

NÓWKA SZTUKA

Półtora roku po porodzie wciąż mam pięć kilo więcej niż przed ciążą. Postanawiam coś z tym zrobić

tekst Aleksandra Więcka



Sledzący plotkarskie portale i telewizję śniadaniową zauważyli na pewno, że czas powrotu do formy po porodzie u przeciętnej celebrytki trwa dziś najwyżej dwa tygodnie. Na internetowych forach młode mamy (okraszając wpisy zdjęciami z podpisem: „Tak NA-PRAWDE wygląda ciało po ciąży”) osiągnięcie dawnej figury szacują na od kilku miesięcy do nieskończoności. Gdzie leży prawda?

To ciało rodziło

Mam koleżanki, które bez wysiłku trzy miesiące po porodzie wyglądały, jakby nigdy nie rodziły. Problem w tym, że karmienie piersią (podobno się chudnie), zakończenie karmienia piersią (podobno chudnie się jeszcze więcej), spacer, sprzątanie zabawek i dieta „nic nie jem, bo nie mam kiedy” na mnie nie działają. Nie kupuję też hasła: „Pokochaj swoje fałdki, rozstępy i co tam ci się jeszcze przytrafiło, bo to ciało rodziło”. Półtora roku po porodzie mam pięć kilo więcej niż przed ciążą. I znam dużo więcej mam, którym wbijanie się w stare dzinsy idzie opornie. Dokucają im też cellulit, rozstępy, wiotka skóra, blizny po cesarce i deformacje pochwy.

Dobra wiadomość jest taka, że są zabiegi i specjaliści, którzy pomogą pozbyć się większości tych problemów. Zła – nie będzie to błyskawiczne, łatwe ani tanie.

Żegnamy kilogramy

O to, że tylko niektóre z nas chudną po porodzie szybko, a inne mają z tym kłopot, na pewno możemy obwiniać geny i hormony, ale też siebie. Pogodzić się z tym czy próbować to zmienić?

Małgorzata Malczewska-Sowa, dietetyczka z portalu Jem i Jem: – Większość kobiet w ciąży je za dużo, licząc na to, że karmienie piersią zadziała jak magiczna różdżka. Dodatkowe kalorie są potrzebne w ciąży, ale dopiero w trzecim trymestrze. I to niewiele, raptem 400 dziennie. To tyle co większa sałatka. Karmienie piersią, owszem, sprzyja zrzuceniu wagi, bo na „wyprodukowanie” mleka organizm kobiety zużywa ok. 700 kcal dziennie. Niestety, nie zawsze udaje się zbilansować ilość przyjmowanych i spalanych kalorii. Newralgiczny jest moment, kiedy odstawiamy dziecko od piersi. Zapotrzebowanie energetyczne się zmniejsza, a apetyt pozostaje. Do tego większość mam je posiłki byle jakie i nieregularnie, głównie dojadając po dzieciach. Żeby schudnąć, nie wolno się głodzić, należy jeść często i regularnie. Zbyt długie przerwy między posiłkami powodują, że organizm magazynuje tłuszcz. Ponadto wieczorem metabolizm zwalnia, dobrze jest więc po godz. 15 zrezygnować z węglowodanów i nabiału.

Dieta to jednak nie wszystko. – To mit, że jeśli nie ćwiczyło się wcześniej, w ciąży nie warto zaczynać – mówi Piotr Łukasiak, właściciel studia fitness i Zdrowego Cateringu,

który pomógł wrócić do formy m.in. Annie Musze i Małgorzacie Sosze (w jego studiu mamy mogą ćwiczyć z dziećmi). – Cięża to dla organizmu wysiłek porównywalny z maratonem. Sprawne ciało znieśie go lepiej, mniej utyje i szybciej schudnie. Wysiłek musi być dostosowany do kondycji. Wcale nie trzeba ćwiczyć tak, żeby pot lał się strumieniami. Na początek wystarczy spacer z wózkiem co drugi dzień zamienić na półgodzinny szybki marsz. Potem wydłużać krok oraz zwiększać częstotliwość i długość wysiłku.

Rozgrzewkę załatwiam, pchając wózek z synkiem. Zzajana docieram do studia fitness. Po miesiącu mój maluch na widok trenera ma uśmiech od ucha do ucha. Moim zmaganiom z piłką treningową przygląda się z dużym zainteresowaniem. Po treningu nie leje się ze mnie pot, za to czuję każdy mięsień. Wykonuję sześć-osiem ćwiczeń, większości z nich nie znałam. Kilogramy na razie nie lecą w dół jak szalone, ale za to pośladki są jędrniejsze, brzuch bardziej płaski i twardszy.

Jak się pozbyć cellulitu?

Oglądałam kiedyś film pod takim tytułem. I to była komedia. To, co widzę w lustrze półtora roku po porodzie, bliższe jest określeniu dramat. Okazuje się, że tłuszcz to jedno, a to, w jakiej postaci odłoży się w ciele, to drugie. Te grudki, fałdki, krostki... Brr. Brzuch, uda, a nawet łydki zostały skolonizowane przez przerośnięte komórki tłuszczowe. Żeby się ich pozbyć, nie wystarczy dieta. Potrzebne są (kolejne!) ćwiczenia. I woda. Duuuużo wody.

Piję – a jakże – kawę, herbatę, czasem wodę. – Za rzadko! – mówi Piotr Łukasiak. – Trzeba unormować gospodarkę wodną w organizmie. Przynajmniej 2 l wody dziennie małymi łykami przez cały dzień. Do tego ćwiczenia. Wzmacniające i ujędrniające dobrze wykonać zaraz po wspomnianym wcześniej marszu. Koncentrujemy się na okolicach, w których cellulitu jest najwięcej. Wystarczą za każdym razem trzy ćwiczenia (jedno na brzuch, drugie na nogi, trzecie na pośladki) w trzech seriach. Kluczem do sukcesu jest 20-40 powtórzeń i krótkie przerwy między seriami. Po ćwiczeniach bolące mięśnie należy rozciągnąć.

Co zrobić, jeśli na myśl o wygoszpodarowaniu godziny dziennie na ćwiczenia ogarnia cię coś między melancholią (za czasem sprzed ciąży), frustracją a rozbawieniem? Możesz wybrać z bogatej oferty supermaszyn w gabinecie dermatologa estetycznego.

Maciej Waś, fizjoterapeuta z kliniki Ambroziak Estederm: – W trakcie ciąży warunki do rozwoju cellulitu są idealne. Estrogeny powodują, że organizm chętnie magazynuje tłuszcz. Podwyższony poziom kortyzolu wpływa na obniżanie elastyczności skóry. Brak ruchu sprzyja zastojom limfy, która usuwa z organizmu toksyny. Żeby pozbyć się

skutecznie cellulitu, trzeba rozpuścić zgromadzony tłuszcz – na przykład uderzając w niego wiązką ultradźwięków. Spokojnie, to nie boli. Zabieg nazywa się Med Contour i składa się z trzech etapów. W pierwszym obszar dotknięty cellulitem jest podgrzewany przez 20 minut promieniowaniem podczerwonym, żeby ułatwić etap drugi – kawitację, czyli rozbijanie komórek tłuszczowych ultradźwiękami. Trzecim etapem jest drenaż limfatyczny przepychający rozpuszczony tłuszcz w kierunku węzłów chłonnych.

Wypróbowuję zabieg na brzuchu. Przed rozpoczęciem mierzony jest obwód w najwęższym i najszerzym miejscu. Podcierwierz przyjemnie rozgrzewa ciało, a delikatny masaż otwiera węzły chłonne w pachwinach. Ultradźwięki bezkruwawo walczą z komórkami tłuszczowymi. Czuję, że coś się dzieje, dopiero kiedy wiązka przypadkowo ociera się o kość biodrową. Wszystko trwa około godziny i jest całkiem przyjemne. Niestety, pełny efekt – wygładzenie skóry i utrata kilku centymetrów w obwodzie – gwarantuje seria min. czterech zabiegów w ciągu miesiąca. Ja po pierwszym mam 1,5 cm mniej.

Pakiet kosztuje od 3,6 tys. zł w górę i należy na ten czas zupełnie wyeliminować posiłki wysokotłuszczowe. Przeciwwskazaniem jest też karmienie piersią.

Wyceluj w tłuszcz

Co prawda 1,5 cm zniknęło, ale stare dzinsy wciąż nie leżą jak dawniej. Postanawiam przypuścić zmasowany atak na biodra i uda za pomocą lasera. Obietnica: do 5 cm mniej po jednym zabiegu.

Laserowe odchudzanie jest łatwe i przyjemne. Leżysz, a laser pracuje za ciebie. Katarzyna Jasiewicz, lekarz medycyny estetycznej (Consensus med Instytut Piękna): – I-lipo to zimny laser, którym możemy modelować sylwetkę w miejscach, gdzie osadziły się złogi tłuszczowe, m.in. na udach, ramionach, brzuchu, nad kolanami. Przykładane są cztery głowice emitujące światło lasera, które powoduje rozpad trójglicerydów. W okolicy węzłów chłonnych zlokalizowanych najbliżej miejsca zabiegu umieszcza się małe głowice stymulujące układ limfatyczny, a tym samym usprawniające transport metabolitów zamienianych później w energię.

Aby efekty były lepsze, wciskam się w białą pończochę i poddaję się masażowi podciśnieniowemu Icoone. Rolki masują skórę, a ja prawie zasypiam. Na myśl o serii tych zabiegów robi mi się błogo. Jeśli bezpośrednio po zabiegu poćwiczę choćby pół godziny, efekt ma być podwójny. Ale nawet bez tego moje samopoczucie jest jak po udanym liftingu. Skóra jest gładza. Na inne efekty trzeba poczekać do zakończenia serii. Następnego dnia czuję się jak po ćwiczeniach (poleca się sześć zabiegów co dwa dni, cena jednego – ok. 300 zł).

- 1 Advanced Body Creator, Super Slimming Reducer, Shiseido**, wyszczuplający krem-żel o działaniu antycellulitowym. Zawiera olejek grejpfrutowy oraz ekstrakt z głogu, które zapobiegają gromadzeniu się tkanki tłuszczowej, i ekstrakt z pnącza buku, który stymuluje wytwarzanie kolagenu w skórze. 200 ml/252 zł
- 2 Bio-Oil, Cederroth**, olejek z ekstraktami roślinnymi do skóry z rozstępami, bliznami, starzejącej się, odwodnionej, z nierównomiernym kolorytem. 60 ml/37 zł
- 3 AA Body Care Program, Oceanic**, ujędrniający balsam do ciała z aminokwasami, ekstraktem z aloesu, betainą; nawilża, pobudza odnowę skóry, uelastycznia. 250 ml/24 zł
- 4 Dermapharm Slim Extreme 4D Professional, Eveline**, koncentrat antycellulitowy z komórkami macierzystymi, kwasem hialuronowym, kolagenem, elastyną, milorzębem; pobudza mikrokrążenie i spalanie tłuszczu. 200 ml/25 zł
- 5 Dermo Body Mum, Tolpa**, serum liftingujące biust z torfem, proteinami sojowymi, ekstraktem z grzybów; ujędrnia skórę, przeciwdziała rozstępom, nawilża. 150 ml/ok. 50 zł
- 6 Berry Refresh Smoothing Anti-Cellulite Serum, Lumene**, wygładzające serum antycellulitowe z olejem z nasion arktycznych owoców; uelastycznia, nawilża skórę. 150 ml/32,99 zł
- 7 Intensive Firming, Yves Rocher**, balsam ujędrniający uda z zieloną kawą, kofeiną, kasztanowcem indyjskim; ujędrnia, zmniejsza tkankę tłuszczową i cellulit. 150 ml/99 zł (w sklepach Yves Rocher)
- 8 Intensive Anticellulite Scrub, Pupa**, intensywny piling antycellulitowy ze zmikronizowaną kofeiną i z escyną; przeciwdziała obrzękom, pobudza mikrokrążenie i regenerację. 250 ml/99 zł
- 9 Contour Body Treatment Oil, Clarins**, olejek do ciała z ekstraktami roślinnymi i olejem z orzechów laskowych; ujędrnia, wygładza, odpręża. 100 ml/199 zł
- 10 Polinezja SPA Orchidea & Algi Laminaria, Bielenda**, wyszczuplający piling solny do ciała z olejem kokosowym, wyciągami z alg i orchidei. 200 g/16 zł
- 11 Nivelazione, Cold Therapy, Farmona**, intensywny koncentrat ujędrniająco-antycellulitowy z kofeiną, karnitiną, ekstraktami roślinnymi, algami, planktonem; wygładza, wzmacnia, nawilża skórę. 200 ml/20 zł
- 12 Cellulite Contour Formula, Janssen Cosmetics**, koncentrat antycellulitowy z ekstraktem z alg, kofeiną, peptydami, olejem z awokado, mentolem; wzmacnia, napina, wygładza skórę. 150 ml/115 zł

oprac. dszad

Napnij skórę

W ciąży wszyscy zachwycali się moim brzuszkiem, na widok zwisających fałdek mało kogo ogarnia wzruszenie. Jakich supermocy potrzeba, żeby brzuch był znów jędrny? Do wyboru: podciśnienia albo lasera.

Dr Katarzyna Jasiewicz: – Wiotczeniu skóry winien jest kortyzol. To hormon, którego poziom w ciąży rośnie kilkakrotnie. Jeżeli po porodzie pomimo zabiegów pielęgnacyjnych nie widzimy poprawy, skóra potrzebuje pomocy. Warto działać już dwa miesiące po rozwiązaniu, kiedy procesy naprawcze wciąż są nasilone. Promieniowanie podczerwone skracca włókna kolagenowe i stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu.

Thermolifting Zaffiro można wykonywać raz w miesiącu, szczególnie w okolicy piersi i na brzuchu. Uwaga: nawet wtedy, kiedy karmisz piersią, bo omija się gruczoł piersiowy. Koszt zabiegu to ok. 1 tys. zł. W ekstremalnych przypadkach brzuch można ostryżnąć preparatem Sculptr, czyli kwasem polimlekowym, który stymuluje powstawanie fibroblastów. Zabieg nie jest bolesny, bo w preparacie znajduje się środek znieczulający. Po zabiegu trzeba systematycznie masować skórę. Efekty widoczne są mniej więcej po sześciu tygodniach i narastają przez kilka kolejnych miesięcy (koszt 1,4 tys. zł).

– Wiotka skóra to spore wyzwanie – mówi dr Marcin Ambroziak, lekarz dermatolog, współwłaściciel kliniki Ambroziak Estederm. – Po ciąży włókna kolagenowo-elastynowe są rozciągnięte jak sprężyny w starym materacu. Sposobem obkurczania włókien jest podnoszenie temperatury tkanki. Możemy to osiągnąć różnymi sposobami. Jednym z nich są fale radiowe – nieinwazyjne, skuteczne u 90 proc. pacjentek. U 10 proc. osób ten efekt jest słabszy. Dzieje się tak dlatego, że trudno

podgrzać tkankę do 50 st. C. Dla niektórych jest to bezbolesne, dla innych – ból nie do zniesienia. Najnowsze lasery napinają skórę też od wewnątrz. Zabieg SmartLipo Triplex polega na wprowadzeniu pod skórę małej kaniuli (igły). Znieczulamy brzuch i przez dwumilimetrowy otwór pod pępkiem wprowadzamy cieniutki światłowód, aby podgrzać skórę. Zabiegowi można się poddać po zakończeniu karmienia piersią. W ten sposób usuwa się też tłuszcz z okolic brzucha.

Rozstępy błędą

Z rozstępami sprawa jest najtrudniejsza. W tym przypadku powiedzenie „lepiej zapobiegać, niż leczyć” należy wziąć na poważnie. Jeszcze podczas ciąży warto stosować kosmetyki natłuszczające i uelastyczniające skórę. Po porodzie trzeba działać szybko, na świeżo, kiedy blizny są czerwone. Czy da się je skutecznie wyeliminować?

Dr Ambroziak: – Leczenie rozstępów jest bardzo trudne. Jeśli w krótkim czasie przybędzie nam powyżej 20 kg, skóra rozejdzie się tak, że najprawdopodobniej już nie wróci do normy. Żeby zmniejszyć rozstępy, musimy zwiększyć aktywność fibroblastów produkujących kolagen. Nie ma lepszej metody niż laser frakcyjny. Pod wpływem temperatury skóra się kurczy, na jej centymetrze kwadratowym powstaje od kilkuset do kilku tysięcy „nakłuc” laserem. Te mikrouszkodzenia są leczone przez komórki produkujące włókna elastynowe. Robi się kontrolowany stan zapalny, który na powierzchni skóry jest widoczny jako obrzęk trwający około dwóch dni, zaczerwienienie albo strupki. Ten proces działa jak Photoshop. Rozstępy stają się bledsze i delikatniejsze. Aby skóra goiła się szybciej, naświetlamy ją lampami LED. Zabieg prowadzi do zmniejszenia widoczności roz-

stępów i poprawy stanu skóry, ale nie usunie ich całkowicie. Lasera frakcyjnego można też użyć w przypadku blizny po cesarskim cięciu, i to już pierwszego dnia po zdjęciu szwów.

Powrót waginy

Jest jeszcze jedna sprawa, o której mówimy niechętnie albo wcale. Wagina po porodzie może sama wrócić do formy, ale wcale nie musi. Aby była taka jak przedtem, podobno wystarczy kwadrans z laserem. Dr Ambroziak: – Wykorzystując laser frakcyjny CO₂, stworzono specjalny laser Mona Lisa Touch w celu odmłodzenia pochwy i zewnętrznych okolic intymnych. Zabieg tym laserem świetnie działa na śluzówkę pochwy, obkurcza ją i zwiększa jej nawilżenie. Pomaga też na kolejny wstydlivy pociążowy problem, czyli wysiłkowe nietrzymanie moczu. Zabieg trwa 10-15 minut i nie boli. Najpierw śluzówkę znieczula się żelem lidokainowym, a następnie do wnętrza pochwy wprowadza laser frakcyjny. Po zabiegu trzeba zachować abstynencję seksualną przez siedem dni.

Ciało znów moje

Nie ma siły, żeby trio w postaci różnicowanej, rozsądnej diety, wycelowanych zabiegów i odpowiednich ćwiczeń nie zadziałało. U mnie efekty już są, ale zdaję sobie sprawę, że jako testerka jestem szczęściarą. Mało kogo stać na dietetyka, osobistego trenera oraz serię zabiegów. I to jednocześnie!

Wiem też, że po to, by efekty się utrzymały, muszę o siebie dbać. Kupuję więc kart na siłownię. Może to kwestia wydzielania się endorfin podczas wysiłku albo naiwnej wiary, że tylko krew, pot i łzy prowadzą do sukcesu. Ale spodobało mi się to, że czuję po ćwiczeniach każdy miesiąc, moje ciało jest znów tylko moje. I jest mi z tym świetnie. ■

R E K L A M A M A



ZMNIJSZA RYZYKO INFЕКCJI UKŁADU ODDECHOWEGO O PONAD 60%*

* Wyniki badań klinicznych przeprowadzonych w 2015 roku w celu oceny skuteczności suplementacji DHA w postaci kapsułek OmegaMed w zmniejszeniu ryzyka infekcji układu oddechowego u dzieci. Wyniki badań przedstawiono na konferencji naukowej w 2016 roku.

OmegaMed to suplement diety. Nie należy go traktować jako lekarstwa. Nie należy go stosować w celu leczenia choroby. Nie należy go stosować w celu zapobiegania chorobie. Nie należy go stosować w celu poprawy wyglądu. Nie należy go stosować w celu poprawy zdrowia. Nie należy go stosować w celu poprawy jakości życia. Nie należy go stosować w celu poprawy jakości snu. Nie należy go stosować w celu poprawy jakości życia. Nie należy go stosować w celu poprawy jakości snu. Nie należy go stosować w celu poprawy jakości życia. Nie należy go stosować w celu poprawy jakości snu.