

Cùng với niềm vui, niềm tự hào khi được làm mẹ, không ít chị em gặp không ít khó khăn, mặc cảm vì **Giảm Cân Sau Sinh**. Mất tự tin, lo lắng, ngại ngùng trước chồng và đám đông... mong muốn giảm cân, giảm mỡ bụng sau sinh có lẽ là mong muốn của các chị em!

Giảm cân sau sinh không dễ

Chắc hẳn không người phụ nữ nào yên tâm với **Giảm Cân Sau Sinh**, mông chảy xệ hay những vết rạn da vì ngấn mỡ, cánh tay cũng ngấn mỡ thừa trông thô kệch, đôi chân chỉ có một miếng vì đùi quá to. Không ai cảm thấy thoải mái và tự tin khi để chồng nhìn thấy sự đồ sộ không đúng chỗ và vẻ ngoài xập xệ của mình sau khi sinh con.



Nhưng giảm mỡ bụng sau sinh không hề đơn giản như với những chị em béo bình thường. Phụ nữ sau sinh nếu còn đang cho con bú thì việc áp dụng các thực đơn giảm cân sau sinh là rất khó. Phụ nữ sau sinh cũng không có thời gian cố định để đến phòng tập gym mỗi ngày do bận rộn với con cái. Vì vậy, phụ nữ sau sinh phải vất vả hơn những phụ nữ béo bình thường để cơ thể trở về hình dáng ban đầu vì lớp mỡ thường dày và ở những vùng khó thay đổi.

Tuy nhiên, phụ nữ sau sinh lại có quyết tâm giảm mỡ bụng sau sinh mạnh mẽ và quyết liệt hơn bất kỳ ai. Tự ti về ngoại hình ảnh hưởng không nhỏ đến hạnh phúc hôn nhân và cản trở nhiều cơ hội tận hưởng cuộc sống khác.

Làm sao để giảm cân, giảm mỡ bụng sau sinh?

Câu trả lời là hãy tập bất cứ bộ môn nào khiến bạn cảm thấy hứng thú và dễ áp dụng cùng với đó là áp dụng thực đơn giảm cân sau sinh hợp lý.

Phương án 1: Giảm cân sau sinh với bộ 4 chị em phụ nữ

GYM: Phù hợp với mọi nhu cầu làm đẹp, đây là hình thức tập luyện đa năng nhất dành cho những ai muốn giảm / tăng cân, giữ dáng. Với tập Gym, bạn có thể tự tập vào bất cứ thời điểm nào trong ngày phù hợp với lịch trình cá nhân của mỗi người. Bạn không cần phải luyện tập trong một lớp học cố định và hạn chế về mặt thời gian. Việc tập gym đơn giản, có sự hỗ trợ của các loại máy móc nên không gây cảm giác nhàm chán.

Yoga: Là một trong những cách giảm cân sau sinh nhanh nhất, Yoga còn đặc biệt tốt cho phụ nữ sau sinh vì có thể khắc phục được nhiều chứng bệnh của phụ nữ như đau lưng, đau bụng kinh, mất ngủ, căng thẳng khi nuôi con nhỏ. Yoga mang đến cho bạn một không gian tập luyện yên tĩnh và thư thái, tạm thời gạt bỏ những lo toan, bận rộn hàng ngày vì gia đình, công việc, con cái.



Múa: Phụ nữ sau sinh có thể bị trầm cảm, thay đổi tính tình do phải chịu nhiều áp lực từ việc nuôi dạy con cái. Thời gian nghỉ ở nhà nuôi con, ít đi chơi sẽ khiến chị em tự ti, kém linh hoạt, kém mềm mại uyển chuyển. Khiêu vũ sẽ là bí quyết giảm cân sau sinh cho bà mẹ trẻ yêu thích sự năng động và muốn hòa mình vào âm nhạc sôi động.



HIIT – Tập cường độ cao: Đây là những bài tập thông thường nhưng được thực hiện với cường độ cao để đưa cơ thể vào giai đoạn đốt cháy chất béo lý tưởng nhất. Một buổi tập HIIT chỉ kéo dài 30 phút, phù hợp với phụ nữ có ít thời gian, đang nuôi con nhỏ nhưng muốn “giảm cân cấp tốc” tại nhà. Tập luyện HIIT 30 phút có thể đốt cháy 1000kcal. HIIT được mệnh danh là Vua tập gym, bạn hoàn toàn có thể tự tập tại nhà nếu đủ kiên trì và quyết tâm.

Phương án 2: LUYỆN TẬP Ở NHÀ

Cùng bé tập thể dục tại nhà: Hiện nay có rất nhiều bài tập được thiết kế dành riêng cho mẹ và bé vừa giúp bạn chăm sóc bé, vừa có thể rèn luyện sức khỏe và chắc chắn bé sẽ rất thích thú với hoạt động này.

Bập bênh cùng bé

- Nằm thẳng lưng trên sàn, co chân sao cho ống chân song song với sàn và vuông góc với đùi. Đặt trẻ nằm trên ống chân của bạn, căng bụng để nâng đầu khỏi sàn. Di chuyển ống chân của bạn lên và xuống để tạo ra một chuyển động đung đưa. Bạn không được thả lỏng cơ bụng trong bài tập này để giúp giảm béo bụng và đùi



Squat với tạ tay đáng yêu

Bạn có thể thực hiện động tác ngồi xổm ở tư thế trước và sau với em bé của bạn. Đứng thẳng trên sàn, hai chân đưa ra sau nhưng không quá rộng.

Hít sâu, hạ chân sau xuống sao cho ống chân chạm sàn như hình, hạ chân trên xuống sao cho đùi tạo thành đường vuông góc với ống chân và song song với sàn. Giữ vị trí này trong 3 giây và trở lại vị trí bắt đầu. Lặp lại 10 lần cho mỗi chân, sau đó đổi chân.



Nằm đẩy tạ máy bay

Bài tập này là niềm vui cho bất kỳ em bé nào. Rất đơn giản, bạn chỉ cần nằm thẳng lưng trên sàn, hai chân co sao cho cả bàn chân chạm sàn. Dùng hai tay nâng người trẻ lên, hít thở sâu sau đó nâng thẳng tay lên sao cho cánh tay vuông góc với mặt sàn. Giữ phần bụng để kiểm soát nhịp thở. Giữ tư thế này trong 3 giây để bé có cảm giác như đang đi máy bay, sau đó từ từ hạ xuống. Lặp lại 10-15 lần bạn sẽ có cánh tay săn chắc không mỡ thừa.



Ngoài những động tác cụ thể, bạn có thể tận dụng mọi lúc, mọi nơi để tập cho bé như: đẩy xe đẩy đi dạo, cho bé đi siêu thị cùng để mẹ vừa đi vừa mua sắm cho bé. gia đình. Gia đình và trẻ em không phải chịu cái nóng của cái nắng nếu thời tiết khác nghiệt. Các hoạt động như đi cầu thang, chơi đuối bắt với em bé, hoặc đôi khi chỉ chăm sóc em bé, dọn dẹp nhà cửa cũng đốt cháy rất nhiều calo cho phụ nữ sau sinh.

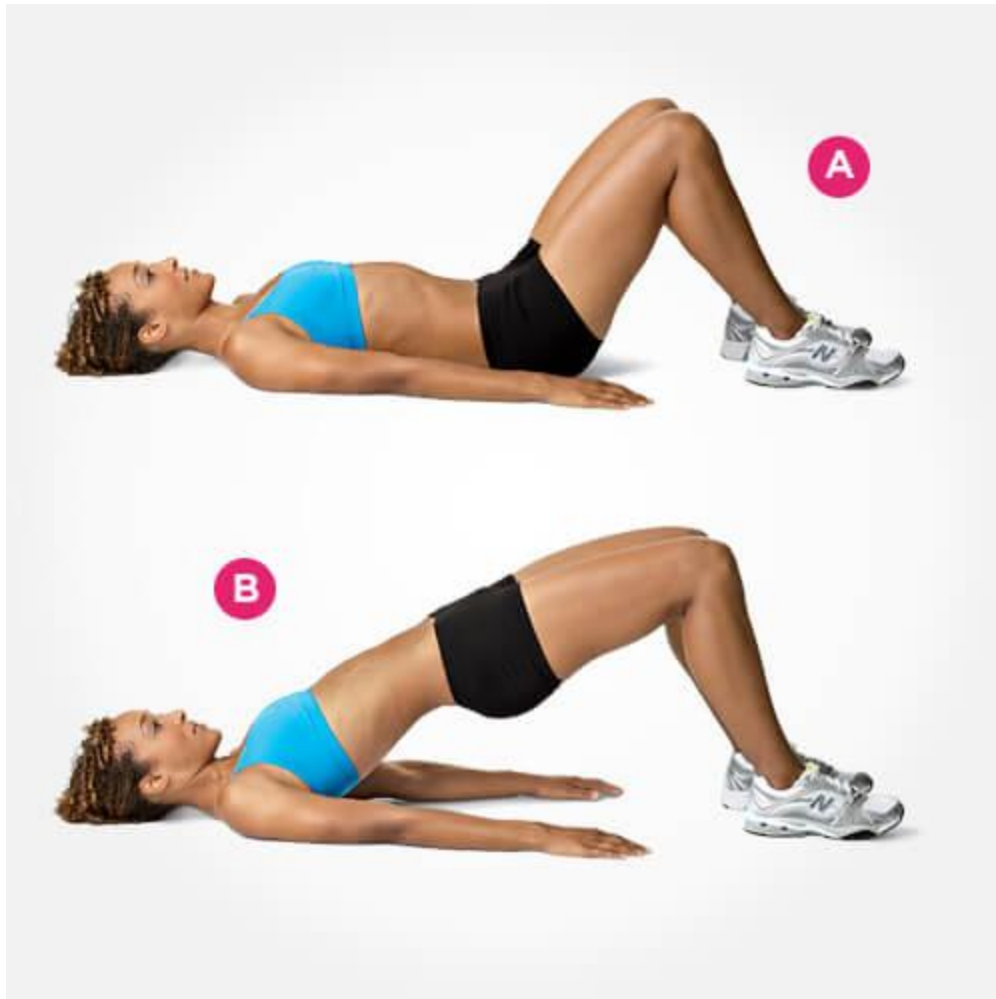
CÁCH 3: SỬ DỤNG BÀI TẬP PHỤC HỒI KHÔNG CẦN THIẾT

5 bài tập hồi phục sau phẫu thuật giảm cân mà bạn có thể tham khảo và thực hiện đều đặn trong vòng 3 – 6 tháng:

1. Bài tập Kergels giảm cân sau mổ lấy thai

Quá trình mang bầu hơn 9 tháng khiến cơ thể người phụ nữ, đặc biệt là cơ sàn chậu không còn linh hoạt như trước. Để phục hồi vùng cơ này, bạn cần thực hiện bài tập cơ cơ âm đạo Kergels nhiều lần trong ngày và có thể thực hiện ngay cả khi đang làm việc. Bài tập này tương tự như việc nhịn tiểu và thư giãn, kết hợp hít thở chậm. Trong khi tập, hãy cẩn thận không để cơ bụng, lưng, mông và chân bị co cứng.

2. Bài tập hông để giảm cân sau khi mổ lấy thai



Nằm ngửa và đặt bàn chân trên sàn, hai bàn chân rộng bằng vai. Hai tay để dọc, lòng bàn tay úp xuống. Giữ cơ bụng và bắt đầu nâng mông lên khỏi mặt đất, giữ trong 10 giây và trở lại vị trí ban đầu. Đây là bài tập có thể giúp giảm mỡ bụng sau sinh rất hiệu quả

3. Bài tập lưng



Quỳ gối, hai chân để rộng bằng vai, hai tay buông hai bên. Đưa tay qua đầu và từ từ cúi xuống phía trước. Tiếp tục cúi xuống cho đến khi chạm sàn nhà, giữ thẳng lưng. Quay trở lại tư thế ban đầu. Thực hiện khoảng 4-8 lần.

4. Bài tập tăng cơ



Dùng tay nâng thân trước lên, đầu gối chạm đất. Hạ thấp thân trước, hai tay đặt trên sàn và song song với vai. Từ từ nâng đầu gối lên, kéo căng cơ thể. Giữ chân, hông và lưng của bạn trên một đường thẳng. Giữ nguyên tư thế trong khoảng 30-60 giây và lặp lại 2-4 lần.

5. Bài tập Tay và Chân

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai. Duỗi hai tay sang hai bên, giữ thẳng và bắt đầu dùng tay vẽ các vòng tròn trong không khí. Tăng dần chiều rộng của hình tròn sau 5 phút. Sau đó giảm dần kích thước của hình tròn và bắt đầu xoay ngược lại. Hãy nghỉ ngơi một lúc và bắt đầu thực hiện lại.

Phụ nữ sau khi sinh thường gặp nhiều vấn đề về cơ thể, đặc biệt là vòng 2 sẽ “mất cân đối vì tích trữ” nhiều mỡ bụng, sau sinh thường “mất bụng”. Riêng đối với phụ nữ sinh con bằng phương pháp mổ lấy thai, cần có một khoảng thời gian nhất định để vết mổ ổn định và lành lại rồi mới thực hiện các phương pháp giảm cân.

CÁCH 4: THÓI QUEN, CUỘC SỐNG KHỎE MẠNH CÙNG CÁT

Để giảm cân sau sinh mổ hiệu quả, an toàn, nhanh chóng lấy lại vóc dáng và không ảnh hưởng đến sức khỏe của bé, các mẹ cần lưu ý những bí quyết sau.

1. Thực đơn giảm cân sau sinh mổ khoa học là yếu tố cần thiết

Theo các bác sĩ sản khoa, phụ nữ sau sinh mổ thường phải kiêng vận động mạnh nên quá trình trao đổi chất, chuyển hóa mỡ rất hạn chế. Bí quyết giảm cân sau sinh mổ đúng cách là tăng cường trao đổi chất bằng cách ăn uống kết hợp hợp lý các loại thực phẩm.

– Chất đậm và thức ăn cay, đồ uống nóng: Thịt nạc, trứng, cá, ngũ cốc nguyên hạt ăn kèm với các gia vị như ớt, tiêu, hành, gừng, nghệ ... v ... Uống sữa nóng và nước ấm cũng là một cách nhanh chóng và cách giảm cân sau sinh hiệu quả.

– Carbohydrate và chất béo tốt: carbs (tinh bột – carbohydrate) khiến bạn no nhanh chóng. Nạp vào cơ thể những chất béo tốt như bơ thực vật, bơ đậu phộng, hạt hướng dương, hạt chia, hạt bí,... để kiểm soát sự thèm ăn và no lâu hơn. Kiêng tinh bột hoàn toàn khi giảm cân sau sinh mỡ có thể khiến cơ thể mẹ giảm cân nhanh chóng nhưng lại mất sữa cho con, về lâu dài có thể gây ngộ độc ceton. Vì vậy, hãy lưu ý.

– Uống nhiều nước và ăn nhiều rau (chất xơ): Nước là thành phần quan trọng hỗ trợ quá trình chuyển hóa chất béo khi tiêu hóa. Cần uống đủ nước mỗi ngày và ăn nhiều loại trái cây và rau kết hợp. Bạn có thể ăn nhiều rau xanh trước thức ăn nhiều năng lượng để kiểm soát việc ăn quá nhiều thức ăn sau đó. Cách giảm mỡ bụng sau sinh mỡ nhanh nhất là không nên bỏ bữa sáng và nhớ ăn sáng với những thực phẩm giàu đạm, rau xanh.

Tham khảo thực đơn giảm cân sau sinh

- Bữa sáng: Cháo gà 1 chén (20g gạo, 20g nạc gà, hành ngò). Giá 1 nắm 30g.

- Bữa trưa: Cơm 0,5 chén (30g cơm). Cá thu nướng (1 con 100g, dầu ăn 3g). Càng cua trộn dấm (100g càng cua, 3g dầu ăn). Canh bầu nấu ngao (bầu 200g, thịt ngao 20g).

- Bữa tối: 1 miếng đậu phụ trắng nhỏ 100g, chấm muối tiêu chanh, rau răm. Salad cà chua, dưa leo, hành tây, rau ngổ 200g, dầu ăn 3g, đường 2g. 1 quả cam trung bình 100g. Sương mù không đường 1 ly.

Và bạn có thể kết hợp với việc tập thể dục với các bài tập yoga nhẹ nhàng hoặc chạy bộ. Mỗi ngày bạn có thể dành 15-20 để tập những bài tập đơn giản này, sau một tháng dài bạn có thể tăng chế độ luyện tập lên cho phù hợp.

2. Giảm cân sau sinh mỡ bằng trà, sữa nóng



Uống đồ uống nóng, đặc biệt là một tách trà nóng 15 phút sau khi ăn có thể giúp giảm mỡ bụng hiệu quả. Trà xanh chứa nhiều chất chống oxy hóa, tăng cường trao đổi chất, đốt cháy chất béo và giải độc cho cơ thể. Các loại trà tốt cho mẹ giảm cân sau sinh mổ là trà xanh, trà vân thảo, trà khổ qua, atiso, trà gừng vv ...

3. Giảm cân sau sinh bằng rượu gừng massage bụng

Gừng cũng là cách giảm cân sau sinh nhanh nhất. Gừng là loại củ có tính thanh nhiệt cao bởi trong cấu tạo của củ gừng có chứa chất gingerol, một hoạt chất có tác dụng thanh nhiệt và đánh bay mỡ thừa vùng bụng sau sinh. Vì vậy, người ta thường dùng củ gừng gọt vỏ, rửa sạch với nước, sau đó giã nhuyễn cho đến khi nhuyễn rồi trộn với rượu trắng theo tỷ lệ lý tưởng là 1 lít rượu trắng trộn với 1 kg gừng xay nhuyễn. Tiếp theo, bạn cho hỗn hợp vào thùng kín và ngâm dưới đất từ 1 đến 2 tháng. Sau đó, bạn có thể mang ra sử dụng, cách sử dụng rất đơn giản chỉ cần dùng hỗn hợp rượu gừng để massage vùng bụng là có thể giúp bạn giảm mỡ bụng sau sinh hiệu quả. Một mẹo nhỏ nữa là bạn có thể thêm một chút nghệ vào hỗn hợp để giúp tăng khả năng phục hồi của làn da nhăn nheo sau khi sinh con.

4. Mát-xa, đắp gen bụng làm săn chắc vùng bụng

Bằng cách thực hiện một vài kỹ thuật massage đơn giản, chị em có thể giảm cân sau sinh mổ và đốt cháy mỡ bụng một cách an toàn nhất, đặc biệt là ngay tại nhà. Ngoài các động tác, bạn cần sử dụng thêm một số vị thuốc dân gian để tăng cường tác dụng. Như là:

– Dùng nhiệt độ đốt mỡ: hơ nóng tay trên bếp than rồi xoa bụng hoặc “sao nóng” muối hột vào

túi vải rồi chườm lên bụng nhiều lần. Nên sao muối với thuốc bắc (thuốc bắc). Ngoài muối, bạn có thể giã gừng tươi, dùng rượu gừng để xoa bụng, massage để làm tan mỡ.

– Đổ nước ấm vào chai 1,5 lít rồi lăn bụng cho đến khi nước nguội khoảng 3 lần / ngày kết hợp với phương pháp gen bụng cũng cho hiệu quả tốt. Đối với những mẹ sinh con bằng phương pháp mổ lấy thai, chỉ nên gen bụng sau sinh 1-2 tháng khi vết mổ đã lành hẳn. Gen nịt bụng có tác dụng tăng cường tuần hoàn máu, giúp giảm dần mỡ, tạo dáng đẹp, làm mịn da vùng bụng. Các mẹ nên chọn loại gen có chất liệu vải tốt, an toàn để không gây dị ứng da trong quá trình giảm mỡ bụng sau sinh và phải nhớ thay gen thường xuyên.

5. Ngủ đủ giấc



Giấc ngủ là yếu tố quan trọng giúp kiểm soát sự thèm ăn, phục hồi năng lượng và giảm căng thẳng. Trong khi ngủ, cơ thể tiết ra leptin, làm tăng cảm giác no. Cách giảm cân sau sinh mỡ hiệu quả là bạn nên ngủ đủ giấc (khoảng 7 – 8 tiếng / ngày) để lấy lại vóc dáng và giúp làn da mịn màng, tươi trẻ hơn.

6. Cho con bú thường xuyên

Cứ mỗi giờ cho con bú, mẹ có thể giảm 800 calo mà không cần phải tập thể dục hay áp dụng bất kỳ biện pháp giảm cân sau sinh nào khác. Nên cho con bú từ 6 tháng trở lên để có thể giảm mỡ bụng tự nhiên, thu nhỏ tử cung sau sinh và con sinh ra cũng khỏe mạnh, thông minh bẩm sinh.

7. Vận động nhẹ nhàng hợp lý

Các bà mẹ sau sinh mổ được khuyến cáo nên tránh vận động mạnh, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn chỉ ngồi một chỗ và cho con bú. Các bài tập yoga cho phụ nữ muốn giảm cân sau sinh mổ có thể giúp bạn giữ cân bằng cho cả thể chất và tinh thần. Thực hiện đều đặn các tư thế yoga mỗi ngày để lấy lại vóc dáng sau sinh nhanh chóng.

Bên cạnh đó là thực đơn giảm cân sau sinh hợp lý, không ăn kiêng quá khắc nghiệt ảnh hưởng đến sức khỏe của cả mẹ và con cũng như không sử dụng thuốc giảm cân, thực phẩm chức năng khi chưa được tư vấn và kiểm soát. Sự kiểm soát của bác sĩ.

Kết luận

Hãy bắt đầu hành trình *Giảm Cân Sau Sinh* tìm lại vóc dáng gợi cảm, quyến rũ của bạn ngay hôm nay!

XEM THÊM TẠI: <https://cachgiamcan.top/>

Bài viết [Giảm Cân Sau Sinh](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN <https://cachgiamcan.top/gia%cc%89m-can-sau-sinh/>