



Многих женщин беспокоит живот после кесарева сечения. И если после обычных родов фигура восстанавливается в процессе выполнения упражнений, то после кесарева сечения этот способ не будет эффективным. Как можно добиться восстановления фигуры?

Специалисты советуют женщинам не напрягаться и избегать нагрузок в течение полугода. Для того, чтобы швы зажили, потребуется время. И если вы планируете заняться спортом, проконсультируйтесь с врачом. После любых родов, даже при хирургическом вмешательстве, живот сам втянется. И не нужно спешить прибегать к крайним мерам. Возможно, необходимо всего лишь подождать – и все наладится. Согласно статистике, женщине нужно на восстановление столько времени, сколько и на вынашивание малыша. Поэтому, если вы потерпите девять месяцев, то живот сам вернется в то состояние, в каком был.

### **Чего не стоит делать для того, чтобы избавиться от живота?**

- Сидеть на диетах. Ни в коем случае не изнуряйте организм голоданием. После родов мама должна полноценно питаться для того, чтобы кормить и ухаживать за ребенком. Малыш нуждается в молоке, обогащенном витаминами. Поэтому, мама должна употреблять в пищу полезные продукты. И диета никого счастливым не сделает.
- Кушать все подряд. Увеличивать нормы пищи также не будут полезными для мамы. Не нужно употреблять продукты, которые не только калорийные, но и не полезные для организма. Таким способом вы не только уберете живот, но и наберете лишний вес.

Что окажет положительное влияние после операции?

1. Сон на животе. Роды наступили – и вы можете позволить себе поспать на животе. Это не только комфортно, но и полезно. Такой сон стимулирует сокращение матки и укрепляет брюшные мышцы.
2. Прогулки. Катайте малыша в коляске или носите его на руках. Увеличивайте

продолжительность прогулок. Самое главное, чтобы они были полезными и приятными для вас обоих.

3. Пользуйтесь специальной косметикой. Для кожи будут полезными такие процедуры, как использование кремов и нанесение скрабов. Они не только увлажнят кожу, но и будут приятными для самой мамы.

4. Носите послеродовую повязку. Если вы хотите иметь привлекательную фигуру после родов, приобретите специальный бандаж для дородового и послеродового периода. Он поможет поддерживать спину и обеспечит стройность. С помощью этого аксессуара вы быстрее войдете в желаемую форму, так как он способствует восстановлению тонуса мышц.