



Ciąża w stylu fit – dlaczego nie?

Przyrost wagi w czasie ciąży jest rzeczą oczywistą. Warto jednak kontrolować przybywające kilogramy i nie dopuścić do pojawienia się nadwagi oraz cellulitu. Kluczem do zgrabnej sylwetki jest m.in. aktywność fizyczna.

W czasie ciąży kobieta przybiera na wadze średnio od 11 do 15 kilogramów. Dla przyszłych mam zmagających się z nadwagą sugerowany przyrost wagi wynosi 9 kg.

Nadwaga ma duży wpływ na przebieg ciąży, a także sam poród. Przede wszystkim stwarza większe ryzyko wystąpienia cukrzycy, gestozy, nadciśnienia, infekcji dróg moczowych, chorób naczyń krwionośnych, a przede wszystkim żylaków, opuchnięć, zapań czy wzmożonych dolegliwości bólowych kręgosłupa oraz nóg. Objawy bólowe nasilają się

Dolegliwości te nasilają się tuż przed rozwiązaniem bowiem ciężar jest na tyle duży, że utrudnia normalne funkcjonowanie. Także sam poród nie należy w takiej sytuacji do najłatwiejszych. Często lekarze w przypadku kobiet z nadwagą decydują się na cesarskie cięcie, po którym znacznie trudniej wrócić do formy. W zależności od grubości tkanki tłuszczowej położnik może mieć trudności w przedostaniu się przez nią, a dodatkowo rany po nacięciu krocza czy brzucha goją się znacznie dłużej.

Z otyłością w ciąży łączy się również problem ze skórą pomarańczową, czyli cellulitem. Pojawia się on u 60–80 proc. przyszłych mam, mimo że wcześniej nie miały takiego problemu. Z kolei u kobiet, które już wcześniej borykały się tą przypadłością, cellulit zwykle staje się bardziej widoczny. Jedną z głównych jego przyczyn są zmiany hormonalne, duża ilość krążących we krwi estrogenów, a także niewłaściwa dieta, brak ruchu oraz niestety geny.

Nie dajmy się nadwadze i celulitowi!

Co robić, żeby ciąża przebiegła bez otyłości i cellulitu? Jest na to sposób: pierwszy krok to **odpowiednia dieta**, drugi – równie ważny to **umiarkowana aktywność fizyczna**, trzecim stanowiącym uzupełnienie dwóch poprzednich jest **odpowiednia pielęgnacja ciała**.

✓ **Dobrze zbilansowana dieta**

(lekkostrawna, bogata w witaminy i minerały).

Jadłospis przyszłej mamy powinien być tak skomponowany, aby dostarczał jak najwięcej substancji odżywczych, a nie kalorii. W I trymestrze ciąży zapotrzebowanie na kalorie nie zwiększa się, natomiast w II i III trymestrze wzrasta tylko o 350 kcal. Waga w ciąży powinna rosnać powoli i systematycznie. W pierwszym trymestrze przyrost powinien wynieść zaledwie 2 kg, w kolejnych odpowiednio po 6 i 7 kg.

✓ **Aktywność fizyczna.**

Jeśli przebieg ciąży jest prawidłowy to umiarkowana forma ruchu jest jak najbardziej wskazana. Staraj się jak najczęściej spacerować, najlepiej po parku czy lesie – tam, gdzie jest pod dostatkiem świeżego powietrza. Warto też zapisać się na basen. Niezbyt forsowne pływanie znakomicie poprawia kondycję, wzmacnia mięśnie, wysmukla sylwetkę i pomaga spalić zbędne kalorie. Dobrym pomysłem są także specjalne zajęcia gimnastyki dla kobiet ciężarnych. Możesz też ćwiczyć samodzielnie, pamiętając o stosowaniu się do zasady, że nie mogą one zanadto obciążać organizmu. Podczas ciąży wskazana jest gimnastyka zwiększająca ogólną sprawność fizyczną, ruchomość stawów i elastyczność mięśni.

Bielenda

Pomyśl o sobie.



SEXY MAMA

SKUTECZNA
PIELĘGNACJA
DLA KOBIET
W CIĄŻY
I PO PORODZIE

0% ALERGENÓW, PARABENÓW,
SZTUCZNYCH BARWNIKÓW
BEZPIECZNY DLA KOBIET W CIĄŻY
ORAZ W OKRESIE KARMIENTA.
BEZPIECZNY DLA DZIECKA.

Kompleksowa
linia 11 produktów
zadba o Twój wygląd
i samopoczucie
w tym szczególnym
dla Ciebie czasie.



Co mówi nasz ekspert?

Barbara Kozioł Kierownik Centrum Badań BIELENDA

Podczas ciąży ciało kobiety ulega znaczącym metabolicznym i hormonalnym zmianom. Bardzo często towarzyszy temu nadmierna suchość skóry, nadwrażliwość, zwiększone wydzielanie sebum czy wzrost pigmentacji. Nasze produkty mają za zadanie pielęgnować najbardziej newralgiczne obszary ciała i zapobiegać tym zmianom.

Produkty bazują na naturalnych olejach i ekstraktach roślinnych o udowodnionej skuteczności, a także D-Panthenolu i Allantoinie o działaniu łagodzącym.

PRODUKTY DOSTĘPNE
W DROGERIACH
ROSSMANN

20 lat
DBAMY O CIEBIE



www.bielenda.pl

Aktywne spędzanie czasu jest podstawowym warunkiem uniknięcia problemów z cellulitem i nadwagą w ciąży. To jednak nie jedyne jego zalety. Często praca zawodowa wymusza konieczność spędzania większości czasu w pozycji siedzącej. Efektem są bóle pleców, na które często uskarżają się przyszłe mamy, a także zbyt szybki przyrost wagi i w konsekwencji cukrzyca ciążowa i nadwaga. Aby poprawić kondycję i uniknąć tego rodzaju problemów zalecane są specjalne zajęcia gimnastyczne adresowane stricte do kobiet w ciąży. Są one przygotowane w oparciu o elementy fitness, pilates, jogi, uwzględniają też ćwiczenia na mięśnie pleców. Uczestnictwo w takich zajęciach jest dobrą inwestycją w piękną sylwetkę i zdrowie, która pomoże przyszłej mamie zachować dobrą kondycję i uniknąć zbędnych kilogramów.

✓ **Systematyczna pielęgnacja skóry.**

Najlepszym rozwiązaniem w tym szczególnym okresie jest stosowanie balsamów nawilżających, oliwki oraz specjalistycznych kosmetyków zapobiegających rozstępom. Najbezpieczniej jest wybierać produkty adresowane specjalnie do kobiet w ciąży. Od czasu do czasu warto też zafundować sobie masaż.

♥ **Zdrowie Twoje i dziecka**

To ile przyszła mama waży w ciąży wpływa nie tylko na jej wygląd i samopoczucie, ale także na rozwój maluszka. Często kobiety, które już przed ciążą miały nadwagę lub w jej trakcie chorowały na cukrzycę, rodzą dzieci z większą masą urodzeniową. Według najnowszych badań takie maluszki są dużo bardziej narażone na otyłość. Dlatego drogie mamy dbajcie o prawidłową wagę, stosujcie odpowiednią dietę i bądźcie aktywna w ciąży!

Agnieszka Grochowska

REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK

REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK

Nowa odsłona kultowych modeli Reeboka



REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK

REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK REEBOK

PROMOCJA