



PEACHARMY.MK

Мамафит ВОДИЧ

Како да ослабеш
без да имаш
промени во
лактацијата

МАМАФИТ



Вовед

Периодот по породувањето носи многу промени за новите мајки - од прилагодување на новиот живот со бебе до соочување со физичките промени на телото. Многу мајки чувствуваат притисок да ја вратат својата предбременска тежина брзо, но кога доите, важно е да пристапите кон губењето на тежина со особено внимание и знаење.

Доењето само по себе може да помогне во губењето на тежина, бидејќи телото троши околу 500 калории дневно за производство на млеко. Сепак, балансот е клучен! Преагресивно губење на тежина може да влијае на количината на вашето млеко, а со тоа и на исхраната на вашето бебе.

Вашето тело сега има двојна задача: да се опорави од бременоста и породувањето, и да произведува храна за вашето бебе. Ова бара специфични хранливи материи и доволно енергија. Затоа, традиционалните диети за слабеење често не се соодветни за мајки кои дојат.

Важноста на постепеното, одржливо губење на тежина

Брзите решенија и строгите диети може да изгледаат привлечно, но носат значителни ризици за мајките кои дојат:

Влијание врз лактација:

Драстичното намалување на калории може да ја намали продукцијата на млеко

Нутритивни дефицити:

Рестриктивните диети може да доведат до недостаток на важни витамини и минерали кои се пренесуваат на бебето преку млекото

Ослободување на токсини:

Брзото губење на тежина може да предизвика ослободување на токсини складирани во масното ткиво, кои може да преминат во мајчиното млеко



Намалена енергија:

Како нова мајка, веќе се соочувате со недостаток на сон; премалку калории дополнително ја намалува вашата енергија

Ефект на "jo-jo":

Брзото губење на тежина често води до враќање на килограмите, создавајќи нездрав циклус

Наместо тоа, постепениот и одржлив пристап кон губењето на тежина нуди многу предности:



Стабилна продукција на млеко со оптимален квалитет

Воспоставување на здрави навики што може да траат долго по завршувањето на доењето



Подобрување на енергијата и расположението

Поддршка на целокупното здравје и благосостојба



Постепено зајакнување на мускулите ослабени за време на бременоста

Овој водич ќе ви помогне да разберете како безбедно да ја вратите својата форма без да го компромитирате доењето, фокусирајќи се на балансирана исхрана, соодветна хидратација, безбедна физичка активност и реални очекувања. Запомнете, вашето тело поминало низ неверојатно патување создавајќи живот - заслужува трпение, грижа и почит додека се враќа во нова норма.

Доколку барате структурирано водство, поддршка од заедница и специјализирани постпартум програми за исхрана и вежбање дизајнирани специфично за мајки кои дојат, нашата МамаФИТ програма е вашиот следен чекор. МамаФИТ е сеопфатна, четири месечна постпартум програма за фитнес и исхрана создадена од Марија - сертифициран нутриционист и специјалист за postpartum. МамаFIT ќе ви помогне безбедно да ја вратите вашата сила и самоверба по породувањето без да го компромитирате доењето.

Модул 1:

Основи на исхраната за мајки кои дојат

Калориски потреби за време на доењето

За време на доењето, вашето тело има зголемени енергетски потреби. Препорачаниот оптимален внес е нешто околу 1.800 калории дневно, но многу мајки имаат потреба од 2.000-2.500 калории за да одржи стабилна лактација. Намалувањето на калориите под овој минимум може да влијае на квалитетот и количината на мајчиното млеко.

Хранливи намирници за оптимална продукција на млеко и губење на тежина

Овошје и зеленчук

- Јадете порции со разновидно овошје и зеленчук
- Темно зелен зеленчук (спанаќ, кељ, брокула) богат со железо и калциум
- Овошје богато со витамин Ц (портокали, киви, јагоди) за подобра апсорпција на железо



Интегрални житарици

- Овес – одличен за зголемување на лактацијата
- Киноа – комплетен протеин со сите есенцијални аминокиселини
- Интегрален ориз – има низок гликемиски индекс и со тоа обезбедува долготрајна енергија
- Просо – богато со железо и лесно за варење

Протеини

- Пилешко и мисиркино месо
- Риба богата со омега-3 (лосос, сардини) – 2-3 пати неделно
- Мешунки (грав, леќа, наут) – одлични за вегетаријанци
- Јајца – комплетен извор на протеини и витамин Д

Здрави масти

- Авокадо – богато со здрави масти и витамин Е
- Јаткасти плодови (бадеми, ореви) – одлична ужина богата со протеини и масти
- Семиња (лен, чиа, тиква) – богати со омега-3 и влакна
- Маслиново масло – за готвење и салати

Храна која треба да се ограничи или избегнува

Храна за ограничување

- Процесирана храна со висока содржина на натриум
- Рафинирани јаглехидрати (бел леб, тестенини од бело брашно)
- Слатки десерти и чоколади (мали количини се во ред)
- Кофеин (ограничете на 1-2 шолји кафе дневно)

Храна за избегнување:

- Газирани пијалаци и сокови со додаден шеќер
- Алкохол (може да влијае на лактацијата и развојот на бебето)
- Храна со вештачки засладувачи
- Ултра-процесирана храна со адитиви

Практични совети

- Подгответе здрави ужини однапред за да го избегнете посегнување по нездрава храна
- Пијте вода секогаш кога го доите бебето
- Јадете помали, почести оброци т.е три главни оброка и ужинки
- Слушајте ги сигналите на вашето тело за глад и ситост

Сакате подетални планови за исхрана и рецепти специјално дизајнирани за мајки кои дојат? МамаФИТ програмата вклучува сезонски менија, листи за пазарење и вкусни рецепти кои ја поддржуваат продукцијата на млеко додека ви помагаат да ја постигнете вашата здрава тежина.

Модул 2

Хидратација и распоред на оброци

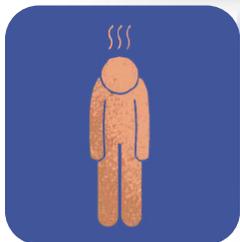
Важноста на хидратацијата за продукција на млеко и метаболизам

Доволната хидратација е клучна за доењето и вашето здравје. Водата е основна компонента на мајчиното млеко и игра витална улога во:



Одржување на оптимален волумен на млеко

Помагање на метаболизмот да функционира ефикасно



Спречување на замор и главоболки



Подобрување на варењето и спречување на запек

Помагање на телото да се ослободи од токсини



Мајките кои дојат треба да пијат најмалку 2-3 литри вода дневно (8-10 чаши), а можеби и повеќе во топло време или при физичка активност.

Практични совети за адекватна хидратација

- Пијте вода при секој доење: Поставете шише со вода на секое место каде што доите;
- Следете ја хидратацијата: Преку апликација контролирајте го внесот на вода во текот на денот или пак следете ја бојата на урината која треба да биде светло жолта;
- Збогатете ја водата: Додајте лимон, краставица или нане за подобар вкус;
- Консумирајте храна богата со вода: Лубеница, краставица, портокал, јагоди;
- Ограничете ги диуретиците: Намалете го внесот на кофеин и алкохол;
- Пијте чаеви за доење: Чај од копрева, анасон или коморач може да помогне во продукцијата на млеко и хидратацијата.

Фреквенција на оброци:

Зошто прескокнувањето оброци може да го попречи губењето на тежина и продукцијата на млеко

Редовните оброци се суштински за мајките кои дојат поради неколку причини:

- Стабилен шеќер во крвта: Прескокнувањето оброци може да предизвика пад на шеќерот во крвта, што води до исцрпеност и неконтролирана глад, подоцна



- **Константна енергија:** Вашето тело троши околу 500 калории дневно за производство на млеко
- **Оптимална продукција на млеко:** Нередовните оброци може да го намалат количеството на млеко
- **Ефикасен метаболизам:** Јадењето на 3-4 часа го одржува метаболизмот активен

Идеалниот распоред вклучува три главни оброци и 1-2 хранливи ужини дневно. Ова ви помага да одржите стабилна енергија и да избегнете преголемо јадење.

Примери за оброци и предлози за ужини

Идеи за појадок

- Овесна каша со бадеми, семиња и свежо овошје
- Омлет со спанаќ, домати и авокадо со интегрален тост
- Смути со спанаќ, банана, јогурт и ленено семе
- Домашно мисли со грчки јогурт и бобинки

Идеи за ручек

- Салата со киноа, печен зеленчук, наут и маслиново масло
- Интегрална тортиља со мисиркино месо, зеленчук и хумус
- Супа од леќа со интегрален леб
- Салата со туна, јајце и мешавина од зеленчук

Идеи за вечера

- Печен лосос со сладок компир и зелен зеленчук
- Пилешко со зеленчук и интегрален ориз
- Тава со мешунки, зеленчук и малку сирење
- Печен зеленчук со тофу и киноа

Хранливи ужини

- Јаболко со 1-2 лажици путер од бадеми
- Грчки јогурт со малку мед и ореви

- Морков и крставичка стапчиња со хумус
- Шака бадеми
- Домашни енергетски бомбици од урми и ореви
- Крекери од интегрално брашно со авокадо

Совети за планирање на оброци:

- Подгответе оброци однапред кога имате време
- Замрзнете порции за брзи и лесни оброци
- Чувајте здрави ужини на дофат на рака
- Не дозволувајте да поминат повеќе од 4 часа без оброк или ужина

Во МамаФИТ програмата, добивате целосни неделни планови за оброци, листи за пазарење и рецепти кои се лесни за подготовка и специјално дизајнирани за зафатени мајки кои дојат. Нашите планови ја оптимизираат продукцијата на млеко додека поддржуваат здраво губење на тежина.

Модул 3:

Физичка активност по породувањето

Кога и како безбедно да започнете со вежбање по породувањето (6 недели постпартум)

Враќањето кон физичка активност по породувањето треба да биде постепено и внимателно:

- Консултирајте се со вашиот лекар: Пред да започнете со каква било вежба, добијте одобрение од вашиот гинеколог или матичен лекар
- Природно породување: 6 недели по породувањето, со дозвола од гинеколог
- Царски рез: И за мајките породени со царски е истата препорака, 6 недели по породувањето, со дозвола од гинеколог



- Слушајте го вашето тело: Секое тело закрепнува со различно темпо
- Постепено зголемување: Започнете со 10-15 минути лесна активност и постепено зголемувајте до 30 минути

Знаци дека треба да застанете: болка, вагинално крварење, вртоглавица или екстреман замор.

Препорачани вежби

Вежби за истегнување и вежби со низок интензитет

- Поза на дете: Помага за истегнување на грбот и рамената, често напрегнати од доењето
- Поза на мачка-крава: Ја зајакнува 'рбетната мускулатура и ја подобрува флексибилноста
- Благитвистовина 'рбетот: Помагаат за ослободување на напнатоста во грбот
- Истегнување на колковите: Особено важно по бременоста

Пешачење или прошетки со количка

- Започнете со кратки прошетки од 10-15 минути
- Постепено зголемувајте до 30-45 минути
- Користете ја количката како поддршка за стабилност
- Обрнете внимание на правилното држење на телото
- Носете удобни, поддржувачки чевли
- Прошетките се одлични и за вашето ментално здравје и за воспоставување рутина со бебето

Пливање или аеробик со низок интензитет

- **Пливање:** Одлична активност со целосна поддршка за зглобовите (започнете откако ќе престане лохијата)
- **Низок интензитет на аеробик:** Часови дизајнирани за постпартум период
- **Статичен велосипед:** Добра опција за кардио вежба дома
- **Елиптичен тренажер:** Нежен за зглобовите со добри кардио придобивки

Вежби за зајакнување на јадрото за опоравување на стомачните мускули

- **Проверете дали имате дијастаза:** Раздвојување на стомачните мускули кое е често по бременоста
- **Вежби за длабоко дишење:** Активирање на трансверзалниот абдоминален мускул
- **Благи подигнувања на карлицата:** Зајакнување на долниот дел од стомакот и карличното дно
- **Модифицирани планк позиции:** Започнете со колена на подот
- **Кегелови вежби:** Суштински за зајакнување на карличното дно

Важно: Избегнувајте традиционални стомачни вежби како класични подигнувања или планк позиции додека не се залечи дијастазата.

Совети за вклучување на физичка активност во зафатен распоред на нова мајка

- **Вежбајте додека бебето спие:** Искористете ги периодите на спиење за кратки сесии на вежбање



Совети за вклучување на физичка активност во зафатен распоред на нова мајка

- Вклучете го бебето: Држете го бебето за време на благи клекнувања или користете го како "тежина" за некои вежби
- Поделете ги сесиите: Три 10-минутни сесии се исто толку ефективни како една 30-минутна
- Најдете група за мајки: Придружете се на постпартум фитнес група или часови каде што се добредојдени бебиња
- Направете размена за чување деца: Организирајте се со други мајки за наизменично чување на децата за време на вежбање
- Домашни видеа: Користете онлајн постпартум фитнес програми што можете да ги следите дома
- Поставете реални цели: Започнете со 2-3 дена неделно и постепено зголемувајте
- Бидете флексибилни: Некои денови може да имате енергија само за кратка прошетка, и тоа е во ред

Запомнете:

Квалитетот е поважен од квантитетот. Фокусирајте се на правилната форма и слушајте го вашето тело.

Во МамаФИТ програмата, нудиме специјално дизајнирани постпартум вежби кои можат да се прават дома, со видео инструкции и модификации за различни нивоа на фитнес. Нашите тренинзи се создадени од сертифицирани постпартум фитнес инструктор Марија што веќе неколку години води неколку илјади мајки низ процесот на опоравување и зајакнување после пораѓај.

Модул 4:

Управување со сон и стрес

Поврзаност помеѓу квалитетот на сонот, нивоата на стрес и губењето на тежина

Иако недостатокот на сон е речиси неизбежен за новите мајки, разбирањето на неговото влијание врз вашето здравје и тежина е важно:

- **Хормонална рамнотежа:** Недостатокот на сон ги нарушува хормоните на глад (грелин и лептин), што води до зголемен апетит и желба за храна богата со калории
- **Метаболизам:** Хроничниот недостаток на сон го забавува метаболизмот, отежнувајќи го губењето на тежина
- **Кортизол:** Недоволниот сон го зголемува кортизолот (хормонот на стрес), што може да доведе до зголемување на тежината
- **Енергија за вежбање:** Уморните мајки имаат помалку енергија и мотивација за физичка активност
- **Донесување одлуки:** Уморот влијае на способноста за донесување здрави одлуки за исхрана

Стресот и недостатокот на сон создаваат циклус што може да го отежни губењето на тежина. Затоа, справувањето со овие аспекти е суштински дел од постпартум планот за враќање во форма.

Стратегии за подобрување на квалитетот на сонот по породувањето

Иако не можете да го контролирате кога вашето бебе ќе се разбуди, можете да го оптимизирате сонот што го добивате:

- **Спијте кога спие бебето:** Оставете ги домашните работи и искористете го времето за одмор

- **Создадете тимска работа:** Поделете ги ноќните хранења со партнерот кога е можно
- **Оптимизирајте ја спалната соба:** Затемнети завеси, удобен душек, тивка средина
- **Рутина пред спиење:** Создадете смирувачка рутина (топла бања, лесно читање, опуштачки чај)
- **Ограничете ги екраните:** Избегнувајте телефони и телевизор барем 30 минути пред спиење
- **Внимавајте со кофеинот:** Ограничете го кофеинот по пладне
- **Размислете за заедничко спиење:** Консултирајте се со вашиот педијатар за безбедни опции за заедничко спиење или поставување на креветчето блиску до вас
- **Користете бел шум:** Може да помогне и вам и на бебето да спиете подлабоко
- **Дремки со намера:** Кратки дремки од 20-30 минути може да ја обноват енергијата без да влијаат на ноќниот сон

Управување со стресот преку соодветни техники

Стресот е неизбежен дел од родителството, но овие стратегии може да помогнат да го намалите неговото влијание:

Техники на внимателност (mindfulness)

- **Свесно дишење:** Практикувајте длабоко дишење 5 минути дневно или кога чувствувате стрес
- **Медитација за нови мајки:** Пробајте апликации како Headspace или Calm кои имаат кратки медитации специјални за родители
- **Свесно доење:** Користете го времето на доење за да бидете целосно присутни, фокусирајќи се на врската со вашето бебе

- **Благодарност:** Водете дневник на благодарност, запишувајќи 3 нешта дневно за кои сте благодарни
- **Скенирање на телото:** Практикувајте брзо скенирање на телото за да ги идентификувате и ослободите областите на напнатост

Нежно движење за намалување на стресот

- **Јога нидра:** Форма на длабока релаксација што може да се практикува и за 10 минути
- **Тај чи:** Нежни, течни движења што ја намалуваат напнатоста
- **Нежно истегнување:** 5-10 минути истегнување пред спиење може да го намали стресот и да го подобри сонот
- **Прошетки во природа:** Дури и кратка прошетка во парк или зелена површина може значително да го намали стресот
- **Танцување со бебето:** Пуштете музика и танцувајте со вашето бебе – добро е и за вашето расположение и за врската со бебето

Практични совети за секојдневно управување со стресот

- **Поставете граници:** Научете да кажете „не“ на непотребни обврски
- **Побарајте помош:** Прифатете понуди за помош од пријатели и семејство
- **Поврзете се со други мајки:** Придружете се на групи за поддршка на мајки за да споделите искуства
- **Намалете ги очекувањата:** Бидете нежни со себе и прифатете дека совршенството не е реално
- **Микро-моменти за себе:** Најдете мали моменти во текот на денот само за вас, дури и ако се само 5 минути

Во МамаФИТ програмата, нудиме специјализирани работилници за управување со стресот, техники за подобрување на сонот и пристап до онлајн заедница на мајки кои се соочуваат со слични предизвици. Нашите експерти за ментално здравје обезбедуваат практични стратегии специјално дизајнирани за постпартум периодот, помагајќи ви да најдете рамнотежа додека се грижите за себе и вашето бебе.

Модул 5:

Што да избегнувате за време на доењето и напорите за губење тежина

Ризици поврзани со строги диети и сериозно ограничување на калории

Строгите диети може да бидат особено штетни за мајките кои дојат и нивните бебиња:

- **Намалена продукција на млеко:** Драстичното намалување на калории (под 1.800 дневно) може значително да ја намали количината на млеко што го произведувате
- **Промени во составот на млекото:** Екстремните диети може да влијаат на нутритивниот квалитет на вашето млеко, потенцијално лишувајќи го бебето од суштински хранливи материи
- **Ослободување на токсини:** Брзото губење на тежина предизвикува ослободување на токсини складирани во масното ткиво, кои може да преминат во мајчиното млеко
- **Намалена енергија:** Вашето тело има зголемени енергетски потреби за време на доењето; премалку калории доведува до екстреман замор
- **Бавен метаболизам:** Рестриктивните диети го забавуваат метаболизмот, што доведува до ефект на "jo-jo" и потешкотии со одржување на тежината долгорочно



- **Нутритивни дефицити:** Недостаток на важни витамини и минерали може да влијае на вашето расположение, енергија и општо здравје
- **Хормонална нерамнотежа:** Екстремните диети може дополнително да ги нарушат хормоните кои веќе се приспособуваат по породувањето

Безбедно темпо на губење тежина: Целете кон постепено губење на 0,5-1/2 кг неделно, што е безбедно за повеќето мајки кои дојат.

Опасности од суплементи, шејкови и лекови за слабеење за време на доењето

Многу производи за губење тежина може да претставуваат сериозни ризици за време на доењето:

Суплементи за губење тежина

- **Недоволно регулирани:** Повеќето суплементи за слабеење не се строго тестирани за безбедност при доење
- **Опасни состојки:** Многу содржат стимуланси како кофеин, гуарана или горчлив портокал кои може да преминат во млекото и да влијаат на бебето
- **Билки со непознати ефекти:** Состојки како гарциниа камбоџа, зелен чај екстракт и други билки немаат доволно истражувања за нивната безбедност при доење
- **Потенцијални контаминанти:** Некои суплементи може да содржат непријавени состојки или загадувачи

Шејкови за замена на оброци

- **Недоволно калории:** Повеќето не обезбедуваат доволно калории за поддршка на доењето



- **Некомплетна исхрана:** Често недостасуваат важни хранливи материи потребни за оптимално доење
- **Вештачки состојки:** Многу содржат вештачки засладувачи, ароми и адитиви со непознати ефекти врз бебињата
- **Недостаток на влакна:** Недоволно влакна може да доведе до проблеми со варењето

Лекови за слабеење

- **Строго контраиндицирани:** Речиси сите рецептни лекови за слабеење (орлистат, фентермин, итн.) не се препорачуваат за време на доењето
- **Потенцијално опасни:** Може да предизвикаат сериозни несакани ефекти и кај мајката и кај бебето
- **Недоволно истражувања:** Постојат ограничени податоци за безбедноста на овие лекови за време на доењето, бидејќи етички не можат да се тестираат на доилки

Диуретици и лаксативи

- **Дехидратација:** Може да доведат до дехидратација која директно влијае на продукцијата на млеко
- **Електролитна нерамнотежа:** Може да предизвикаат опасна нерамнотежа на електролити
- **Не решаваат вистински проблем:** Предизвикуваат само привремено губење на вода, не на масти

Безбедни алтернативи

Наместо да посегнувате по потенцијално опасни методи за слабеење, фокусирајте се на:

- Балансирана исхрана богата со цели, непреработени намирници
- Постепено зголемување на физичката активност со одобрение од вашиот лекар
- Адекватна хидратација со вода наместо заблажени пијалоци
- Доволно одмор кога е можно
- Трпение и реални очекувања за времето потребно за враќање на претбременската тежина

Запомнете:

Потребни беа 9 месеци за да го создадете вашето бебе, па дајте си барем толку време да се вратите во форма. Приоритет е здравјето на вас и вашето бебе.

Во МамаФИТ програмата, за да не се случи ова ние правиме минимални промени за максимални резултати. Нашата цел е поголема од една "обична" бројка на вага. Си даваме меѓусебна поддршка и мотивација за да ни премине во дисциплина и начин на живот. Со оваа промена ќе бидеме посреќни, поенергични и поисполнети, а тоа ќе се рефлектира не само на нашето бебе, туку и на целото семејство.

Модул 6

Реални очекувања и ментален став

Поставување достижни цели (безбедно темпо: ~0,5-1/2 кг неделно)

Поставувањето реални цели е клучно за долгорочен успех и ментално здравје:



Безбедни алтернативи

- Фокусирајте се на неделни, не дневни промени: Тежината природно флукутира поради хормони, хидратација и други фактори
- Мерете напредок на различни начини:
 - Како ви се вклопува облеката
 - Ниво на енергија
 - Квалитет на сон
 - Подобрена сила и издржливост
 - Подобрено расположение
- Поставете СМАРТ цели: Специфични, Мерливи, Достижни, Релевантни и Временски ограничени
- Пример на СМАРТ цел: "Ќе одам на 20-минутна прошетка со количката 3 пати неделно во следниот месец" наместо "Ќе вежба повеќе"
- Славете ги малите победи: Признајте си го секој напредок, без разлика колку мал изгледа

Запомнете:

Целта не е само да ја вратите претбременската тежина, туку да изградите здраво, силно тело што ќе ви служи како мајка.

Разбирање на природните постпартум промени на телото и временските рамки (до една година или повеќе)

Вашето тело поминало низ неверојатна трансформација и заслужува време за опоравување:

Првите 6 недели:

Фокусирајте се исклучиво на опоравување и воспоставување на доењето, не на губење тежина

6 недели до 6 месеци:

Постепено враќање кон физичка активност и благо губење на тежина



6-12 месеци:

Период кога повеќето мајки гледаат најзначајни промени во составот на телото со конзистентни здрави навики

По 12 месеци:

Се гледа целосниот бенефит од направените промени

Природни промени што може да останат:

- Поширок струк или колкови
- Промени во големината на градите
- Различна дистрибуција на масти
- Полабава кожа на стомакот
- Линеа нигра (темна линија на стомакот)
- Стрии

Хормонални влијанија:

Хормоните на доењето (особено пролактин) може да го отежнат губењето на одредени масни депоа, особено околу колковите и бутините. Ова е биолошки механизам за заштита на резервите на енергија за доењето.

Прифаќање на позитивен став кон телото и реални очекувања:

Развивањето здрав однос со вашето постпартум тело е исто толку важно колку и физичките промени:



Практикувајте благодарност: Фокусирајте се на неверојатното нешто што вашето тело го постигнало – создавање, носење и хранење на ново човечко суштество

Практикувајте благодарност: Фокусирајте се на неверојатното нешто што вашето тело го постигнало – создавање, носење и хранење на ново човечко суштество



Избегнувајте споредби: Секоја жена има различен постпартум пат. Социјалните медиуми често прикажуваат нереални слики

Обнове ја гардеробата: Инвестирајте во неколку парчиња облека што ви одговараат сега и ве прават да се чувствувате добро



Моделирајте позитивен став: Вашето дете учи за сликата за телото од вас; покажете им како да го сакаат и почитуваат своето тело

Фокусирајте се на здравје, не на изглед: Поставете цели поврзани со тоа како се чувствувате и што може да направите, не само како изгледате



Опкружете се со поддршка: Поврзете се со други мајки кои промовираат реални очекувања и позитивност

Барајте професионална помош ако е потребно: Ако негативната слика за телото влијае на вашето ментално здравје, разговарајте со професионалец



Моќни афирмации за постпартум период:

"Моето тело е силно и способно."

"Ги прифаќам промените на моето тело како знаци на мојата сила."

"Секој ден станувам посилна и поздрава."

"Моето тело заслужува љубов и почит."

"Јас сум повеќе од мојата физичка појава."

Заклучок и следни чекори

Резиме на клучните точки за здраво губење на тежина по породувањето без да се компромитира доењето

Низ овој водич, научивме неколку суштински принципи за безбедно и ефективно враќање во форма по породувањето:

- **Исхрана за доење:** Консумирајте околу 1.800+ калории дневно, фокусирајќи се на хранливи намирници богати со протеини, здрави масти, комплексни јаглехидрати и многу овошје и зеленчук.
- **Хидратација и распоред на оброци:** Пијте најмалку 2-3 литри вода дневно и јадете редовни оброци за да ја одржите продукцијата на млеко и метаболизмот.



- **Постепена физичка активност:** Започнете со вежбање 6 недели по породувањето со одобрение од лекарот, фокусирајќи се на нежни активности како пешачење, јога и вежби за јадрото.
- **Управување со сонот и стресот:** Приоритизирајте го одморот кога е можно и практикувајте техники за намалување на стресот за да ги оптимизирате хормоните и да го поддржите губењето на тежина.
- **Што да избегнувате:** Строги диети, суплементи за слабеење, шејкови за замена на оброци и лекови за слабеење може да бидат штетни за вас и вашето бебе.
- **Реални очекувања:** Целете кон безбедно темпо на губење тежина од 0,5-1 кг неделно и разберете дека целосното враќање може да трае една година или повеќе

Запомнете:

Вашето здравје и здравјето на вашето бебе се секогаш приоритет. Доењето е привремен, но важен период во вашиот живот, и вреди да се пристапи кон губењето на тежина со трпение и мудрост.

Охрабрување за поставување реални цели и практикување самосочувство за време на постпартум патувањето

Патот на мајчинството е исполнет со предизвици, радости и трансформации. Додека работите на враќање во форма, запомнете:

- Секое тело е различно, и секое постпартум патување е уникатно
- Вашата вредност не се мери со бројот на вагата или големината на облеката
- Малите, конзистентни чекори водат до најодржливи резултати
- Самогрижата не е себичност – таа ве прави подобра мајка
- Прославувајте ги сите победи, без разлика колку се мали
- Бидете нежни со себе во деновите кога се чувствувате обесхрабрено
- Побарајте поддршка кога ви е потребна – не мора да го поминувате ова патување сами

Вашето тело направило нешто неверојатно. Дајте му ја истата грижа, трпение и љубов што му ја давате на вашето бебе.



Кратко претставување на МамаФИТ како следен чекор

Подготвени ли сте да го преземете следниот чекор во вашето постпартум патување?

МамаФИТ е сеопфатна тримесечна програма специјално дизајнирана за мајки кои дојат и сакаат безбедно да се вратат во форма. За разлика од генеричките фитнес програми, МамаФИТ е создаден од сертифицирани постпартум експерти кои разбираат уникатните потреби на вашето тело по бременоста.

Што добивате со МамаФИТ:

Персонализирани планови за исхрана што го оптимизираат доењето и поддржуваат здраво губење на тежина

Постепени тренинзи што можете да ги правите дома, прилагодени за различни нивоа на фитнес

Поддршка од заедница на мајки кои се на истото патување

Пристап до експерти вклучувајќи нутриционисти, фитнес тренери и консултанти за доење

Ексклузивни работилници за ментално здравје, слика за телото и управување со стресот

Мобилна апликација за следење на вашиот напредок и пристап до ресурси во движење