

Lai krūtis atkal būtu skaistas!



mazais eksperti

EVIJA RODKE-SPROĢE,
plastikas ķirurģe,
triju bērnu māmiņa.



AIJA KRIŠĀNE,
ginekoloģe.



RAMONA SIMONA MEŽGAILE, sertificēta fitnesa trenere studijā *Vingro sev, Mommyfit* vada nodarbības jaunajām māmiņām, triju bērnu māmiņa.

PĀRMAIŅAS, KO SIEVIETES ĶERMENIS PIEDZĪVO GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ UN PĒC BĒRNIŅA PIEDZIMŠANAS, VAR RADĪT VISDAŽĀDĀKĀS EMOCIJAS. KRŪTIS, KAS VIENMĒR BIJUŠAS FORMĀ, NU VAR IZSKATĪTIES PAVISAM CITĀDI, UN TAS JAUNO MĀMIŅU VAR APBĒDINĀT. NOŠĻUKUŠAS, AR STRIJĀM UN BEZ FORMAS – LŪK, BIEŽĀKĀS SŪDZĪBAS PAR KRŪŠU IZSKATU! KO IESĀKT?

Kas notiek ar krūtīm?

Sievietes krūtis sver no apmēram 100 līdz 450 gramiem, atkarībā no to izmēra. Grūtniecības laikā to svārs pakāpeniski pieaug, un pirms dzemdībām katras krūts svārs var būt pieaudzis līdz pat četrām reizēm. Šajā laikā palielinās krūts oreola, krūtsgali kļūst tumšāki un jutīgāki. Grūtniecības laikā krūtis gatavojas laktācijai, tāpēc hormonālo izmaiņu dēļ pieaug dziedzeru apjoms. Turklāt, pieaugot ķermeņa masai, taukaudi veidojas vairāk tieši dziedzerī. Krūšu izmērs palielinās, saistaudi iestiepjas, bet ādas daudzums, protams, nemainās. Ņemot vērā to, ka kolagēna un elastīna izstrāde ādā netiek līdz krūšu augšanai, ādas izstiepšanās noved pie kapilāru plīšanas un striju veidošanās.

Lielāko apjomu krūtis sasniedz pirmajās dienās pēc dzemdībām, kad tajās sāk veidoties piens. Tad krūtis var būt īpaši jutīgas,

vai krūtis spēs atgūt iepriekšējo formu (vai vismaz tai pietuvoties), ietekmē arī vairāki citi faktori, tostarp sievietes vecums, pieredzēto grūtniecību skaits, dzīvesveids (piemēram, smēķēšana negatīvi ietekmē audu elastību). Katrā ziņā – esi pacietīga, jo krūtis atgūst formu tikai aptuveni gadu pēc mazuļa barošanas beigām.

Ko darīt ar strijām?

Viena no lielākajām problēmām, kas satrauc jaunās māmiņas, ir striju parādīšanās uz krūtīm. Iepriekš paredzēt, kādas tās veidosies, nav iespējams. Kādai ar strijām var būt noklātas abas krūtis, citai to nav vispār. Strijas uz krūtīm parasti rodas grūtniecības laikā vai tad, kad krūtis veidojas piens. Plastikā ķirurģe Evija Rodke-Sproģe skaidro, ka mainīt striju izskatu un tās ārstēt labāk iespējams tad, ja tās ir jaunas. Jaunu striju

Lielāko apjomu krūtis sasniedz pirmajās dienās pēc dzemdībām, kad tajās sāk veidoties piens.

lielas un stingras. Turpmākos mēnešus krūtis piedzīvo nemitīgas izmēru maiņas: te tās ir pilnas ar pienu, te – pēc mazuļa maltītes – tukšas un vieglas.

Sešus līdz astoņus mēnešus pēc barošanas beigām krūšu audi sāk atjaunoties un krūtis sāk atgūt formu. Tomēr šie procesi ir atkarīgi no sievietes organisma individuālajām īpatnībām un arī grūtniecību skaita. Pēc barošanas beigām krūts dziedzeri zaudē apjomu un kļūst irdeni, un, ja krūšu āda nav pietiekami elastīga, tad, strauji samazinoties krūšu apjomam, tās kļūst nokarenas. Tomēr turpmākajos mēnešos krūšu forma palēnām atjaunojas, tās atkal kļūst lielākas, jo sāk palielināties taukaudu daudzums. Kādas būs krūtis pēc grūtniecības un bērnīņa barošanas, lielā mērā atkarīgs arī no tā, kāds ir sievietes krūšu izmērs pirms grūtniecības. Ja krūtis ir nelielas, pastāv lielāka iespēja, ka tās pilnībā atgūs tvirtumu un formu. Ar pamanāmākām izmaiņām krūšu izskatā jāreķinās lielu krūšu īpašniecēm. To,

ārstēšanā optimālu rezultātu var sasniegt, kombinējot visas metodes – kosmētiskos līdzekļus, masāžas, maskas un aparat tehnoloģijas. Kāda izskatās jauna strija? Tā ir zilgani sārta, spīdīga, dažkārt apsārtusi, jutīga, niez. Tāda tā saglabājas apmēram divus trīs mēnešus līdz pusgadam, tad kļūst veca. Veca strija ir balta, un vietā, kur tā atrodas, āda ir biezāka, nelīdzena. Vecas strijas izskatu vairs nav iespējams kardināli mainīt – saistaudi ir plīsuši un šūnu darbība nav aktīva. Iespējams vien uzlabot audu stāvokli un ādas izskatu kopumā.

Pretstriju līdzekļus speciāliste iesaka lietot profilaktiski – pirms strijas ir radušās –, tāpat no grūtniecības plānošanas brīža vai tās paša sākuma. Savukārt jaunu striju ārstēšanai viņa iesaka izvēlēties speciālas ampulas vai serumus – spēcīgas iedarbības kosmētiskos līdzekļus. Par vienu no efektīvākajām klīnikās pieejamajām metodēm striju izskata uzlabošanā uzskata lāzertterapiju, ko veic estētiskās dermatoloģijas speciālists.

Zināji?

Pirms krūšu uzlabošanas procedūrām obligāti pārbaudi krūšu veselību! Ja tev ir vairāk nekā 25 gadi, jāveic krūšu ultrasonogrāfija; ja vairāk nekā 35 gadi – mamogrāfija.

Krūšu tvirtumam

Lai atjaunotu krūšu tvirtumu, tāpat kā striju gadījumā, vislabāk rīkoties kompleksī – kosmētikas līdzekļu lietošanu apvienot ar procedūrām un sportiskām aktivitātēm.

Pašlaik veikalos pieejamo līdzekļu klāsts ir tik plašs, ka pirmajā brīdī var apjukt. Krūšu tvirtuma uzlabošanai izvēlies krēmus, gelus vai losjonus, kas paredzēti ādas elastības uzlabošanai un krūšu liftingam. «Labāks efekts noteikti būs, ja izvēlies vienas sērijas līdzekļus, kurā ietilpst maska, serums, pīlings un krēms,» iesaka Evija Rodke-Sproģe. «Ja baro mazulīti ar

Jauna kontracepcijas metode – vaginālā diafragma



- ✓ Droša, dabiska kontracepcija – bez hormoniem.
- ✓ Ekonomiska – var lietot līdz 2 gadiem.
- ✓ Nav blakusefektu.
- ✓ Ražotājs – Vācija.

SIA R.A.L., Brīvības iela 85, Rīga
Tālr.: 67316372; 28377511 www.ral.lv

IESAKA EVIJA RODKE-SPROĢE

Bari pati!

Procedūras krūšu ādas tvirtumam

- **Norīvē krūtis ar lina cimdīņu.**

Labs pīlings, kas norūda ādu.

- **Veic kontrastdušas masāžu.** Ar ūdens strūklu masē krūtis pārmaiņus ar siltu un vēsāku ūdeni.

- **Neizvairies no peldēm vēsā ūdenī.**

Tās stimulē audu pacelšanos.

- **Veic krūšu pašmasāžu** ar mīkstu masāžas suku.

- **Veic liftinga pašmasāžu.** Krūtis iezied ar speciālu krēmu virzienā no krūšu lejasdaļas, pāri krūtīm uz augšu, pāri dekoltē, līdz pazodes līnijai.

- **Dzer daudz šķidruma,** tas veicinās ādas vispārējo mitrumu.

- **Izvēlies piemērotu krūšturi.**

Tam jābūt pareiza izmēra, ar plātām lencēm. Valkā šādu krūšturi jau grūtniecības laikā un arī pēc dzemdībām. Grūtniecības pēdējā trimestrī un barošanas laikā velc to arī pa nakti.

- **Barošanas laikā centies abās krūtīs uzturēt vienādu daudzumu piena.** Krūšu formai traucē arī piena atslaukšana ar rokām, jo tādējādi tiek traumēti saistaudi un mainās muskuļu noslogojums.



krūti, pievērs uzmanību produktu sastāvam, lai tas būtu bez spēcīgas smaržas vai krāsvielām. Lielākā daļa šo līdzekļu ir diezgan intensīvi, tāpēc ieteicami tikai pēc barošanas beigām.»

Krūšu izskata uzlabošanai pieejamas dažādas masāžas spa centros un estētiskās medicīnas

Prātīgi atsākot vingrošanu, nostiprinās krūšu muskulatūra, krūtis pamazām kļūst stingrākas.

klīnikās, aparāt tehnoloģijas, kā arī plastikas ķirurģija. Pirms izvēles par labu kādai no šīm metodēm obligāti jākonsultējas ar konkrētās jomas speciālistu.



Sportam ir nozīme

Pēc dzemdībām ļoti prātīgi un pamazām, lai neradītu sev papildu slodzi un nekaitētu krūšu galvenajai funkcijai – barošanai –, var sākt veikt īpašus vingrojumus krūtīm. Fitnesa trenere Ramona Simona Mežgaile uzsver: «Galvenais nepārcensties un nelikt sev lielu slodzi, lai tas neietekmētu piena daudzumu, kas barojošai

māmiņai ir primārais. Jaunajām māmiņām, kas nāk pie manis uz nodarbībām, vienmēr iesaku ieklausīties sevī, lai saprastu, cik lielu slodzi organisms tobrīd ir gatavs pieņemt. Prātīgi atsākot vingrošanu, nostiprinās krūšu muskulatūra, krūtis pamazām kļūst stingrākas. Pie reizes tiek trenēti arī muguras muskuļi, ko ir ļoti būtiski stiprināt, jo mugurai šajā laikā ir liela slodze – ikdienā ir jānēsā mazulis,

arī palielinātais krūšu apjoms rada papildu slodzi mugurai. Apdomīga un atbilstoša vingrošana palīdz arī zīdīšanai, jo, veicot vingrojumus, krūtis mazinās piena sastrēgumi, kā arī masīta risks.»

Ramona ir ne tikai trenere, bet arī triju bērnu mamma, un, ņemot vērā savu pieredzi, viņa atgādina: ja vēlies sasniegt rezultātu, svarīgi krūtis nostiprinošos vingrojumus veikt regulāri, turklāt darīt to arī pēc bērna barošanas. «Lai gūtu maksimālu efektu, vingrojumus iesaku veikt ja ne katru dienu, tad trīs četras reizes nedēļā noteikti. Tad pirmie rezultāti būs manāmi jau pēc 6–8 nedēļām!» ●

3 vingrojumi krūšu muskuļiem

Vingrojums Nr. 1

Ar taisnu muguru, stāvot kājās vai apsēžoties uz grīdas ar sakrustotām kājām, paņem rokās bumbu tā, lai tā starp plaukstām būtu krūšu līmenī. Izelpā to saspied, sasprindzini krūšu muskuļus un noturi, skaitot līdz pieci, tad atslābini. Atkārto 10–15 reizes. Ar laiku, kad spēka kļūst vairāk, sasprindzinājuma brīdī pagarini, skaitot līdz desmit. Ja bumbas nav pa rokai, spied vienu plaukstu pret otru, galveno akcentu liekot uz plaukstas pamatni.

Vingrojums Nr. 2

Atspiešanās (pumpēšanās) pret sienu. Atbalstoties ar rokām pret sienu, ar taisnu muguru un visu savu svaru atspiedies pret to. Rokas saliecot – izelpa, iztaisnojot – ieelpa. Vingrojumu veic 10–15 reizes. Kad spēki pieaug, šo vingrojumu vari veikt pa 10–15 reizēm divos piegājienos. Šo pašu atspiešanās vingrojumu var pildīt arī uz zemes ar saliektiem ceļiem. Saliec rokas un iztaisno, mēģinot nolaisties pēc iespējas tuvāk grīdai.

Vingrojums Nr. 3

Paņem mazās hanteliņas vai ūdens pudeles, nogulies uz zemes, saliec kājas ceļos. Rokas izstiep uz augšu maksimāli taisnas, pēc tam laid lejā līdz krūtīm. Šādi cilā rokas augšā un lejā 10–15 reizes. Vingrojumu var veikt kopā ar mazuli, viņu izmantojot hantelu vietā.

