

Содержание

<i>Выражение благодарности</i>	5
<i>От автора</i>	7
<i>Предисловие</i>	9
1. Первые шаги: никаких отговорок!	13
2. Первые 6–8 недель после родов: ходьба и растяжка	33
3. Три месяца после родов: не щадя живота своего	47
4. Четыре месяца после родов: красивые руки и грудь	59
5. Пять месяцев после родов: укрепление тылов	69
6. Шесть месяцев после родов: привлекательные плечи и спина	81
7. Семь месяцев после родов: длинные и стройные ноги	89
8. Восемь месяцев после родов: комплексная тренировка	97
9. Девять месяцев после родов: интервальная тренировка	115
10. Десять месяцев после родов: силовая тренировка	127
11. Одиннадцать месяцев после родов: в погоне за ребенком!	139
12. Двенадцать месяцев после родов: хочется второго ребенка?	145
<i>Об авторе</i>	155

*Моей дочери Белле,
которая каждый день дарит мне свою любовь
и вдохновляет меня быть лучшей матерью на свете!*

Я люблю тебя, мамочка!

Выражение благодарности

ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО СИДЕТЬ ДНЯМИ НАПРОЛЕТ за письменным столом, подбирать слова и складывать их в связные предложения, абзацы, главы. К счастью, и моему мужу Бобби, и моей дочери Белле удалось помочь мне поверить в свои силы. А поскольку книга получилась глубоко личной и идет от самого сердца, я чрезвычайно признательна им обоим за то, что они были рядом и ни на миг не оставляли меня без поддержки.

Мэт Харпер, мой издатель, который предоставил мне неограниченный бюджет (так-то!) и помог вложить в эту книгу весь свой талант, тоже заслуживает огромной благодарности, равно как и мой литературный агент, Даниэль Эган Миллер, которой быстро удалось найти общий язык с издательством «M. Evans».

Патрисия Баллестерос, тренирующая клиентов с ослабленным зрением, выступала в качестве технического консультанта при разработке упражнений. Она вложила в фотосессию весь свой талант и энтузиазм. Стоит ли говорить о том, что она зорко видит каждую мелочь? Огромное спасибо, Пэтти.

Тилден Паттерсон — фотограф с поразительным чутьем. Именно он предложил провести съемку дома, в более естественной обстановке. Спасибо ему и визажисту Керри Херта за то, что на фотографиях я выгляжу, как очень спортивная мамочка.

Компания «Nike» и Сара Гамильтон тоже заслуживают благодарности за предоставленную одежду и оказанную мне поддержку. Ребята, я очень признательна вам за то, что продолжаете в меня верить.

Также я хочу сказать «спасибо» компании «SPRI Products» и Тони Экерту за оборудование для фотосессии и за жесткие сроки!

Молли и Элисон Лорбер, Трейси и Беннет Розенталь, спасибо вам за отличные снимки.

Благодарю всех мам: Келли Бонанно, Лору Стенли, Эрин Ньюман, Черити Брокман, Кэтлин Энн Хант, Лару Старр, Хизер Макдональд Тобиас, Черил Дорфман, Джанай Шриер, Адель Кларксон и Элену Корнелиус — за то, что они поделились своими историями и мужественно рассказали о своих проблемах. От всего сердца говорю вам «спасибо»!

От автора

В 2001 году до Р. 2. (рождения Беллы, моей дочери) у меня была масса времени, чтобы думать только о себе, о себе и еще раз о себе любимой. Если хотелось, я могла пойти на йогу или урок кикбоксинга, отправиться в кино или в какой-нибудь новомодный ресторан. А потом появилась малышка. И тогда, как и предупреждали меня во время беременности все кому не лень, моя жизнь изменилась буквально за ночь.

Сейчас я занимаюсь спортом дома, беру напрокат диски с фильмами и вместо походов по ресторанам готовлю семейные ужины. Жалуюсь ли я на такое положение вещей? Ни в коем случае! Я ни на что на свете не променяла бы свои нынешние хлопотные будни молодой мамы. Я нисколько не сомневаюсь, что это самое важное дело моей жизни. Нужно лишь тщательнее организовывать время, чтобы вместить все запланированные мероприятия в один долгий день.

Но променяла бы я нынешнее тело на свое тело до рождения ребенка? Это уже совсем другая история. И я спрашиваю: почему никто мне не сказал, что по возвращении из роддома я буду выглядеть так же, как на шестом месяце беременности? И почему кое-кто (не буду называть имен) советовал мне захватить туда свои джинсы, чтобы поехать в них домой? Несуветная глупость! С какой планеты явились эти советчики? Точно не с той, где, согласно данным Американской коллегии акушеров и гинекологов, 80 процентов рожениц во время беременности набирают на 10—15 килограммов больше нормы. Да-да, хотите верьте, хотите нет, но, пообщавшись со своими подругами и другими женщинами, я обнаружила, что большинство из них набрали на 10—15 килограммов больше, чем рекомендовано врачами. Какая подлость! Если бы мы тогда

знали, насколько нелегко будет избавиться от этого лишнего груза! Особенно от последних 5 килограммов!

Поразмыслив об этом, я решила написать книгу «Худеем сразу после родов», чтобы вы знали: если вышесказанное задело вас за живое, то вы не одиноки — у вас большая, даже огромная компания! Эта книга адресована не супермоделям и не актрисам, которым нужно быстро восстановить форму или похудеть на 15 килограммов за один месяц. Нет, это скорее практическое, основанное на реальных возможностях руководство, разработанное специально для вас — обычных мам, стремящихся избавиться от нежелательных килограммов за первый год после рождения ребенка и не прибегающих к услугам нянь, личных тренеров, шеф-поваров и пластических хирургов.

Для удобства я разделила годовую программу на двенадцать этапов по количеству месяцев. Каждый месяц я буду ставить перед вами конкретные, легко выполнимые задачи, а также рассказывать о возможных физических и моральных ощущениях на каждом этапе. Это будут своего рода контрольные вехи — наподобие тех, по которым отслеживают развитие ребенка в разные периоды его жизни.

Наконец, вы найдете здесь серьезные и забавные истории из жизни и вопросы таких же мам, как вы, которые мужественно рассказывают о том, как изменилось их тело после родов (особая благодарность всем, кто писал мне письма и делился своими переживаниями). Итак, если вы похудеете благодаря этой книге, станете увереннее в себе и получите заряд оптимизма, я буду считать, что справилась со своей задачей: помочь вам с честью преодолеть этот чудесный, но непростой первый год с новорожденным ребенком и новым, незнакомым телом. Что ж, давайте начнем... пока малыш не проснулся!

Предисловие

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧИНАТЬ

Как мать троих непоседливых мальчишек и опытный врач, я прекрасно знаю, каково приходится только что родившей женщине. Даже сейчас вы, наверное, едва смогли найти минутку, чтобы почитать эту книгу. Для каждой из нас послеродовой период означает постоянные перепады настроения и регулярное изменение самочувствия, поэтому, чтобы помочь себе, нужно как можно быстрее вернуться к активному образу жизни. Умеренные физические нагрузки оказывают широкий спектр полезного воздействия: улучшают обмен веществ и тем самым придают энергии, помогая избавиться от набранных во время беременности килограммов, а также снимают стресс и поднимают настроение. Психологическая польза упражнений — это уже веская причина для того, чтобы приступить к занятиям сразу после родов.

Как врач, я консультировала авторов популярных книг по фитнесу для беременных и молодых мам, поэтому мне хорошо известны тревоги и сомнения относительно восстановления прежней физической формы. Далее я рассмотрю наиболее актуальные темы, волнующие моих пациенток. Если здесь вы не найдете ответов на свои вопросы, обратитесь за консультацией к акушеру-гинекологу, чтобы обрести душевное спокойствие на пороге пока еще нового для вас мира материнства.

КОГДА НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ

Время возвращения к физическим упражнениям после естественных родов будет зависеть от вашего общего состояния, уровня активности до и во время беременности, а также от

того, как протекали роды. Если они были тяжелыми или сопровождались рассечением промежности, то в течение 3—4 недель после появления ребенка вы не сможете выполнять даже самые простые упражнения, поскольку у вас должны зажить швы. Если роды прошли без травм и с минимальным повреждением промежности, то к простым упражнениям можно будет приступать, как только появятся желание и настроение.

Как говорится в первой главе данной книги, упражнения Кегеля, направленные на укрепление мышц тазового дна (чтобы почувствовать их, попробуйте задержать струю во время мочеиспускания), нужно начинать выполнять еще во время беременности и продолжать после родов. Выполняйте их 20—30 раз в день. Это укрепит мышцы промежности и уменьшит вероятность недержания мочи во время родов. При естественных родах эти мышцы ослабевают, поэтому упражнения Кегеля должны являться неотъемлемой частью каждой фитнес-программы. Кроме того, они улучшают сексуальную жизнь как самой женщины, так и ее партнера.

Ходьба, о которой пойдет речь во второй главе, тоже прекрасно подходит для первых недель материнства, поскольку подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам на сердечно-сосудистую систему. Помните о том, что в первые шесть недель после родов кости еще слишком подвижны в суставах, что ухудшает координацию движений, поэтому начинать ходить нужно медленно и только после консультации с врачом.

Что касается кесарева сечения, то это серьезная хирургическая процедура, после которой четыре недели рассасываются швы. Помимо того что было сказано по поводу естественных родов, в случае кесарева сечения необходимо учитывать еще и этот фактор. Медленные прогулки, растяжка и упражнения Кегеля разрешены практически всем, но к более интенсивным нагрузкам на сердечно-сосудистую систему стоит приступать только после консультации с акушером-гинекологом.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ПРЕЖНЕЙ ФОРМЫ

Процесс восстановления прежней фигуры обусловлен рядом факторов: физической активностью во время беременно-

сти, набранным весом, характером протекания родов и мотивацией к тренировкам после них. Среди моих пациенток есть редкие счастливицы, у которых через полгода после родов остается всего пять из набранных килограммов. Но это скорее исключение, чем правило, ведь организм девять месяцев готовился к родам, поэтому ему понадобится как минимум столько же времени, чтобы вернуться к прежней форме. Упорство, мотивация, решимость и гены — вот основные факторы, от которых будет зависеть успех.

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА!

Здесь вы найдете ответы на вопросы о том, какими должны быть ощущения после родов и каким образом каждый месяц находить время для физических упражнений, чтобы сформировать полезные, правильные привычки на будущее. Стоит упомянуть и другие особенности этой книги, выделяющие ее на фоне других:

- Два небольших раздела «Что вы можете чувствовать» и «Как может выглядеть ваше тело» в начале каждой главы помогут женщине разобраться в себе и узнать, какие ощущения являются приемлемыми в этот важный период ее жизни.
- Выдержки из писем обычных мам позволяют читательницам почувствовать поддержку и уверенность в себе. Они понимают, что не одиноки в своей беде и что вокруг сотни таких же женщин, недовольных своей фигурой после родов.
- Предлагаемая в книге программа разделена на этапы, позволяющие каждый месяц прорабатывать разные группы мышц. Это практично и эффективно. Каждый месяц перед вами ставятся реалистичные и легко выполнимые задачи, что помогает отслеживать прогресс.

Вне всяких сомнений, регулярные физические упражнения рекомендованы всем здоровым беременным и родившим женщинам, поскольку оказывают благотворное влияние на

сердечно-сосудистую систему, обмен веществ и общее состояние организма. За последние 10 лет отношение к физическим нагрузкам во время беременности и в послеродовой период, а также сама практика этих нагрузок претерпели существенные изменения. В книге «Худеем сразу после родов» Ларейн Шабут тактично, с юмором и, главное, со знанием дела рассказывает о том, как вернуться к прежней фигуре за реалистичный срок. Ее программа дает молодым мамам четкий график восстановления формы достаточно простым, не отнимающим много времени и не наносящим вреда здоровью способом. Данная книга представляет собой превосходный источник информации, необходимый каждой недавно родившей женщине, которая хотела бы взять под контроль свое физическое и психическое состояние в этот непростой жизненный период.

Шерил А. Росс, доктор медицины,
больница Сент-Джонс, Санта-Моника, Калифорния