

приступайте к тренировкам не сразу после родов, а когда тело достаточно восстановится;

- соблюдайте питьевой режим.
- выбирайте соответствующее удобное белье.
- не пережимайте грудь при выполнении упражнений на животе.

На что стоит  
обращать  
внимание?



## Миф

если кормящая мама активно занимается спортом, ее молоко «портится».

## Факт

профессиональные спортсменки успешно кормят грудью, совмещая интенсивные тренировки с кормлением!



Во время беременности волос в стадии анагена больше, чем до беременности, это связано с гормональными процессами. И когда после родов эти выросшие за беременность волосы переходят в телоген, кажется, будто полная потеря волос не за горами. Но нет! Это выпадает только то, что недовыпало раньше! Когда именно у вас возникнет бурная потеря волос, зависит от длительности стадии покоя, телогена. В среднем она занимает как раз три месяца, но может продолжаться от одного до шести месяцев.

Выпадение  
волос – это  
норма!

## Миф

волосы после родов  
выпадают только  
у кормящих.



## Факт

выпадение волос — процесс,  
связанный с беременностью,  
а не с типом питания ребенка.



Не пытайтесь влезть в тесный купальник из прошлой жизни, не экономьте на новом! Лактостаз может быть от сдавливания груди в том числе. Берегите себя и делайте так, как вам комфортно и привычно.

Выбирайте  
удобный  
купальник.



## Миф

при купании в грудь  
через протоки может  
попасть инфекция.



## Факт

точно так же, как инфекция не  
попадает снаружи  
в мочеиспускательный канал,  
она не попадает и в грудь.



Обратите внимание, есть две группы кремов от загара: с химическим механизмом действия и с физическим. Кремы первой группы не подходят кормящим. Кремы с физическим механизмом действия содержат оксид цинка или диоксид титана, они не проникают вглубь кожи, и их можно использовать кормящим.

Важное про  
крем от загара



## Миф

пока кормишь, нельзя  
делать никакие  
косметические процедуры.

## Факт

ищите информацию  
о совместимости  
с кормлением того, что  
планируете делать.

