

## 5 เคล็ดลับลดน้ำหนักหลังคลอด ภูเขูปังให้กลับมาปังอีกครั้ง



คุณแม่หลังคลอดมักจะมีปัญหาหน้าหนักที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ แล้วไม่ยอมลดลงไปสักที ซึ่งก็สร้างความหนักใจไม่น้อยเลยทีเดียว แต่ก็ไม่ต้องกังวลไป เพราะวันนี้เรามีเคล็ดลับการลดน้ำหนักหลังคลอดมาฝาก รับรองว่าทำแล้วเห็นผลอย่างแน่นอน ไปดูสิว่ามีเคล็ดลับอะไรบ้าง

### วิธีลดน้ำหนักหลังคลอด

#### 1. ให้ลูกดื่มนมแม่

การให้ลูกดื่มนมแม่ไม่ได้มีประโยชน์ต่อลูกน้อยเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังดีต่อตัวคุณแม่เองด้วย เพราะจะช่วยให้คุณน้ำหนักลดลงเร็วขึ้น เนื่องจากไขมันจะถูกดึงไปใช้ในกระบวนการเผาผลาญและการสร้างน้ำนมมากขึ้น ดังนั้นก็ง่าย ๆ เลย ถ้าคุณแม่อยากผอมเร็ว เพียงแค่ให้ลูกดื่มนมแม่เท่านั้น โดยจะให้ลูกดูดจากเต้าหรือปั๊มให้ดื่มก็ได้

#### 2. ทำกิจกรรม เคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ

การที่คุณแม่ลุกขึ้นมาทำกิจกรรมนี่แหละ ให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ ก็จะช่วยในการลดน้ำหนักหลังคลอดได้ดีเช่นกัน เพราะอย่างน้อยก็ได้กระตุ้นให้มีการเผาผลาญมากขึ้น แม้ไม่ได้ออกกำลังกายก็ตาม ยกตัวอย่างเช่น การอุ้มลูกเดินเล่น การทำงานบ้าน เป็นต้น

#### 3. ออกกำลังกาย

คุณแม่หลังคลอดสามารถออกกำลังกายได้ โดยคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติจะออกกำลังกายได้ทันทีหลังคลอด 2-3 วัน ส่วนคุณแม่ที่ผ่าคลอด จะออกกำลังกายได้หลังคลอดประมาณ 20 วัน แต่จะต้องเลือกออกกำลังกายเบาๆ ก่อน เพื่อไม่ให้กระทบกระเทือนต่อแผลฝีเย็บหรือแผลผ่าคลอดนั่นเอง ซึ่งอาจจะทำการบริหารร่างกายง่ายๆ หรือเล่นโยคะก็ได้

#### 4. ควบคุมการกินอาหาร

คุณแม่หลังคลอดไม่ควรอดอาหาร แต่ใช้ว่าจะควบคุม

การกินอาหารไม่ได้ โดยให้คุณแม่กินอาหารได้ตามปกติ เพียงแต่ให้เน้นอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นหลัก และหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะพวกอาหารจังก์ฟู้ด และอาหารทอดๆ มันๆ ที่เป็นตัวการเพิ่มไขมันทั้งหลาย ซึ่งการควบคุมอาหารให้ดีจะทำให้คุณแม่ลดน้ำหนักได้ง่ายขึ้นและยังดีต่อสุขภาพอีกด้วย

#### 5. ดื่มน้ำเยอะๆ

การดื่มน้ำเยอะๆ ก็มีผลต่อการลดน้ำหนักหลังคลอดด้วยเช่นกัน เพราะจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบเผาผลาญและระบบต่างๆ ในร่างกายได้ดี เพื่อการเผาผลาญที่สมดุลมากขึ้น ก็สามารถกำจัดไขมันไปได้ อย่างง่ายด้วยนั่นเอง

แกล้วกล้าและเด็ดขาด  
ในการกระทำที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น  
จะดีตรงไหน  
ชยสารภิกขุ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>





แบบ พ.๒

**หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์**  
**ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐**

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

