

VÝŽIVA PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU

JAK PODPOŘIT REGENERACI TĚLA PO PORODU
PRAKTICKÝ PRŮVODCE PRO PRVNÍ TÝDNY PO PORODU
MADE FOR MOMS





Pokud právě držíte v náručí své miminko a zotavujete se po císařském řezu, moc Vám gratuluji!

Přivést na svět nový život je jeden z největších zázraků – a zároveň velká zátěž pro tělo.

Císařský řez je chirurgický zákrok a vaše tělo nyní potřebuje čas, péči a podporu. Jedním z nejjednodušších způsobů, jak regeneraci podpořit, je správná výživa.

Proto jsem pro vás připravila krátkého průvodce – jednoduché tipy, které pomohou tělu zotavit se, doplnit energii a cítit se lépe. Nezapomínejte na jednu důležitou věc:

**Pečovat o sebe není luxus.
Je to součást péče o vaše
miminko.**

S láskou
Made for Moms

Markéta



ČÁST PRVNÍ

PROČ JE VÝŽIVA PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU TAK DŮLEŽITÁ

Po císařském řezu tělo potřebuje více živin než obvykle.

Probíhá totiž několik procesů zároveň:

- ✓ hojení operační rány
- ✓ regenerace svalů a tkání
- ✓ obnova krve po porodu
- ✓ stabilizace hormonů
- ✓ tvorba mateřského mléka

Správná strava může pomoci:

- ✓ urychlit hojení
- ✓ snížit únavu
- ✓ podpořit imunitu
- ✓ stabilizovat energii během dne

Dobrá zpráva je, že nejde o žádnou složitou dietu. Stačí se soustředit na několik základních živin.



02

ČÁST DRUHÁ

5 ŽIVIN, KTERÉ POMÁHAJÍ REGENERACI



01 BÍLKOVINY

pomáhají hojit tkáň

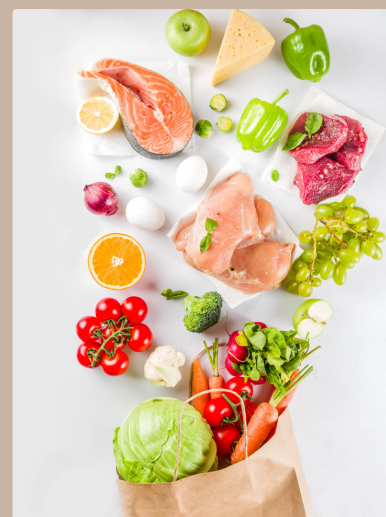
- vejce
- ryby
- kuřecí maso
- tofu
- řecký jogurt



02 ŽELEZO

pomáhá obnovit krev

- špenát
- čočka
- fazole
- quinoa
- dýňová semínka



03 VITAMIN C

podporuje hojení ran

- citrusy
- jahody
- paprika
- brokolice



04 ZINEK

pomáhá regeneraci tkání

- ořechy
- semínka
- celozrnné obiloviny



05 ZDRAVÉ TUKY

snižují zánět v těle

- avokádo
- olivový olej
- losos
- ořechy





03

ČÁST TŘETÍ

MALÉ TIPY, KTERÉ
MOHOU HODNĚ
POMOCI

01

PIJTE DOSTATEK TEKUTIN

Dostatečná hydratace je pro regeneraci velmi důležitá. Tekutiny pomáhají tělu transportovat živiny, podporují trávení a zároveň jsou klíčové i pro tvorbu mateřského mléka.

Snažte se mít vodu vždy po ruce – například u postele nebo vedle místa, kde kojíte. Ideální je pít průběžně během celého dne, i když zrovna nemáte pocit žízně.

Dobrou volbou jsou například:

- čistá voda
- jemné bylinkové čaje
- vývary bohaté na minerály

02

JEZTE PRAVIDELNĚ

Po porodu může být těžké najít čas na jídlo. Miminko má vlastní rytmus a často se stane, že maminka jí až ve chvíli, kdy je úplně vyčerpaná.

Právě pravidelné menší porce během dne ale pomáhají stabilizovat energii a předcházet velkým výkyvům únavy. Pokud víte, že nebude prostor na velká jídla, připravte si jednoduché svačiny, které máte vždy po ruce.

Skvělými rychlými variantami mohou být například:

- jogurt s ovocem
- smoothie
- hrst ořechů
- hummus se zeleninou
- toast s avokádem

03

MYSLETE NA VLÁKNINU

Po císařském řezu může být trávení pomalejší. Může za to kombinace hormonálních změn, menšího pohybu i léků proti bolesti. Proto je důležité myslet na dostatek vlákniny, která podporuje zdravé trávení.

Vlákninu najdete například v těchto potravinách:

- ovesné vločky
- celozrnné pečivo
- ovoce
- zelenina
- chia semínka



CHECKLIST BÍLKOVINY

- ☐ špenát
- ☐ čočka
- ☐ fazole
- ☐ quinoa
- ☐ dýňová semínka

CHECKLIST VITAMIN C

- ☐ avokádo
- ☐ olivový olej
- ☐ ořechy
- ☐ semínka
- ☐ losos

- ☐ vejce
- ☐ kuřecí maso
- ☐ ryby
- ☐ tofu
- ☐ řecký jogurt

CHECKLIST ŽELEZO

- ☐ pomeranče
- ☐ kiwi
- ☐ jahody
- ☐ paprika
- ☐ brokolice

CHECKLIST ZDRAVÉ TUKY

Malá pomoc pro období po porodu

První týdny po porodu jsou krásné, ale zároveň velmi intenzivní. Tělo se regeneruje, emoce se usazují a vy se postupně seznamujete s novým rytmem života s miminkem.

Proto v Made for Moms pečlivě vybíráme značky, které ženám pomáhají právě v tomto citlivém období – během těhotenství, po porodu i v dalších fázích mateřství.

Lola & Lykke

Produkty navržené speciálně pro období po porodu a kojení. Pomáhají maminkám cítit se komfortně, podpořit regeneraci těla a zvládnout první týdny s miminkem o něco snadněji.

Tajinebanane

Francouzská značka kojící módy, která dokazuje, že pohodlí a styl mohou jít ruku v ruce. Oblečení navržené tak, aby kojení bylo co nejjednodušší – a přitom jste se cítila pořád sama sebou.

Kokoso Baby

Jemná a přírodní péče pro citlivou pokožku miminek i maminek. Produkty na bázi organického kokosového oleje jsou ideální pro každodenní péči o pokožku od prvních dní života.

Bloom and Blossom

Britská kosmetika zaměřená na péči o tělo během těhotenství i po porodu. Pomáhá pokožce regenerovat, hydratovat ji a dopřát jí zaslouženou péči.

Lip Intimate Care

Švédská značka přírodní intimní péče, která respektuje přirozenou rovnováhu ženského těla. Jemné produkty vhodné pro každodenní péči i citlivé období po porodu.

Gathre

Designové a praktické podložky a doplňky pro každodenní život s miminkem. Krásné, funkční a vytvořené tak, aby vám usnadnily každodenní momenty doma i na cestách.



ZÁVĚREM

Pokud hledáte produkty, které vám pomohou cítit se v tomto období dobře a podpoří vás na cestě mateřstvím, podívejte se na náš výběr na e-shopu:

www.madeformoms.cz

"Mateřství je hlavně o péči o druhé. Já ale věřím, že by mělo být i o péči o nás samotné. Vím, jak moc může malá péče o sebe změnit první týdny s miminkem."

Markéta