

Самоощущение после родов и похудение

Мари Захорик

Ромеовилль, Иллинойс

Валери Уеббер

Бениция, Калифорния, США

Из журнала NEW BEGINNINGS, Vol. 17 No. 6, September-October 2000, pp. 156-59, 145

Перевод Наталии Уилсон

Редакция Светланы Андреевой и Елены Тодрес

Эта статья предоставлена для справки Лидерам и членам Ла Лече Лиги. Обратите внимание на дату публикации и проверьте более свежие источники на наличие новых исследований и медицинской информации.

Итак, роды позади... Вы успели пересчитать пальцы на руках и ногах малыша, мирно убаюкивая его, и тут Ваше внимание переключается на ... собственное тело. Что стало с ним после беременности и родов? Вид отвисшего живота после родов вселяет ужас даже в самых худеньких и уверенных в своей неотразимости женщин, не говоря уж про остальных.

Привыкнуть к виду тела после родов часто труднее, чем приспособиться к беременности. Во время беременности женское тело претерпевает самые кардинальные изменения за весь послеподростковый период. Как и во время полового созревания, тело как-будто больше неподвластно нам. Волна загадочных гормональных изменений захлестывает эмоциями, точно также как в тревожном подростковом возрасте. После рождения ребенка накапливается стресс от бессонных ночей и полной ответственности за новое существо, усугубляя остроту переживаний о внешнем виде и физической форме после родов. Новое тело ничем не напоминает то, привычное, добеременное. Не похоже оно и на недавнюю тугую округлость растущего животика. Вместо этого у нас появляется дряблая кожа и толстый живот. Надежда на то, что после родов все автоматически втянется и рассосется, не оправдалась. Большинство женщин хотят как можно быстрее вернуться в добеременную форму и расстраиваются, когда несколько лишних килограммов мало того, что не хотят уходить, так еще и сконцентрированы в ненужных местах.

Изменения во время беременности

Во время беременности женщина набирает вес не только за счет веса растущего ребенка, но и около семи килограмм дополнительного веса из-за плаценты, околоплодной жидкости, увеличенной матки и молочных желез, дополнительного объема крови, плюс еще килограмма три жировых запасов (Sears 1997). Все это необходимо для здорового развития ребенка и хорошего самочувствия матери. После родов женщина моментально сбрасывает какую-то часть набранного веса –

сумма веса ребенка, плаценты и околоплодной жидкости. В течение нескольких дней после родов дополнительная кровь и жидкость, необходимые ранее для поддержания беременности, постепенно рассасываются и выводятся из организма матери. Матка возвращается к добеременному размеру в течение шести недель после родов. А вот жир, накопленный во время беременности, никуда не девается. Женское тело старается поднакопить жир для питания плода во время беременности, а потом для кормления уже рожденного ребенка. Долго время ученые ошибочно полагали, что новые жировые клетки формируются только в младенчестве и подростковом возрасте. Последние исследования показали, что женщины накапливают новые жировые клетки еще и в третьем триместре беременности (Mermel 1991). Это новое открытие объясняет почему многим женщинам трудно похудеть после родов, даже если раньше им это удавалось без особых проблем. Жировые клетки не исчезают, хотя их и можно «усушить» или уменьшить с помощью диеты или физических нагрузок. Однако, когда жировые клетки уже образовались, они всегда готовы накапливать энергию. Так организм защищает и женщину, и ребенка от голода. К сожалению, в культурах, где в моде худоба, а не пышные формы, жир, накопленный во время здоровой беременности, часто несправедливо обзывают «младенческим жирком». Считается, что набранный за беременность вес надо и можно сбросить и как можно быстрее вернуться к добеременным формам.

Родившие часто не понимают, что тело накопило «младенческий жирок» не просто так, а с вполне определенной целью - защитить ребенка от голода. Несмотря на все приготовления к рождению малыша, многие женщины совсем не готовы к изменениям тела, которые сопутствуют беременности и родам. Грудь становится полнее и тяжелее, потому что в ней появилось молоко. Соски с непривычки могут быть слишком чувствительны, когда голодный ребенок сосет грудь. Могут болеть, иногда и несколько месяцев, швы от эпизиотомии или после кесарева сечения. Еще недавно плотный и округлый живот, где жил малыш, теперь пустой, а кожа и мышцы живота растянуты и висят.

Беспомощность

Многие женщины не готовы к тому, что после рождения ребенка они не сразу смогут вернуться к добеременной форме и сбросить весь набранный за беременность вес. Вдобавок к этому, муж, родственники, друзья и образы СМИ добавляют масло в огонь – «рождение ребенка – не повод распускаться». В реальности же, мало кому удастся вернуться к добеременной фигуре. Роды и течение времени бесповоротно меняют женское тело.

И тем не менее, многие женщины стараются похудеть. Некоторые таким образом пытаются обуздать вышедшую из-под контроля жизнь. В голове роятся мысли вроде: «Жизнь кувырком, я почти не сплю. Ребенок все время орет. Я никак не могу домыть посуду. Зато я могу похудеть.» Такой ход рассуждений особенно присущ женщинам, которые ранее страдали от расстройств питания. Существует

вероятность связи между подверженностью расстройствам питания и повышенным желанием контролировать собственную жизнь (Korte 1994).

Некоторые матери обескуражены интенсивностью физических отношений между матерью и новорожденным грудничком. Если муж настаивает на возобновлении супружеских отношений, чувство беспомощности и полной утраты собственного тела может усилиться. Иногда женщина задается вопросом «когда же я буду снова принадлежать самой себе?».

Отсутствие поддержки

Послеродовой период сильно отличается от месяцев ожидания малыша. Во время беременности женщина часто оказывается в центре всеобщего внимания. Это приятно, и положительно сказывается и на внешности, и на самочувствии. Шила Китзингер замечает в книге «Год после родов»: «Может быть, многим женщинам нравится беременность, потому что с негласного одобрения общества им можно не быть неестественно худыми». Если женщина до беременности все время боролась с собственным весом, сидела на диетах, худела и была недовольна своей фигурой и весом, очень часто во время девятимесячной передышки она может расслабиться и насладиться жизнью, не обращая внимания на калории и вес. Ведь беременные женщины должны хорошо есть и поправляться. Следующий пример нередкость среди женщин: «Пришла я в консультацию на осмотр. Врач взвесил меня и сказал есть побольше, а то я слишком худая. Надо же! Мне можно больше есть и не переживать, что я растолстею.» В наше время во время беременности рекомендуется набрать 11-16 кг веса, или даже больше при многоплодной беременности.

Для сравнения, беременным в 1960-1970-е советовали набрать всего лишь семь килограмм. По словам одной пожилой женщины, которая за беременность поправилась на положенные семь килограмм, она сбросила весь набранный вес сразу после рождения первенца. Такие воспоминания женщин более старшего поколения могут исподволь пошатнуть уверенность роженицы или даже подстегнуть едва осознаваемую соревновательность между молодой мамой и другими родственницами.

После рождения ребенка могут пошатнуться и другие системы поддержки матери. Во время беременности женщины окружены заботой и вниманием со стороны родственников, врачей, и даже совсем посторонних людей на улице или в транспорте. Сразу после рождения малыша женщина нередко оказывается изолирована от общества. Внимание и забота окружающих переходит на ребенка, а женщина как бы отходит на второй план. Если кто-то и вспоминает про мать, чаще всего люди подмечают то, как она выглядит, а не то, как женщина себя чувствует. Особенно это касается не очень близких людей. Часто слышишь: «Ой, как ты похудела!», вместо «Молодец, что ты кормишь!» С учетом сказанного, похудание может быть одним из способов привлечения положительного внимания окружающих. Кто из нас не любит комплименты?!

С экранов телевизоров и страниц журналов и газет исходит еще одна угроза – образ матери, которая «успевает все». Чуть ли не в каждой трансляции церемонии награждения актеров или певцов нам показывают как минимум одну знаменитость, которая родила всего пару недель назад, но упражнениями и диетами вогнала себя в облегчающее вечернее платье. Не секрет, что знаменитые актрисы и певицы стараются побыстрее похудеть, потому что они получают деньги за то, как выглядят. Почему же многие женщины несправедливо корят себя за неспособность влезть в добеременные джинсы или платье? Знаменитости платят деньги горничным за уборку дома, няням за уход за ребенком, пока они постятся и упражняются с личным тренером. Не надо забывать и о том, что большинство из нас совсем не были похожи на моделей и до беременности. Кроме того, чрезмерные физические нагрузки в ранний послеродовой период мешают заживать матке.

В то время как кто-то садится на диету, чтобы контролировать ситуацию, некоторые женщины после родов, наоборот, начинают больше есть. Материнство настолько поглощает все время, мысли и усилия женщины, что еда может стать способом уделить внимание лично себе, успокоить, развеять грусть, приятно провести время, стряхнуть усталость или внести разнообразие в монотонное течение дня. **Учитывая, что во время лактации и кормления сжигаются калории, увеличение объема дневной нормы пищи за счет здоровых натуральных продуктов может быть безвредно, или даже полезно.** Остерегайтесь сладостей и жирных продуктов! Они хоть и вкусные, но от них легко и поправиться. Краткосрочное удовольствие может быстро смениться еще большим недовольством собой.

Худеем!

На кормление уходит около 500-600 калорий в сутки. Таким образом кормление полезно не только для малыша, но и маме есть выгода – во время кормления можно похудеть. Набранный во время беременности вес со временем уйдет, хотя может быть и не так быстро, как многие надеются. Вот какие сведения указаны в книге THE BREASTFEEDING ANSWER BOOK: «По сравнению с женщинами, которые кормят смесью и потребляют меньше калорий, кормящие матери сбрасывают больше веса в промежутки между тремя и шестью месяцами после рождения ребенка». В ходе одного исследования было выявлено, что в четыре недели после родов женщины, которые кормили грудью (полностью или частично), весили меньше и были худее в бедрах по сравнению с женщинами, которые кормили смесью» (LLLI 1997). Во время кормления можно избавиться не только от веса, набранного во время беременности, но сбросить добеременные жировые запасы.

Если Вы решили худеть с помощью диет или ограничений в питании, подождите минимум шесть недель после родов. Это самый минимальный срок, необходимый на восстановление после родов и установление лактации. Быстрая потеря веса может привести к уменьшению количества вырабатываемого молока.

Посоветуйтесь с врачом не противопоказана ли та или иная диета или какой-то вид спорта, особенно, если Вы страдаете хроническими заболеваниями. Мы рекомендуем, в частности, следующие три книги, в которых описаны подробности и практические руководства к похудению и комплекс упражнений специально для тех, кто хочет похудеть после родов.: **THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING ("Nutritional Know How" chapter), *Eat Well, Lose Weight While Breastfeeding*, by Eileen Behan, RD (available from LLLI, No. 58-7, \$11.00), and *Eating Expectantly*, by Bridget Swinney, MS, RD.**

А если Вы уж собрались худеть, не сходите с намеченного курса, но в то же время не торопитесь и не мучайте себя. Помните о мудрости «постепенно и с любовью» (**Прим. переводчика. Рекомендация «постепенно и с любовью» - один из постулатов философии Ла Лече Лиги, который относится к отлучению ребенка от груди**). Вы поправлялись девять месяцев, и скорее всего, Вам не нужно было ухаживать за полностью зависящим от Вас малышом. Не торопитесь изменить свою жизнь и себя за один день. Здоровый организм и подтянутое тело не появятся за ночь. Достичь результата можно только постоянным хорошим отношением к себе – здоровым питанием и занятиями спортом. Те, кто быстро худеет, как правило, быстро набирает вес снова.

Кормление помогает похудеть после родов, но не все сбрасывают вес с одинаковой скоростью. Если знакомые мамы уже похудели и хвастаются плоскими животами, а Вы все еще не достигли намеченной цели, тут недалеко до огорчений и расстройств по поводу веса и внешнего вида. Один из способов избежать разочарований – наметить реалистичную и подходящую для Вас лично цель. Например, не старайтесь похудеть до размера известной модели. Подумайте, какой самый большой размер одежды устроит именно Вас. Или постарайтесь прийти к весу, который держался год, когда Вы уже были взрослой женщиной, вместо того, чтобы стараться похудеть до размеров себя возраста девушки-выпускницы. У похудения могут быть разные цели, причем, достигнув одной, можно перейти к достижению другой. Иногда женщине достаточно просто быть в форме, не выдыхаться, бегая за детьми по площадке или поднимаясь по лестнице. Многие чувствуют себя лучше и психологически, и физически, сбросив пять-десять процентов веса. А кто-то просто не может по-настоящему насладиться полнотой ощущения счастья, если не поддерживает себя в форме.

Итак, начало положено. Как не сбиться с намеченной цели? Записывайте все свои достижения на пути к цели, будь то зарядка от 15 до 45 минут, сброшенный килограмм, или отказ от десерта на дне рождения подруги. Не заикливайтесь на показаниях весов. Обратите внимание на изменение объемов груди, талии, бедер, лодыжек. Как изменилось давление, выносливость? Замечаете ли Вы, что одежда стала лучше сидеть? Нередко во время похудения бывает период, когда потеря веса замедляется или вовсе стоит на месте. Не отчаивайтесь! Сфокусируйтесь пока что на других целях и продолжайте правильно питаться и заниматься спортом. Если решите себя побаловать, избегайте продуктовых «призов». Со временем, Вы

оглянетесь назад и увидите, как изменились и Вы сами, и то, как Вы выглядите, а самое главное, как изменилось Ваше самоощущение и самочувствие.

Еще один из способов подбодрить себя – представьте себя в хорошей форме. Восхищайтесь частями тела, которые Вам в себе нравятся. Избегайте жестких, или ограничивающих какие-то виды продуктов диет, которые могут усилить чувство голода и повлиять на количество молока. Радикальные диеты плохо сочетаются с уходом за ребенком. Старайтесь есть регулярно и почаще, но небольшими порциями. Выбирайте здоровые продукты, руководствуясь здравым смыслом. Не забывайте завтракать. Пропуск приема пищи не способствует похудению. Если Вы не завтракаете или не обедаете, замедляется обмен веществ в организме. Завтрак очень важен, особенно после длительного ночного перерыва, чтобы стабилизировать сахар в крови и получить новый заряд энергии.

Не забывайте пить минимум восемь-десять стаканов воды в день. Если вы склонны «кусочничать», перекусывать на ходу в течение дня, каждый раз, когда Вы хотите есть, выпейте стакан воды. Иногда легко спутать жажду с голодом. Старайтесь всегда иметь при себе бутылку с водой, особенно в жаркое время года.

Большинству из нас надо регулярно заниматься спортом, чтобы поддерживать нормальный вес. Мы все меньше и меньше двигаемся, в то время как наш организм рассчитан на ежедневную физическую нагрузку. После рождения ребенка можно просто ходить гулять с коляской или слингом-перевязью. Прогулки можно постепенно удлинять, ускорять темп ходьбы, но начинайте с недолгих и необременительных прогулок. Когда уже начали заниматься, старайтесь довести время нагрузок до 30-45 минут за раз. Чем регулярнее занятия, тем больше вероятности, что Вы привыкните к нагрузке и не бросите заниматься.

Упражнения не только помогают сжигать жир, но и повышают уровень энергии, улучшают самочувствие, снижают уровень стресса и симптомы ПМС. Физическая нагрузка компенсирует замедление обмена веществ, которое сопряжено с похудением. И самое главное – физические нагрузки в сочетании с рациональным питанием гарантируют более заметные и долгосрочные результаты.

Люди, которые занимаются спортом в добавок к диете, теряют вес быстрее и менее склонны поправиться снова. Обратите внимание на список полезных советов о занятиях спортом в конце статьи.

Легких путей нет

Изредка женщина стремится похудеть любой ценой. Несмотря на доказанный факт, что кормящие сбрасывают больше веса в первый год после родов, такая женщина решает бросить кормить или даже вообще не начинать, чтобы сразу же после родов сесть на радикальную диету, которая дает быстрые результаты. Оправданы ли такие кардинальные меры, если при разумном и сбалансированном подходе можно и кормить, и худеть?

Недавно стали популярны коммерческие диетологические центры, которые в ответ на растущий спрос предлагают специальные программы похудения для кормящих. Разработанные диеты могут подходить, а могут и не подходить кормящим по объему калорий с учетом энергетических затрат. В ходе исследования Джеймза Хилла, диетолога из Университета штата Колорадо в г. Денвер (США), было выявлено, что до 90% клиентов диетологических центров не проходят программу похудения до конца, а те немногие, которые все же заканчивают курс, снова поправляются. Ни одна диетическая программа не гарантирует результатов тем, кто хочет похудеть. Если Вы подумываете бросить кормить, чтобы сесть на «волшебную» диету, хорошо задумайтесь. Стоит ли отказываться от преимуществ кормления и для Вас, и для малыша, ради призрачной надежды похудеть, когда все факты указывают на то, что волшебных и легких способов нет?

Килограммы? Килограммы опыта и счастья!

И напоследок, давайте же посмотрим на все то, что случилось с Вами с момента рождения ребенка. Вы не только поправились, но и родили ребенка! Наверняка, в уголках Вашей памяти хранятся драгоценные минуты, когда малыш радовался просто тому, что Вы есть, Вашему голосу, улыбке и теплоте тела. Вы научились быть сильной, когда малыш болел. Направляя порывы Вашего маленького любопытного исследователя, Вы стали мудрее. И конечно же, Вы обнаружили, что иногда даже неидеальное тело способно выкормить человека! Радуйтесь и цените заслуженную красоту материнского тела, его физическую и эмоциональную силу. По сравнению с новой красотой, силой, мудростью и способностями Вашего тела, какие-то пара килограмм ничего не значат.

Упражнения по ходу дела и другие советы

- Паркуйте машину подальше от входа в магазин.
- Ходите по лестницам пешком.
- Гуляйте вокруг дома или квартала перед обедом.
- Ходите на месте, когда говорите по телефону.
- Играйте с детьми на улице.
- Старайтесь побольше стоять. Во время стояния сжигается в два раза больше калорий, чем во время сидения.
- Уговорите себя прогуляться до ближайшего магазина. Скорее всего, Вы пройдете больше, чем собирались.
- Найдите подругу для совместных пеших или велосипедных прогулок и занятий спортом.
- Начинайте занятия постепенно, чтобы избежать травм и болей в мышцах. Не забывайте о разминке и растяжке.
- Улыбайтесь во время занятий, даже если Вам совсем не хочется и никто не смотрит.
- После окончания занятий, похвалите себя за выполненные упражнения. Вспомните об этом приятном чувстве перед началом следующего занятия, особенно, если заниматься не хочется.

- Относитесь к занятиям серьезно. Регулярная физическая нагрузка так же важна, как чистка зубов или прием ванны. Забота о себе так же важна, как и уборка дома. Не отвлекайтесь во время занятий: отключите или поставьте на автоответчик телефон, дайте детям игрушки, еду и питье, чтобы Вы смогли полноценно позаниматься.

Ссылки

Korte, D. *Every Woman's Body*. New York: Fawcett Columbine, 1994.

LLLI, *THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING*. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997.

Mermel, Lee, RD. Lecture on nutrition at Solano College, Suisun, CA, March 1991.

Mohrbacher, Nancy and Stock, Julie. *THE BREASTFEEDING ANSWER BOOK*. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997.

Northrup, C. *Women's Bodies, Women's Wisdom*. New York: Bantam, 1998.

Sears, W. and Sears, M. *The Pregnancy Book*. Boston: Little, Brown, 1997.