела, от лица к животу и обратно. Потом поворачивается спиной.

«На кого я стала похожа? Где моя бывшая стройность?»

Не переживай, дорогая мама! Твой стройный силуэт никуда не делся. Он просто спрятался глубоко внутри тебя. И ждет освобождения. Сбрось тот груз, что накапливался не один месяц, а может быть, даже не один год.

Никаких сверхусилий не понадобится. Только одно условие: позволь себе похудеть! Позволь стать стройной девушкой, что способна взбудоражить сердца не одного десятка мужчин. Ты этого достойна!

Сейчас ты – мама номер один. Но вместе с тем ты – женщина номер один! Отговорки не принимаются.

Шаг за шагом, постепенно, без надрывов вы вернете свои формы. Нужно просто захотеть и поверить, что эта мечта обязательно сбудется. И двигаться вперед, несмотря ни на что.



до похудения



после похудения

Глава 1. Восстановление мышц живота

Что стало с моим животом?

Очень многие мамы с тоской задают себе этот вопрос. И сколько бы ответов ни находили, все равно остается растерянность: что же делать?

Все девять месяцев организм создавал новую жизнь. И надо отдать ему должное за проделанную работу. Благодаря его сверхусилиям рядом с женщиной лежит маленькое чудо и улыбается во сне.

Впереди новая, осмысленная жизнь. Порой веселая, порой бессонная. Но всегда наполненная счастьем. Вы теперь мама! Возможно, не в первый раз. И рождение каждого ребенка открывает для вас все новые измерения вашего бытия. Меняется не только ваше сознание, но и организм в целом. И если о внутреннем перерождении знаете только вы сами, то тело – это то, что у всех на виду.

Живот. Чтобы привести его в порядок, необходимо уделить внимание трем вещам:

- мышцам на животе,
- восстановлению матки,

- содержанию жира в этой области.

Сначала поговорим о мышцах. Во время беременности прямые мышцы живота расходятся и дают возможность будущему ребенку полноценно расти. Но после родов это расхождение остается, несмотря на то, что живот сдувается до размера, соответствующего пятому месяцу беременности.

Честно говоря, я испытала потрясение, когда увидела, что живот после родов остался большим. Это была моя первая беременность, и я почему-то была уверена, что сразу после родов он исчезнет. Хотелось побыстрее вернуть былую стройность. Позже я поняла, какие глупости сидели у меня в голове.

Вы отчаялись? Не переживайте. Мечта иметь подтянутые формы непременно исполнится. Но для этого нужно некоторое время. Примерно четыре-восемь недель необходимо матке, чтобы вернуться в свое дородовое состояние.

У вас есть два месяца, чтобы полноценно насладиться материнством, не думая о своих формах. В этот период трудятся ваши гормоны. И пусть ваш живот совсем потерял тонус – не расстраиваетесь. Втянуть вы его еще успеете. Главное – знать, как. А пока приспосабливайтесь к новой жизни, к появлению нового члена семьи. Домашние заботы ждут своего часа, а малыш – обеда. Придет время, и вы полноценно займетесь собой.

«Очень запомнилось первое мытье маленькой попки.

Увелились с дочкой обе, я – от страха уронить, дочка – от бесцеремонного к себе отношения».

<http://forum.say7.info>

Недавно просматривала фотографии, где моей дочке исполнился месяц. Я уже и забыла, какими бывают малыши, когда рождаются. И очень приятно видеть, как твоих детей, со страхом и трепетом, держит муж. Сколько нежности в его глазах!

...Иногда очень хочется, чтобы и на тебя так смотрели, поэтому вернемся к теме нашего разговора.

Итак, что же мы знаем о жире? Он «обитает» в трех местах:

- внутри каждой клетки,
- непосредственно под кожей,
- около внутренних органов.

Во время беременности организм подготовился и увеличил количество жира в каждой клетке нашего тела. Такую «команду» дали ему гормоны, но не надо этого пугаться. Когда мы переедаем, излишки калорий переходят в запасы подкожного жира. Он помогает нам не только пережить голодные дни, но и сохранить тепло во время морозов.

Если место под кожей заканчивается, жир начинает откладываться рядом с внутренними органами. Это может быть:

- желудок или печень,

- желчный пузырь или кишечник,
- почки или половые органы.

Такой жир называют висцеральным. При большом количестве отложений лимфа и кровь не могут полноценно циркулировать в теле. Легкие начинают работать вполсилы. Они не могут раскрыться до конца, когда мы дышим. Возникает дефицит кислорода в организме. Поэтому опасность обладания пышными формами налицо.

Мужчины с «пивным пузом» имеют висцеральный жир в большом количестве. На поздних сроках беременности я ходила гулять и замечала таких «беременных» мужчин рядом с собой. Становилось немного грустно: я-то понимала, насколько тяжело носить этот груз. Но мы сейчас говорим не о мужчинах, а о нас, любимых. И о том, как привести себя в порядок. Чтобы этого достичь, необходимо запомнить основные пункты вашего плана работы на ближайший год:

- уменьшить жир в теле,
- подтянуть тонус мышц,
- постоянно контролировать свое здоровье,
- быть счастливой до безумия.

Лучший повод для счастья у вас, безусловно, уже есть. Но и других можно найти предостаточно, если посмотреть вокруг. Поводы для счастья могут только увеличиваться. И возвращение вашей былой стройности – один из них.

Предлагаю вам по мере прочтения выполнять задания. Тогда к концу книги вы увидите, как обстоят дела с вашим лишним весом и что с ним можно будет сделать.

Задание. Что вы хотите увидеть через год?

Напишите свои цели и желания на ближайший год.

- Поставьте точную дату:

Через год: «___» 20__ года

- Укажите ваш желаемый вес:

Я вешу _____ **кг**

- Опишите ваши ощущения:

Я чувствую себя:

- Закройте глаза, расслабьтесь, представьте себя через год. Посмотрите, что происходит вокруг вас. Какие еще изменения вы заметили? Здесь может быть все что угодно. Поменялись отношения с мужем и детьми, появились новые увлечения, сделали ремонт в квартире, завели собаку. Ниже запишите, чего вы достигли за это время.

Еще я добилась следующих результатов:

Может, это диастаз?

Это слово до поры до времени мало кому известно. Но все беременные когда-то становятся мамами и после родов получают диастаз – расхождение прямой мышцы живота по срединной линии, которая проходит вертикально через пупок. Разница только в размерах. От него зависит, как быстро вы придете в форму.

«Первый ребенок – начинаешь ходить в одежде для беременных, как только на тесте появляются 2 полосочки. Второй ребенок – носишь обычную одежду, пока влезаешь в нее. Третий ребенок – «беременная» одежда – это и есть твоя обычная одежда».

<https://vk.com>

Я тоже после вторых родов отказалась покупать себе одежду. Попыталась мотивировать себя на похудение. Сказала, что не куплю себе новую одежду, пока не начну влезать в старую.

Мотивация не сработала. Очень долго пришлось ходить в «беременной» одежде. Потом я на все плюнула, сходила в магазин и побаловала себя одеждой на несколько размеров больше.

Чтобы определить, есть ли у вас диастаз, необходимо провести небольшой тест. Он состоит из нескольких шагов.

Шаг 1. Лягте на спину, колени согните, стопы поставьте

на пол.

Шаг 2. Положите одну руку за голову, а вторую – на живот таким образом, чтобы пальцы рук лежали на срединной линии на уровне пупка.

Шаг 3. Расслабьте живот и слегка надавите пальцами в том месте, где вы их зафиксировали.

Шаг 4. Слегка поднимите верхнюю часть туловища. Убедитесь, что грудная клетка движется к тазу.

Шаг 5. Как только мышцы начнут двигаться, зафиксируйте, сколько пальцев помещается между ними, насколько глубоко пальцы уходят внутрь (рис. 1).

Шаг 6. Прощупайте, сколько пальцев помещается между напрягшимися мышцами выше и ниже пупка на три-пять сантиметров.

Тест помогает не только определить размеры данной проблемы, но и существование ее в принципе. Дело в том, что при небольшом расхождении мышцы приходят в норму без каких-либо усилий с вашей стороны. Такая ситуация бывает при диастазе 1 степени, она характерна для первой беременности.

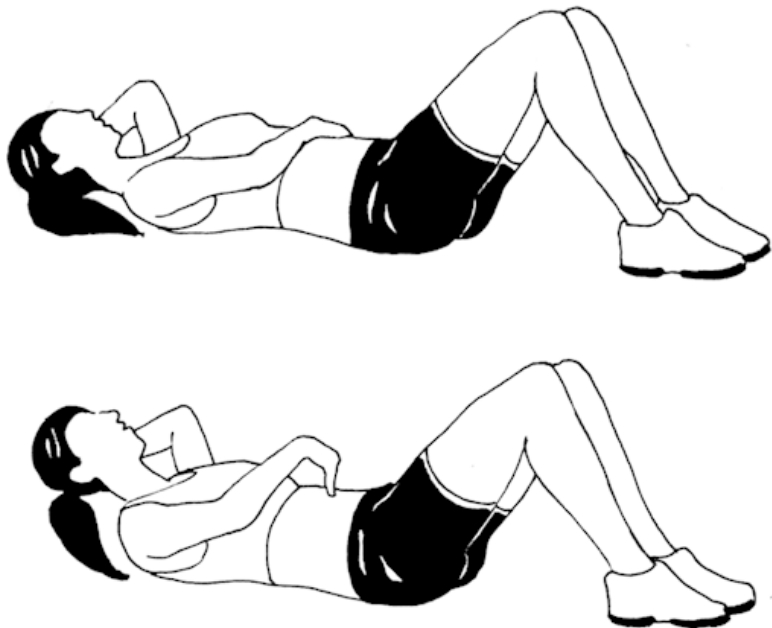


Рис. 1

Вы когда-нибудь замечали стройную женщину, у которой ниже пупка есть небольшой животик? Это типичное проявление диастаза 2 степени.

В этом случае мышцы расслаблены в нижней части живота. После родов они не вернулись в исходное состояние, тогда как пресс выше пупка пришел в норму. Здесь нам поможет спорт. И мы будем его активно использовать.

Есть такие ситуации, когда мышцы не смогли вновь со-

единиться, и срединная линия слегка выпирает наружу. Дело в том, что эта линия состоит из соединительной ткани и не имеет мышц. Поэтому подтянуть ее физически невозможно. Так проявляет себя диастаз 3 степени. Здесь на помощь приходят хирурги и делают абдоминопластику.

Это операция, восстанавливающая тонус стенок живота, когда удаляется избыток свисающей кожи и жировой ткани.

Такая процедура позволяет вернуть маме плоский животик (рис. 2).

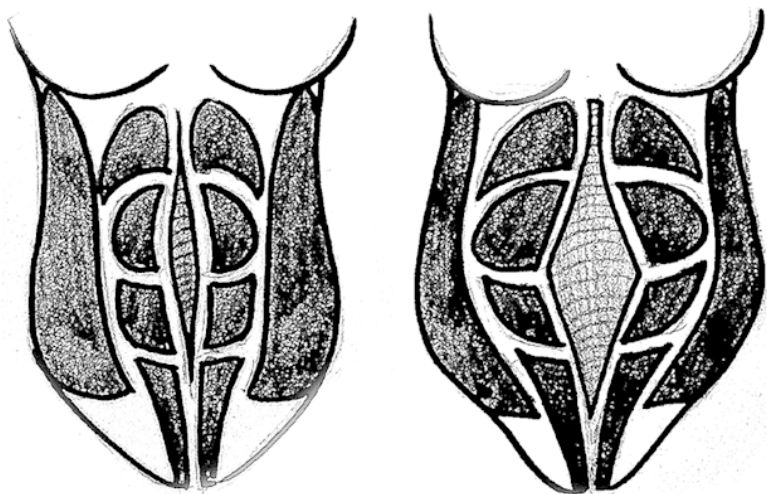


Рис. 2

«Доктор прописал сыну вставлять в попу свечки, ребенок начинает плакать, говорит: «Не надо...» В

общем, из всех сил сопротивляется. Доктор долго и нудно объясняет всю пользу от этого дела... В конце концов, Максим говорит: – Ладно. Вставляйте. Только, чур, не поджигать».

<https://vk.com>

Если у вас диастаз, не паникуйте раньше времени. Многие думают, что:

- он вызывает боль и постоянное вздутие живота,
- устраняется только хирургическим вмешательством,
- вызывает необратимые повреждения брюшной стенки,
- мышцы живота никогда уже не восстановятся.

На самом деле все это мифы, не стоит им доверять. Когда я в свое время нащупала у себя эту проблему, тоже немного испугалась.

Но потом взяла себя в руки и решила ее устранить. Теперь у меня расстояние между мышцами составляет 0,5 см, и я уже не волнуюсь по этому поводу.

Задание. Проведите тест на наличие диастаза

Выполните все шаги, описанные выше. Определите размеры и узнайте степень диастаза. Отметьте галочкой ваш результат:

- На данный момент у меня диастаз:
- отсутствует;
- 1 степени (до 7 см);

- 2 степени (больше 7 см);
- 3 степени (обвислый живот);
- Не смогла определить.

Как избавиться от диастаза

Чтобы справиться с этой проблемой, необходимо лишь усилие воли и наличие свободного места на ковре. Заранее

хочу предупредить, что существуют упражнения, которые противопоказаны при диастазе. К ним относятся:

- упражнения, при которых вы лежите на спине на фитболе (большой мяч для занятий аэробикой);
- позы йоги, когда вы растягиваете мышцы живота (поза собаки, поза коровы);
- дыхание животом (вакуумное);
- упражнения на пресс, когда вы сгибаете верхнюю часть спины от пола против силы тяжести. Например, скручивание лежа, перекрестные упражнения на пресс, «велосипед», отжимания, «планка»;
- подъем и перенос тяжестей;
- различные упражнения на четвереньках.

– Ты какие-нибудь упражнения на пресс делаешь?

– Ну, разве что подметание пола в положении «раком» и выгребание кота из-под дивана боком».

<http://bibo.kz>

«А что же тогда можно делать?» – спросите вы.

Существуют пять простых, но вместе с тем действенных упражнений. Они помогут вам восстановить свои мышцы

без ущерба для здоровья.

Упражнение 1.

Подъем таза лежа на спине

Лягте на пол, на спину, согните ноги в коленях. Отрывайте таз, одновременно поднимая бедра вверх. Задержитесь в верхней точке. Сожмите ягодицы и напрягите пресс. Выполните 3 подхода по 10 повторений (рис. 3).

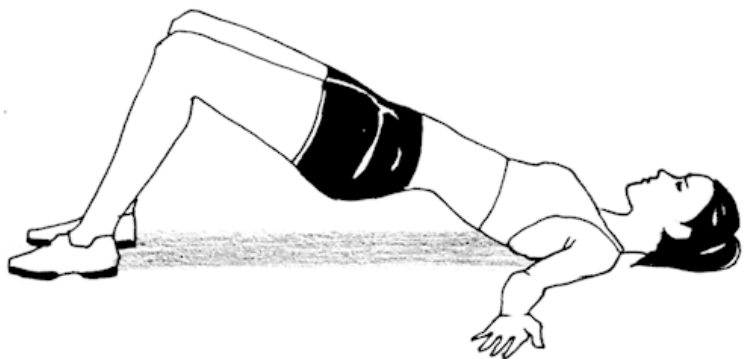
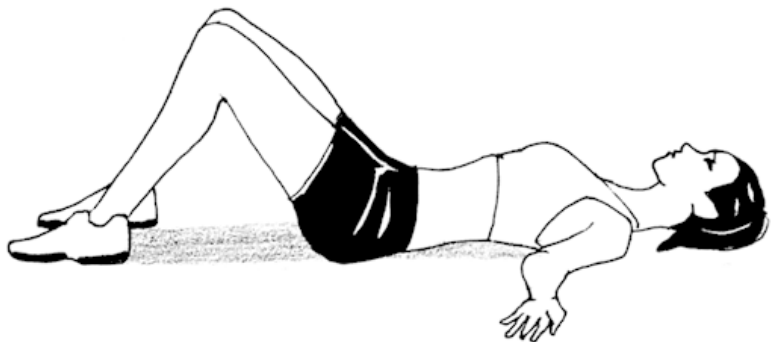


Рис. 3

Упражнение 2.

Приседание у стены с мячом между коленями

Прижмитесь спиной к стене. Зажмите коленями неболь-

шой мяч. Присядьте до угла 90 градусов. Задержитесь в нижней позиции на 25-30 секунд. Выпрямите ноги, вставая во весь рост. Выполните 3 подхода по 10 повторений (рис. 4).

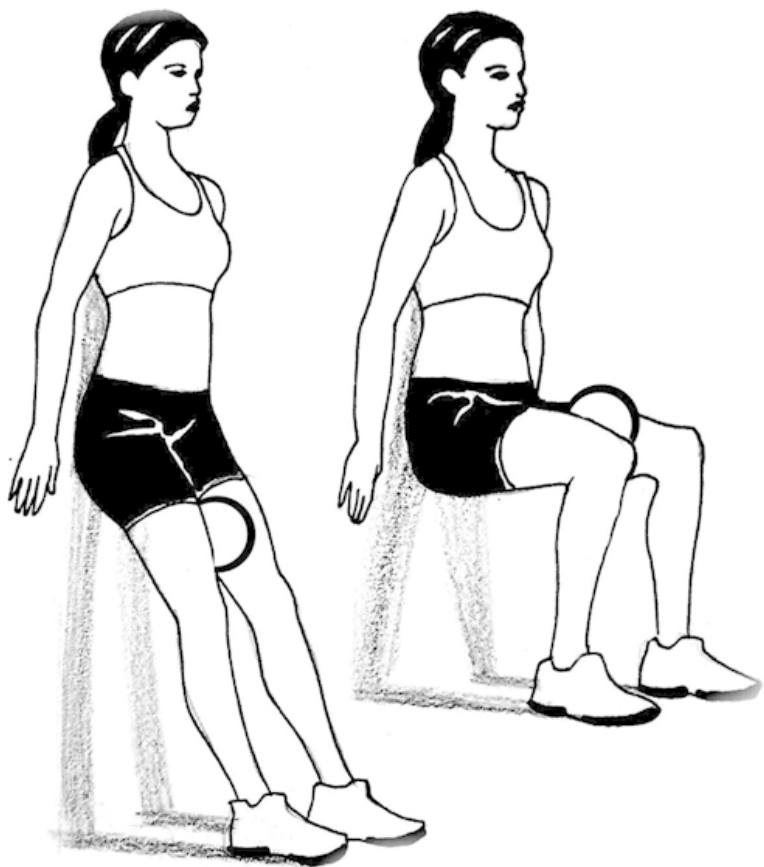


Рис. 4

Упражнение 3.

Подъем ног из положения лежа

Лягте на спину. Согните колени. Ступни поставьте на пол. Поднимите правую ногу вертикально вверх, отрывая корпус от поверхности. Опустите ногу, вернув ее в исходное положение. Повторите то же самое для левой ноги. Выполните по 10 повторений каждой ногой (рис. 5).

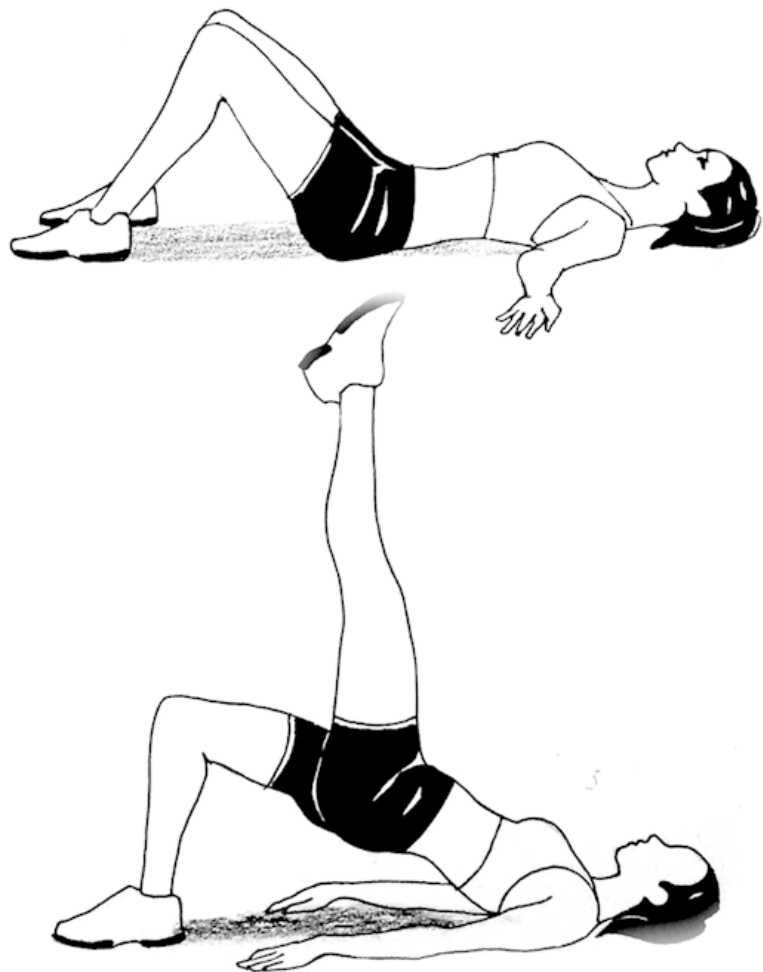


Рис. 5

Упражнение 4. Слайды ногами

Лягте на спину. Вытяните ноги. Слегка приподнимите прямые ноги и начинайте шагать в воздухе. Выполните 3 подхода по 20 повторений (рис. 6).

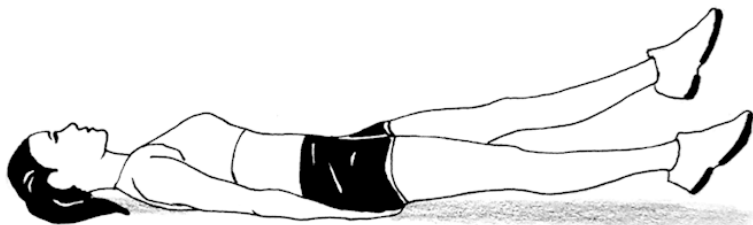
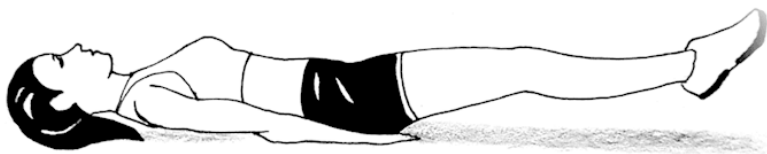


Рис. 6

Упражнение 5. Скручивание с полотенцем

Оберните живот полотенцем. Лягте на пол. Скрестите концы полотенца на талии. Перехватитесь крест-накрест руками. Слегка приподнимите голову, шею и верхнюю часть плеч. Потяните за концы полотенца, одновременно сближайте грудь с тазом. Выполните 3 подхода по 10 повторений (рис. 7).

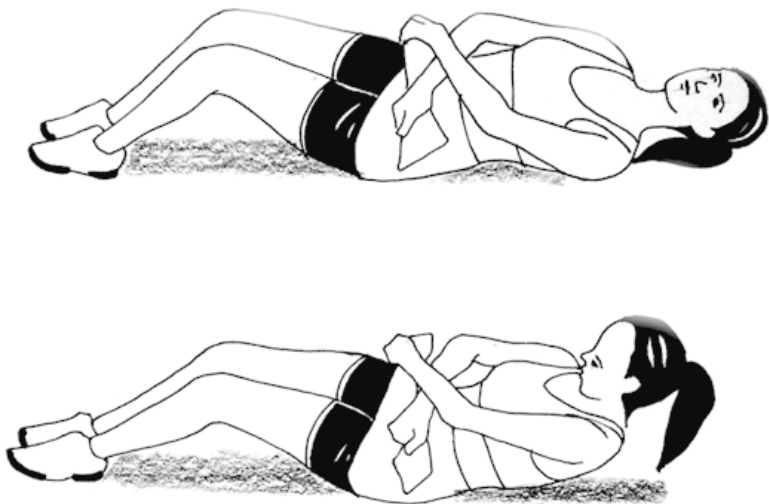


Рис. 7

Выполняйте данные упражнения не меньше трех раз в неделю, тогда вы заметите первые изменения уже через полтора-два месяца занятий. Эти упражнения простые, действенные и крайне эффективные.

Однако надеяться на одни физические нагрузки не стоит. Весь секрет в том, что восстанавливаться надо не по частям, а всем телом одновременно. Тогда вы действительно увидите в зеркале прекрасные результаты.

Задание. Мои упражнения, чтобы убрать диастаз

Отметьте галочкой, какие упражнения вы хотели бы попробовать сделать:

- Подъем таза лежа на спине
- Приседание у стены с мячом между коленями
- Подъем ног из положения лежа
- Слайды ногами
- Скручивание с полотенцем

Если у вас появится возможность, то как часто вы станете их делать

Как убрать живот после родов

Раньше, во времена наших мам и бабушек, живот убирали простым перетягиванием. Брели простыню и крепко перематывали ею живот. Благодаря этому методу формы быстро приходили в норму. Но мы с вами живем в век информационных технологий, и знаний мы можем получить намного больше, чем когда-то могли наши мамы и бабушки.

Врач «Клиникома», акушер-гинеколог Елена Березовская, автор многих книг по гинекологии на вопрос: «Можно ли перетягивать живот после родов?» отвечает: «Не полотенцами надо укреплять, а зарядочкой...». В этой главе я уделю внимание именно упражнениям. Они полезны всем.

Тут неважно, мама вы или нет. Главное, чтобы было желание подтянуть свой живот.

Но если вы мама маленького ребенка, имейте в виду, что приступать к занятиям можно только через месяц, а лучше через два месяца после родов. К этому времени матка придет в нормальное состояние, а гормональные изменения более или менее завершатся.

Есть два упражнения, которые можно делать как при диастазе, так и без него.

Они отлично укрепляют мышцы пресса, поэтому я снова их повторяю.

Упражнение 1. Подъем таза лежа на спине

Лягте на пол, на спину, согните ноги в коленях. Отрывайте таз, одновременно поднимая бедра вверх. Задержитесь в верхней точке на 10 секунд. Сожмите ягодицы и напрягите пресс. Выполните 3 подхода по 10 повторений (рис. 8).

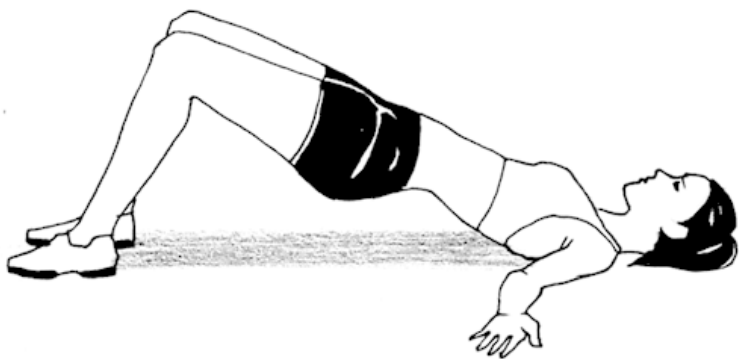
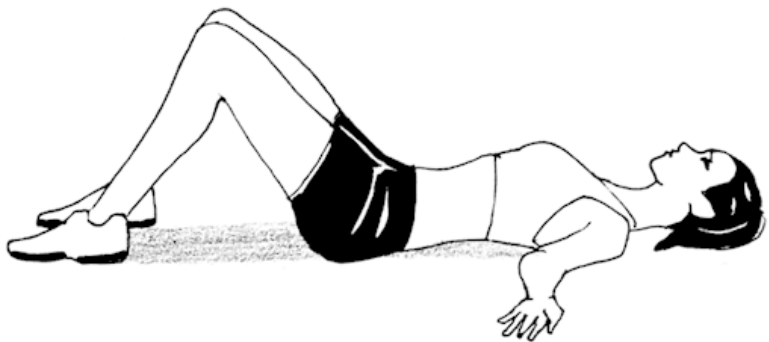


Рис. 8

Упражнение 2. Приседание у стены (можно выполнять без мяча при условии, что стопы поставлены на ширине плеч).

Подойдите к стене. Прижмитесь к ней плотно спиной. Ноги поставьте на ширину плеч и сделайте шаг вперед. Начинать скользить вниз по стене. Когда ваши бедра станут параллельны полу, начинайте подниматься вверх, не помогая себе руками. Выполните 2 подхода по 15 повторений (рис. 9).

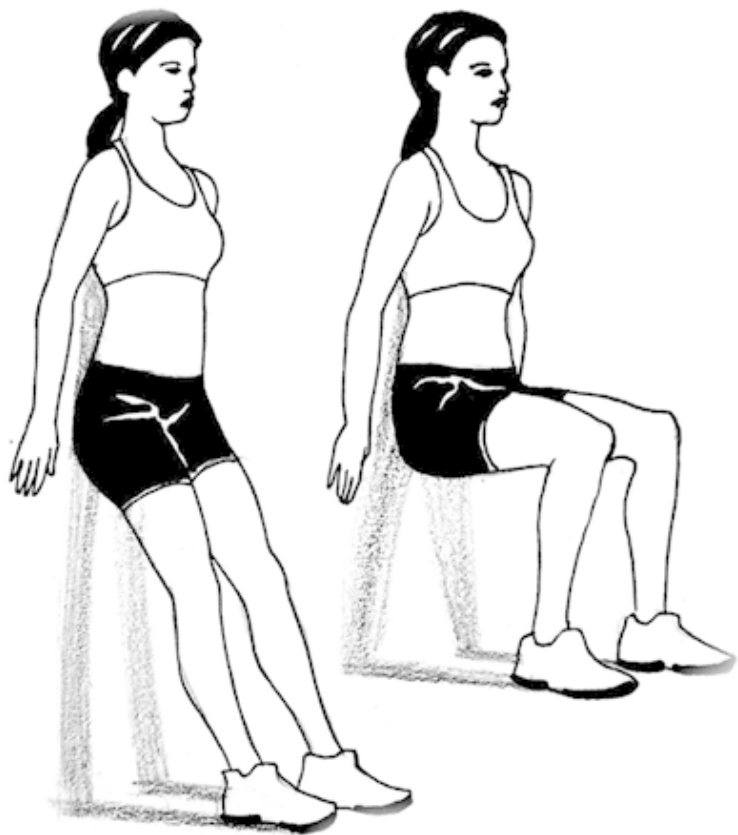


Рис. 9

А теперь добавляйте к себе в копилку новые упражнения.

Упражнение 3. Скручивания на полу

Лягте на спину. Согните ноги в коленях. Руки за головой. На выдохе подведите верх туловища (плечи) к коленям. При этом используйте только мышцы живота. В конечной точке задержитесь на несколько секунд и возвращайтесь в исходное положение. Выполните 2 подхода по 20 повторений (рис. 10).

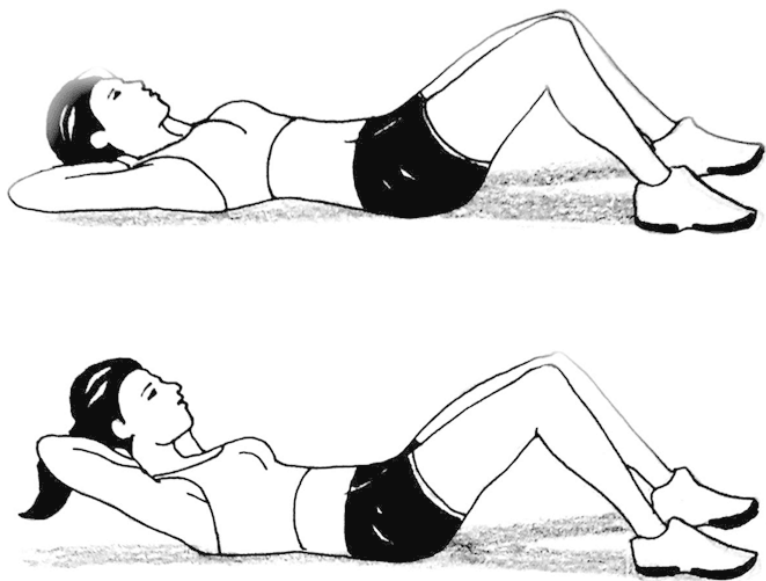


Рис. 10

В этом упражнении нельзя отрывать спину от пола. В про-

тивном случае будет активно работать не пресс, а мышцы спины.

Упражнение 4. Подъем прямой спины лежа

Лягте на спину.

Скрестите руки на груди. Заведите ноги под любую неподвижную поверхность – это может быть какой-нибудь предмет мебели.

Начинайте отрывать спину от пола и поднимать ее вверх. Делайте выдох на сокращении и вдох – когда возвращаетесь в исходное положение. Выполните 3 подхода по 10 повторений. Со временем увеличивайте количество повторений (рис. 11).

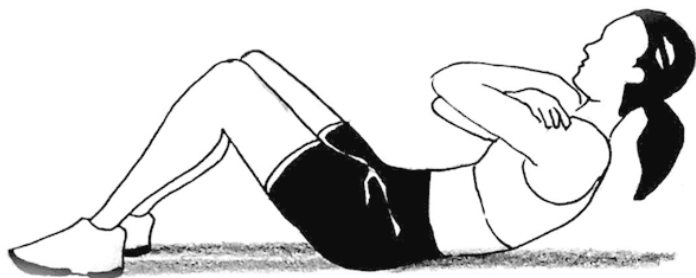
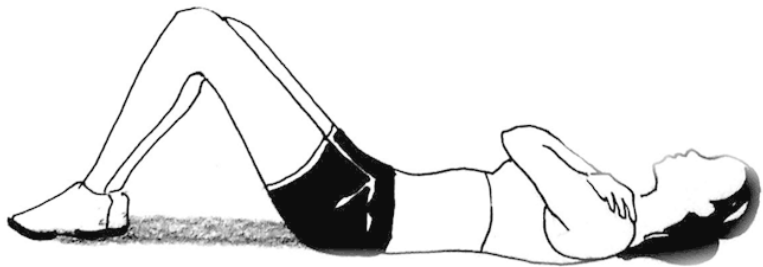


Рис. 11

Упражнение 5. Статическое удержание корпуса

Лягте на живот. Упритесь предплечьями в пол, чтобы появился прямой угол в руках. Поднимитесь над полом, отрывая грудь и живот.

Касание с полом должно получиться только в двух точках – предплечья и ступни ног. Вытянитесь в струнку. Не позволяйте тазу «гулять» вверх-вниз. Зафиксируйтесь в та-

ком положении.

Выполните 3 подхода по 30 секунд (рис. 12).

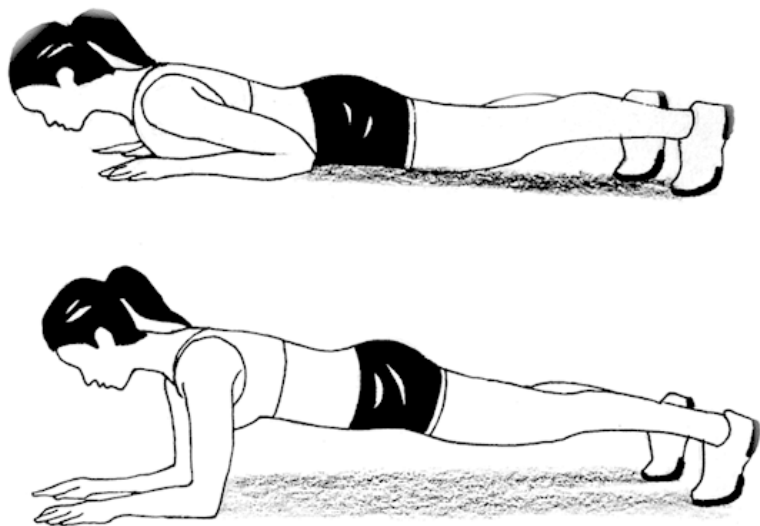


Рис. 12

Это упражнение известно как «планка». Оно одновременно самое сложное и самое продуктивное. Предыдущие упражнения укрепляли верхние слои живота.

А «планка» помогает усилить дополнительно внутренние мышцы.

Первый раз я смогла простоять в «планке» только 10 се-

кунд. Второй раз продержалась 15. Так что не унывайте, если у вас не получается делать все упражнения в полную силу. Главное – сравнивать себя не с соседской девушкой, а с самой собой до и после начала новой жизни. Это и будет ваша главная победа.

Задание. Ваши упражнения для укрепления пресса

В таблице 1 отметьте галочкой упражнения, которые вы сможете выполнять.

Таблица 1

Мне это подходит	Упражнения	Программа	Мой прогресс (записывайте ваши результаты после тренировки)				
			Первая тренировка	2	3	4	5
	Подъем таза лежа на спине	3 подхода по 10 повторений					
	Приседание у стены	2 подхода по 15 повторений					
	Скручива- ния на полу	2 подхода по 20 повторений					
	Подъем прямой спины лёжа	3 подхода по 10 повторений					
	Статическое удержание корпуса («планка»)	3 подхода по 30 секунд					

Запишите ближайшую дату, когда вы сможете приступить к занятиям:

«___» 20__г.

После выполнения упражнений записывайте свой результат. Сколько вы смогли сделать за тренировку? Вы увидите, насколько быстро наш организм приспосабливается к физическим нагрузкам. Если заниматься постоянно, то в дальнейшем тело само будет просить движений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.