

## Моя Беременность

Послан Алла - 02/11/2009 07:00

---

Привет!

Хочу рассказать, как я была беременной!

Это было просто чудо. Я так боялась токсикоза и всяких ужасных вещей, которые рассказывают беременные женщины.

Моя беременность прошла можно сказать очень хорошо и спокойно. Токсикоза у меня не было вообще. Вы не поверите...но даже не разу не тошнило меня. До беременности я была очень стройной, рост 167 вес 53-54 кг. За беременность набрала хорошо, рожать пошла с весом 75 кг. Всю беременность занималась спортом, ходила пешком, забыла про лифт. А жила я на 9 этаже. И самое приятное в этом, то, что меня всё это не напрягало.

Роды прошли хорошо. В 22 вечера начались первые схватки, в 7 утра я родила. Хочу заметить, что я с мужем ходила на курсы для беременных, и это очень помогло. Не было никаких страхов, тревоги. Даже муж спрашивал, почему я такая спокойная, как-будто каждый день рожаю. 😊

Многих интересует, как потом худеть после родов. Из роддома я вышла с весом 65 кг, т.е. за роды я потеряла 10 кг.

А вот с оставшимися 12 кг я занималась. Первое, что способствует похудению, это кормление грудью. Это хорошо и для мамочки и для ребёнка. Лично я очень мало ела и мало пила, хотя все говорят, что надо много кушать и пить. Я так не делала, и молока у меня было очень много. К груди я сыночка прикладывала так часто, что у него не оставалось возможности даже поплакать или покричать. Кормила грудью сына до 1 года и 8 месяцев.

Как только нас выписали, на 4-й день после родов, я начала заниматься калланетиком. Это очень эффективные упражнения как раз для сжигания жира и подтягивания мышц и кожи. Через 4-5 месяцев я уже влезла во все свои вещи, которые носила до беременности, 42-44 размера. Никаких растяжек у меня не было. Как только узнала, что беременная, я мазала утром и вечером специальные крема на живот, бедра, ноги, груд... в общем везде, где обычно могут появиться растяжки после родов.

Моему сыну сейчас 4 года, я вешу 52-53 кг.

Общие впечатления от беременности и родах у меня остались положительные.

Девочки, рожайте с удовольствием!

Дети, это счастье! 😊

=====

**Вот так сюрприз! Какого пола ваш малыш?**

Послан Оля - 17/07/2009 15:24

---

Как ждут родителя новости о том, какого пола малыш у них появится! Но для многих мам, информация о том, что и второй ребёнок будет того же пола, становится разочарованием. Одни не могут смириться с этим до самого рождения, другие немного попереживав, привыкают и стараются полюбить малыша. Почему же мамочки, которые уже имеют мальчиков, хотят девочку? В первый раз женщина часто бессознательно желает угодить мужу, зная, что его порадует наследник, то второго ребёнка они мечтают родить «для себя». И это непременно девочка! Тихая, красивая, ласковая, ей можно передать женский опыт. Дочка обязательно вырастет маминой помощницей. В общем, девочка - это голубая мечта!

И вот вторая беременность, надежда и ... Снова мальчик? Опять машинки, «аварии», стрелялки, разбитые коленки, молотки, пистолетики. Не будет очаровательных бантиков, куколок!

Когда моя подруга ждала первого ребёнка, она мечтала, чтобы родился мальчик. И была твёрдо уверена, что будет именно так. Спустя 9 месяцев она была абсолютно счастлива, держа на руках очаровательного мальчугана. Через несколько лет она захотела родить Дениске сестрёнку. До 22 недель она была уверена, что у неё в животе живёт дочка Лизонька. Но позже УЗИ показало, что будет мальчик. Подружка моя была сильно разочарована, горько плакала, хотя и корила себя за это потом. Но её поддержал Дениска. Он радостно закричал: «Мальчик! Я же говорил! Это здорово!» Она не показала, что расстроена, видя как сын рад братику. А когда разговаривала с мужем по телефону, то и в его голосе услышала нотки радости. Выходит вся семья рада появлению еще одного мужчины. Через несколько недель она поняла, что сама любит этого малыша всей душой, и никогда потом не жалела, что у неё родился второй сынок. Это просто замечательно иметь столько мужчин - защитников -- говорила она.

Полюбите своего малыша!

И пусть он не того пола, какого вы хотели. Ведь любой, даже короткий период материнской нелюбви плохо отражается на здоровье малыша.

Материнская ласка и любовь творит чудеса!!!☺

=====

## Дети и спорт

Послан Alexeyjah - 01/01/2015 14:27

---

Ура наконецто нашел то что давно искал.

=====