Автор: admin
06.06.2012 12:16 -

Как родить ребенка и сохранить красивую грудь?

Бытует мнение, что беременность, роды и кормление грудью ухудшают форму женской груди. Для многих женщин боязнь того, что их грудь после родов превратится в «ушки спаниеля», становится даже причиной отказа от деторождения. На самом же деле правильный уход за грудью во время беременности и специальные физические упражнения позволят вам не только сохранить былую упругую форму бюста, но даже улучшить ее.

Во время беременности и лактации очень важно не дать растянуться **связкам Купера**. Именно эти связки «держат» форму женской груди, и если они останутся в своем первозданном состоянии, то это уже гарантирует вам сохранение красивой груди как минимум на 80%. Для того чтобы связки Купера не растянулись – носите специальные бюстгальтеры для беременных и кормящих.

Эти бюстгальтеры одновременно упруги и эластичны, и благодаря этому не дадут груди слишком сильно увеличиться во время беременности и лактации. А когда грудь все же увеличится, ее тяжесть будет создавать нагрузку на поддерживающую конструкцию бюстгальтера, а не на внутренние связки молочной железы. Начните носить такой бюстгальтер сразу, как только вы забеременели и не снимайте его ни днем, ни ночью. После того, как вы прекратите кормить грудью, не переставайте носить такой бюстгальтер до тех пор, пока ваша грудь не примет ту форму и размер, какими она обладала до беременности.

Вторая неприятность, которая может случиться с вашей грудью во время беременности и лактации – это появление на ней **растяжек – стрий**. Для того чтобы предотвратить их появление, с первого дня беременности дважды в день втирайте в кожу груди любой увлажняющий крем. Не обязательно покупать дорогие кремы для груди. Даже обычное оливковое масло даст хороший эффект.

Если растяжки на вашей груди все-таки появились – не отчаивайтесь. Начните втирать в них мумие. Можно покупать мумие в таблетках, разводить их в креме или в оливковом масле и втирать в грудь. А можно брать готовый крем, содержащий мумие. Я, например, брала в аптеке крем от шрамов, который так и назывался: «Облепиха и мумие». Это копеечное средство очень мне помогло.

Третий момент, который не нужно упускать, если вы хотите быть счастливой обладательницей пышных и упругих форм – это **физические упражнения**. Если вам не запретит ваш врач, еще во время беременности нужно ежедневно выполнять такое упражнение: поднимите руки на уровень груди, локти в стороны, пальцы «врастопырку», кончики пальцев одной руки давят на кончики пальцев другой руки, пальцы смотрят от вас. Надавите сильно-сильно и сохраняйте напряжение в течение минуты. Попытайтесь прочувствовать мышцы груди.

После родов сразу, как только ваш гинеколог разрешит вам физические нагрузки, начните отжиматься. Сначала от стены, потом от пола с колен, потом от пола классическим образом. Делайте по 60 отжимов в день. Не важно, за сколько подходов вы наберете это количество отжимов – вначале вы можете делать 20 подходов в течение дня по 3 отжима, но эффект все равно не заставит себя долго ждать!

Следуя этим несложным правилам, вы сможете родить и выкормить малыша без вреда для своего бюста! И главное помните – терпением, упорством и регулярностью вы можете достичь всего, чего пожелаете.

Автор - **Ирина Ерыгина**
Источник