

VAIVOS GRIGAITIENĒS TEKSTAS.
VIDAPRESS.EE NUOTRAUKOS

Kaip sulieknėti po gimdymo

Po gimdymo labai norisi kuo greičiau susigrąžinti buvusias formas ir pajauti didžiulį energijos antplūdį. Kokį maistą rinktis ką tik pagimdžiusiai mamai, kad ji sulieknėtų, bet nepadarytų žalos nei sau, nei vaikeliui?



Konsultuoja
dietologė Žana
Antonova

Lieknėti galima pradėti iškart po gimdymo, tačiau ne taip, kaip tai supranta daugelis mamų. „Mano praktika rodo, kad dauguma mamų (žindančių arba jau nebe) renkasi netinkamą lieknėjimo būdą. Dažniausiai nusiziūri kokią nors dietą ir vadovaujasi ja, net neįsigilindamos, kad daro žalą savo pačių sveikatai. Kai kurios riboja maistą ir jaučia praktiškai nuolatinę alkį – tai nėra gerai jokiam žmogui, o ką jau kalbėti apie žindyves, – sako dietologė Žana Antonova. – Netinkamai pasirinkus dietą kuriam laikui gali nukristi svoris, tačiau jis netrukus ir vėl grįžta. Kartais dvigubai“.

Pasak pašnekovės, pagimdžiusi moteris, kuri labai prastai jaučiasi dėl to, kad užsiliko keletas kilogramų, turėtų kreiptis į gydytoją dietologą, kuris sudarys jai specialią maitinimosi programą. Na, o norinčiosios sulieknėti ramiai ir be įtampos pateikiame kelias rekomendacijas.

IŠ MAMOS AURELIJOS LAIŠKO REDAKCIJAI

„Per nėštumą priaugau 26 kg. Man atrodo, kad svoris augo tarsi iš oro, nes valgiau įprastinį maistą. Neleidau sau mėgautis tortais, šokoladais, kaloringais kokteiliais ir pan. Kai pagimdžiau, nukrito tik 6 kg, dar 4 kg numėčiau pirmąjį mėnesį po gimdymo. Liko 16-a. Man labai sunku susigyventi su tokiu svoriu, sunku žiūrėti į save veidrodyje, nes jame matau tarsi ne savo atvaizdą. Kadangi žindau, kad nedingtų pienas, bijau laikytis dietos ir mesti svorį. Bet šiuo metu sau taip nepatinku, kad didžiausias mano noras kaip nors sulieknėti. Kaip greičiau numesti svorio žindančiai mamai?“

Svarbiausia taisyklė

Nors kiekviena mama po gimdymo svajoja kuo greičiau sulieknėti, nereikia „spausti“ savo organizmo, kad šis ir vėl taptų koks buvęs, nes mažais žingsneliais siekdamos tikslo pasieksime jį greičiau, nei labai skubėdamos. „Kiekviena neseniai pagimdžiusi ir žindanti mama pirmiausia turėtų atkreipti dėmesį į tai, ar su maistu gauna pakankamai energijos, nes jos organizmo poreikiai yra didesni nei per nėštumą, – sako dietologė Ž. Antonova. – Energijos organizmui pakaks, jeigu valgys kokybišką maistą ir reguliariai. Žindyvė būtinai turėtų valgyti tris pagrindinius patiekalus per dieną ir dar du arba tris kartus ko nors lengvai užkasti (suvalgyti jogurtą, vaisių). Neretai mamos daro klaidą, nes dėmesį sutelkia tik į tai, kad kuo greičiau numestų svorio, ir valgo per mažai, per retai. Tai žalinga ir laktacijai, ir sveikatai – mama nusilpsta, jaučiasi nuolatos pavargusi ir pan. Kaip tik reguliari mityba po gimdymo geriausiai padeda gražiai ir tolygiai kristi svoriui“.

Kiekvienai būtini vitaminai

Pasak dietologės, kiekviena mama turėtų valgyti visavertį maistą ir su juo gauti visų organizmui reikiamų medžiagų – vitaminų ir mineralų. Kiekviena neseniai pagimdžiusi mama turėtų pasikonsultuoti su gydytoju, kokių sintetinių vitaminų trūksta jos organizmui. Labai svarbu, kad nepitrūktų vitamino D, B₁₂, kalcio, geležies, omega-3 riebiųjų rūgščių (jų yra žuvų taukuose). Tad bent jau žuvų taukus gali drąsiai vartoti kiekviena žindyvė. Jeigu po gimdymo organizmas pritrūksta geležies, reikėtų gerti geležies papildų, nes esant mažakraujystei vien taisyklingai maitintis nepakaks. Geležies preparatai rekomenduojami ir vegetarėms, ir veganėms.

Vien košėmis misti negalima

Pasitaiko, kad mamos, labai norėdamos sulieknėti ir bijodamos, kad kūdikiui pūs pilvuką, atsisako daugelio maisto produktų ir minta praktiškai tik košėmis, virtomis su vandeniu. Pasak dietologės, nėra pagrindo atsisakyti visaverčio maisto, nes pirmiausia tai žalinga moters sveikatai, be to, nuo tam tikrų maisto produktų pilvą gali pūsti mamai, bet ne kūdikiui. Kai kuriuose vaisiuose, daržovėse yra daug maisto skaidulų, kurios patekusios į mamos virškinamąjį traktą gali sukelti pilvo pūtimą. Šios skaidulos į pieną nepatenka. „Teorija, kad žindyvei reikėtų vengti pilvo pūtimą skatinančių produktų, nes ir kūdikiui pūs pilvuką, nėra patvirtinta, – sako dietologė. – Manoma, kad pilvuko pūtimas yra fiziologinis reiškinys ir jį kūdikis turi išaugti. Jeigu pilvuką pučia itin dažnai, reikėtų pasitarti su vaiko gydytoju, o ne alinti savo pačios organizmą“.

TEORIJA, KAD ŽINDYVEI REIKĖTŲ VENGTI PILVO PŪTIMĄ SKATINANČIŲ PRODUKTŲ, NES IR KŪDIKIUI PŪS PILVUKĄ, NĖRA PATVIRTINTA.“

Hematogenas
GELEŽIES
vita+

Lietuvoje pagamintuose
hematogenuose esanti
geležis
yra organinės kilmės,
todėl lengvai įsisavinama,
o sudėtyje esantis
vitaminas C
gerina geležies
pasisavinimą.

Lietuviška. Stipru. Gardu.



**GELEŽINIS
ARGUMENTAS**

nuo 1890



Maisto papildas

www.hematogenas.lt

 Hematogenas

← Mėsa reikalinga

Žindanti mama greičiau atgaus buvusias formas ir geriau jausis valgydama sveikai, todėl vertėtų atsisakyti keptų, riebių maisto produktų, nuo kurių atsiranda sunkumo pojūtis. Mėsą geriausiai gaminti garuose, troškinti arba kepti orkaitėje, „rankovėje“. Jeigu labai norisi, galima retkarčiais pasmaguriuoti ir kepta mėsa, tačiau ypač aliejuje kepti ją reikia stengtis kuo rečiau, antraip per nęstumą priaugtą svorį numesti bus labai sunku. „Būtų labai gerai, kad žindanti mama rinktųsi įvairią mėsą – paukštinę, veršieną, triušieną, jautieną ir pan. ir iš kiekvienos jų gautų įvairių maisto medžiagų. Apie 10 proc. neseniai pagimdžiusių moterų kamuoja anemija (geležies stokos mažakraujystė) – jos turėtų daugiau valgyti gyvulinės kilmės maisto produktų, mat iš augalinės kilmės maisto produktų organizmas prasčiau pasisavina geležį, – pataria dietologė. – Jeigu mama per nęstumą mėgo aštrius patiekalus, ir žindydama gali valgyti tais pačiais prieskoniais pagardintus patiekalus, nes kūdikis turėtų būti pripratęs prie jų skonio. Vis dėlto yra tam tikrų prieskonių, kurių kūdikis gali netoleruoti, vienas jų – česnakas. Jeigu žindytė suvalgys kelias skilteles česnako, pasikeis pieno skonis ir kvapas, o kūdikis gali atsisakyti krūties. Nors pusgaminiai nerekomenduotini ne tik žindyvei, bet ir visiems kitiems žmonėms, kartais, kai visiškai nebėra laiko gaminti maistą, geriau suvalgyti jų (pavyzdžiui, dešrelių, koldūnų ar pan.), negu badauti. Taisyklingai valganti mama greičiau atgaus savo formas, nei valganti bet kada ir bet ką arba badaujanti, paskui prisivalganti bet ko, ką randa šaldytuve. Kai kurioms moterims po gimdymo užkietėja viduriai ir nuolatos persekioja nemalonūs pilvo pūtimo jausmas. Joms patartina įvairius patiekalus pagardinti aliejumi, linų sėmenimis“.



Daugiau skysčių

Maitinančioms krūtimi mamoms rekomenduojama vartoti daugiau skysčių, mat žindydamos kūdikį jų daugiau ir netenka. Paprastai rekomenduojama išgerti 0,5 l daugiau nei įprasta vandens per dieną. Jeigu norisi daugiau, galima gerti. Svarbu išlaikyti sveiką protą – negerti per prievartą ir negerti vandens tam, kad galėtumėte nevalgyti, bandydamos apgauti savo skrandį.

Kas draudžiama

Žindytė kaip ir bet kuri kita moteris gali valgyti labai įvairų maistą, tačiau turėtų stengtis vartoti kuo mažiau druskos ir cukraus. Na, o griežtai draudžiama gerti alkoholį, nes alkoholiniai gėrimai į mamos pieną patenka praėjus maždaug 30-60 min. Kita medžiaga, patenkanti į mamos pieną, yra kofeinas – jo turi kava, arbata ir juodasis šokoladas. Žindyvei galima išgerti apie 200 mg kavos, t. y. maždaug 1,5 puodelio (geriausiai po maitinimo), arba suvalgyti 400 g juodojo šokolado. Vengti reikėtų ir nesezoninių vaisių, tarkime, atvežtinių braškių, vynuogių ir pan., nes jie kūdikiui gali sukelti alergiją. Jeigu tokių vaisių labai norisi, galima bandyti suvalgyti mažą gabaliuką ir stebėti, kokia

bus kūdikio reakcija. Jeigu mažiuko per kelias dienas neišbėrs, galima suvalgyti daugiau tų pačių vaisių.

Kaip rasti laiko?

Dietologė: „Manau, kad kiekviena mama, ypač pirmaisiais kūdikio gyvenimo mėnesiais, turėtų nebijoti paprašyti vyro pagalbos. Juk ne veltui tėčiai išeina tėvystės atostogų – tuo metu gali būti su naujagimi, kol savo sveikata ir grožiu besirūpinanti moteris pagamins sau ir šeimai sveiko, kokybiško maisto. Galima prieš gimdymą prisipirkti įvairių maisto produktų ir juos gražiai sudėjus porcijomis užšaldyti šaldiklyje. Po gimdymo sunkiausios pirmosios savaitės, tad būtų gerai pasirūpinti, kad bent tam sunkiam metui pakaktų maisto atsargų.“

**77 REGULIARI
MITYBA PO
GIMDYMO
GERIAUSIAI
PADEDA
GRAŽIAI IR
TOLYIAI
KRISTI
SVORIUI.“**

Režimas padeda lieknėti

„Žindytėms itin svarbu laiku pavalgyti, t. y. nepamiršti papusryčiauti, pietetauti, pavakarieniauti ir kelis kartus per dieną lengvai užkasti. Pieno gamybai organizmas išnaudoja labai daug energijos, o jeigu žindanti mama taisyklingai nesimaitina, organizmas nepapildo energijos sandėlių – tai atsiliepia ir mamos savijautai, ir nuotaikai. Dėl to moteris gali jausti net ir depresiją. Deja, bet ne visos mamos savaime lieknėja žindydamos – vienos lieknėja, kitos kaip tik priauga svorio. Vis dėlto jeigu šios maitinsis taisyklingai, nevalgys nesveiko, riebaus, kepto, saldaus maisto, svoris pradės po truputį kristi“, – sako dietologė Ž. Antonova.