

Беременность и роды - это важное и приятное событие в жизни женщины и окружающих ее людей. Появление на свет маленького ребенка - большая радость, однако для самой женщины это серьезное испытание. Организм истощен беременностью, кормлением грудью, бессонными ночами, женщина устает от однообразной домашней работы, ответственности, старает от потери привлекательности, ведь после родов форма груди и фигура часто портятся...

Первые месяцы, чаще всего, не приносят неудобств, проблемы начинаются после полугода, когда мама окончательно измотана. Как же восстановить после родов собственное здоровье, физическую привлекательность и эмоциональный фон? Сделать это не просто, однако если женщина сама хочет этого, и ей помогают родные и близкие, то вполне реально.

Начнем со здоровья. Несмотря на все проблемы и заботы, которые свалились на маму, ей необходим полноценный отдых и качественное разнообразное питание. Непомытая посуда пусть останется в раковине, уборку легко сделают другие члены семьи, вам же лучше погрузиться в сон или хотя бы легкую полудрему с книжкой.

Вы отдохнете и отвлечетесь от рутины. Не забывайте пить витамины, есть фрукты и овощи, это поможет восстановить силы.

Не меньше внимания следует уделять и фигуре. Самая серьезная проблема - это талия. убрать живот после родов можно при помощи специальных упражнений. На них достаточно тратить 5 минут в день, зато через несколько недель вы заметите первые результаты. Согласитесь, приятно пощеголять стройной фигуркой, когда у вас на руках маленький ребенок!

Это вызывает зависть у подружек.

Еще одной проблемой, с которой сталкиваются молодые мамы является выпадение волос. Особенно активным оно становится к первому дню рождения ребенка. Исправить проблему можно домашними средствами от выпадения волос.

Это очень просто и при этом не дорого. А результат вы заметите уже после нескольких применений.

И, наконец, поговорим об эмоциональном состоянии женщины после родов. Гормональные изменения в организме, чувство постоянной тревоги за маленького малыша, большая нагрузка и однообразность образа жизни - все это факторы, которые заметно сказываются на настроении. Преодолеть их женщине самой очень сложно, здесь задача близких помочь ей справиться.

Можно оставлять малыша ненадолго дома и отправляться в магазин, можно съездить вместе с ребенком на прогулку за город, можно отправиться в кино или кафе! Главное - периодически устраивать себе дни отдыха, тогда настроение заметно выравнивается.

Соблюдать все эти рекомендации не сложно. Однако если делать это, то восстановление после родов пройдет заметно легче и проще, и вы сможете сполна наслаждаться своим материнством!