



Kérdése van? A Blikk Nők szerkesztője segítene, ha te is megírod a borítékra írja.

Ezen a héten  
**Lévai Tímea**  
aranyas

## Szülés utáni regenerálódás

➔ Fél éve szültem meg a fiamat, több mint 4 kg-mal. Nem sikerült a regenerálódás: a hasam nem húzódott vissza rendesen, és alhasi fájdalmaim is vannak, de a kivizsgálás során mindent rendben találtak.

(Vági I.-né, Debrecen)

➔ Napjainkban nem fordítunk figyelmet arra, hogy a nők elegendő pihenjenek a szülés után. Pedig a nem megfelelő regeneráció később akár az egészségi

*A hét érdekessége*

# 100 g

Ennyi növényi olaj ugyanannyi kcal-t tartalmaz, mint ugyanennyi állati eredetű zsír, de a zsírsavösszetételével előnyösebb!

állapotuk romlásához, továbbá bizonyos nőgyógyászati betegségekhez is vezethet!

A terhesség során a nők szervei szabálytalan pozícióba kerülnek, ezeknek a szülést követően a helyükre kell rendeződniük. Manapság egyre gyakoribb, hogy ez nem sikerül, és kisebb-nagyobb elváltozások maradnak vissza (pl. a méh elnyúlása), amelyek évek múlva okoznak csak problémát.

Ha nagy volt a baba, a szülés utáni fél-egy évben célszerű fűzöt hordani. A simaizmok visszahúzódását legjobban a palástfűből készített tea és fürdő segíti. Teaként 3-4 hónapon keresztül mindennap igyon meg belőle 1-2 csészényit!