

«Книга *“Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов”* исключает все возможные догадки о том, можно или нельзя беременным женщинам заниматься спортом и как правильно это делать: Трейси делится со своими читательницами подробным описанием всех упражнений, а фотографии пошагово иллюстрируют весь процесс. Почувствуйте себя Мадонной, занимающейся с персональным тренером!»

— Виктория МакЭвой,  
доктор медицины, директор по медицинским вопросам и заведующая  
педиатрическим отделением Западной медицинской группы  
при Общеклинической больнице штата Массачусетс

«Трейси Маллет снабдит вас всей необходимой информацией о питании и занятиях спортом, которая потребуется во время беременности и после нее. Ее подход к упражнениям очень увлекает, хотя легким его не назовешь. Блюда по ее рецептам просто восхитительны, питательны и легки в приготовлении. Книга *“Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов”* должна стать обязательным спутником каждой мамочки».

— Мэри-Джейн Хортон,  
главный редактор журнала *Plum*

«Книга *“Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов”* мощно мотивирует двигаться только вперед! Книга вдохновит вас свежими идеями, а Трейси станет лучшей подругой, которая не понаслышке знает, как изо дня в день совмещать работу и семью, не забывая при этом вести здоровый образ жизни. Мне особенно приглянулись ее полезные советы для каждого триместра! В этой книге каждый обязательно найдет что-то полезное лично для себя — будь то на время беременности или после нее. Упражнения простые, но, что еще более важно, они на самом деле творят чудеса».

— Барбара Ден,  
дипломированная медсестра высшей квалификации, магистр наук,  
участница программы «Медицинская сестра по вопросам здоровья женщины»  
(*Women’s Health Nurse Practitioner*)

«*“Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов”* — советы для тех, кто выбирает здоровую пищу и хочет сохранить хорошую физическую форму во время беременности, а также быстро и безопасно вернуть тело в исходную форму после родов. Трейси Маллет проделала колоссальную работу, создав программу, которая не только безопасна с медицинской точки зрения, но и реальна, и вполне осуществима — даже для очень занятых мам-новичков».

— Эндрю Ларсон,  
доктор медицины, член Американской коллегии спортивной  
медицины, автор серии книг *«Готовим из натуральных и органических продуктов»*  
(*The Whole Foods Diet Cookbook*) и *«Излечение Золотым Берегом»* (*The Gold Coast Cure*)

«Я как работающая женщина знаю, насколько сложно выкроить время на упражнения, а во время беременности на это просто порой не хватает сил. Практическое руководство Трейси приучит вас заниматься спортом небольшими порциями. Эта книга должна обязательно стоять на полке каждой женщины!»

— Элисон Роудс,  
основательница веб-сайта *The Safety Mom* ([www.safetymom.com](http://www.safetymom.com))

«После рождения ребенка я чувствовала себя такой изможденной, но, прочитав книгу *“Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов”*, вернула себе вдохновение. Стилль Трейси можно назвать жизнеутверждающим — и он поистине заразителен. Новоиспеченная мамочка обязательно захочет изменить свое питание и выглядеть сексуальнее после прочтения этой книги!»

— Кимберли Клейтон Блейн,  
магистр гуманитарных наук, психотерапевт в области брака и семейных отношений,  
основательница движения The Go-To Mom ([www.thegotomom.com](http://www.thegotomom.com)),  
автор книги «Мамина уверенность» (*Mommy Confidence*)

«Информативная и вдохновляющая, *“Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов”* должна стать настольной книгой каждой беременной (и только что родившей) женщины, которая твердо нацелена на возвращение к добеременным формам. Материнство сродни марафону — и, если следовать советам Трейси, можно легко одержать в нем победу».

— Дженна МакКарти,  
автор книги *«Родительский путь: от высоких каблуков и вечеринок к высоким стульчикам и горшкам»*  
(*The Parent Trip: From High Heels and Parties to Highchairs and Potties*)

«Книга *“Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов”* — обязательное пособие для беременных. Несмотря на то что Трейси в своей книге затрагивает тему, полную мифов и заблуждений, она умело сочетает научные факты с примерами из жизни — наконец-то тема тренировок во время беременности соответствует реалиям XXI века».

— Том Холланд,  
магистр наук, сертифицированный специалист  
по силовой и общей физической подготовке, инструктор ЛФК

«Ребенок в корне меняет привычный уклад каждой женщины, но ваше тело не обязано быть навсегда “заключено” в неузнаваемую форму! Трейси Маллет щедро наделяет беременных женщин и новоиспеченных мам инструментами, которые помогут вернуть тело в исходную форму, освежить голову после бессонных ночей и выглядеть лучше, чем когда бы то ни было!»

— Вонда Райт,  
доктор медицины, хирург-ортопед,  
стала мамой в 40 и написала книгу *«Фитнес после 40 лет: как оставаться сильной в любом возрасте»* (*Fitness After 40: How to Stay Strong at Any Age*)

«Эта книга — клад для любой женщины, которая хочет сохранить форму во время беременности и после нее. Фитнес-план, которым поделилась с нами Трейси, великолепно раскладывает всю необходимую информацию по полочкам таким образом, что беременной женщине не придется беспокоиться о том, что ей можно, а что нельзя. Автор заслуживает дополнительной похвалы за подробное описание продуктов питания и упражнений, которые действительно помогают справиться с токсикозом в первом триместре. Она разобрала на страницах своей книги все, что только может прийти в “беременную” голову, — от простых рецептов до несложных упражнений для мамочек, экономя, таким образом, то, чего так не хватает женщине в первые месяцы после родов, — драгоценное время!»

— Кейт Уорд,  
редактор сайта *TheBump.com*

Трейси Малетт

# БЕРЕМЕННАЯ *и клёвая!*



МОСКВА  
2016

УДК 613.9  
ББК 57.14  
М18

Super Fit Mama: Stay Fit During Pregnancy  
and Get Your Body Back after Baby by Tracey Mallett

**Малетт, Трейси.**

М18 Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов / Трейси Малетт ; [пер. с англ. Л. Тетермазовой]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 336 с. : ил. — (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-699-84245-2

Если вы переживаете, как сохранить свое тело и ребенка здоровыми во время беременности или как потерять лишний вес после этого — вы не одиноки.

Всемирно известный фитнес-эксперт Трейси Малетт столкнулась с теми же проблемами после рождения дочери. Поэтому она создала серию тренировок и упражнений, которые займут всего несколько минут в день.

Трейси делится важнейшими секретами для поддержания тела в тонусе во время беременности, а также для безопасного входа в форму после рождения ребенка.

Ее программы с медицинской точки зрения идеальны.

Они сочетают в себе силовые тренировки, пилатес, йогу и кардио.

Самая большая ценность книги:

— консультации экспертов по тренировкам и правильному питанию во время каждого триместра беременности;

— веселые, быстрые и безопасные тренировки для первых месяцев после родов;

— легкие и быстрые рецепты для рациона во время беременности и после родов;

— множество иллюстрированных упражнений, которые помогут сохранить форму во время беременности.

УДК 613.9  
ББК 57.14

© Перевод с англ. Тетермазова Л., 2016  
© 2009 by Tracey Mallett Публикуется  
с разрешения издательства Da Capo Press,  
an imprint of PERSEUS BOOKS LLC. (США)  
при содействии Агентства Александра  
Корженевского (Россия)  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-84245-2

*Посвящается маме, бабушке,  
а также моим прекрасным детям Эмбер и Тай  
за то, что помогли мне стать самой лучшей мамой,  
какой я только могла бы стать.*



# Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	9
О НАРУШЕНИЯХ ФУНКЦИЙ ТАЗОВОГО ДНА .....	11
ГЛАВА 1	
ПРИШЛО ВРЕМЯ СТАТЬ СУПЕРПОДТЯНУТОЙ И ЗДОРОВОЙ МАМОЙ .....	14
ГЛАВА 2	
ФИТНЕС В ПЕРВОМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ: На старт! Внимание!	
Марш! .....	20
ГЛАВА 3	
ФИТНЕС ВО ВТОРОМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ:	
Фаза «медового месяца» .....	46
ГЛАВА 4	
ФИТНЕС В ТРЕТЬЕМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ: Заключительный этап. ....	76
ГЛАВА 5	
КОГДА ТЫ ЕШЬ ЗА ДВОИХ .....	114
ГЛАВА 6	
ПЕРВЫЕ ШЕСТЬ НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ РОДОВ .....	136
ГЛАВА 7	
ФИГУРА ПОСЛЕ РОДОВ, ЭТАП I: 7–19 недель после рождения ребенка .....	156
ГЛАВА 8	
ТРЕНИРОВКИ С РЕБЕНКОМ НА ХОДУ .....	202

ГЛАВА 9	
ФИГУРА ПОСЛЕ РОДОВ, ЭТАП II: Шесть месяцев после рождения ребенка и далее.....	226
ГЛАВА 10	
ОТНЫНЕ КАЖДЫЙ ЕСТ САМ ЗА СЕБЯ: Питание после родов .....	258
ГЛАВА 11	
МЕНЮ СУПЕРПОДТЯНУТОЙ МАМЫ.....	286
ГЛАВА 12	
ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД.....	320
МАМЫ И ДЕТИ НА СТРАНИЦАХ ЭТОЙ КНИГИ .....	323
РЕСУРСЫ ДЛЯ СУПЕРПОДТЯНУТЫХ МАМ .....	324
АВТОРЫ .....	327
БЛАГОДАРНОСТИ.....	330
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	331



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я встретила Трейси Маллет в 2001 году, она была беременна своим первым ребенком, а я только что переехала в Южную Калифорнию и устроилась на работу в ту же гинекологическую клинику, что и она. Мы с Трейси очень быстро нашли общий язык на почве общих интересов в области физических упражнений и беременности, а два года спустя мне выпала честь принимать ее вторые роды.

Во время обеих моих беременностей я всегда занималась спортом до победного конца. Я пришла к выводу, что беременные женщины, которые наблюдались у меня и делали упражнения, всегда чувствовали себя лучше и смотрели на свою жизнь и беременность более позитивно, нежели те, которые вели пассивный образ жизни. Как раз тогда практика Трейси набирала обороты. Я начала направлять к ней беременных и только что родивших женщин, а еще чуть позже пациентки, которые у меня наблюдались, начали посещать ее занятия по физиотерапии. Трейси умело находила подход к каждой женщине, удовлетворяя персональные потребности. Ее знания в этой области никогда не перестанут меня удивлять.

Сегодня весь мир помешан на физических упражнениях. К счастью, это здоровое наваждение, каких в наше время немного. В мире, где модно быть стройной, беременность может стать для женщины определенного рода проблемой. Необходимость бросить регулярные занятия спортом и наблюдать, как стрелка весов стремится к бесконечности, может завести некоторых женщин в самую глубокую депрессию — а ведь беременность должна по определению быть самым волнующим и чудесным периодом в жизни каждой женщины! Наше поколение знает о том, что во время беременности нельзя курить, употреблять алкоголь, а также принимать определенные препараты и пищевые добавки. Мы знаем, какие продукты нельзя употреблять в пищу. Но многие женщины не имеют ни малейшего понятия о том, как безопасно заниматься спортом во время беременности.

В книге *«Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов»* Трейси умело свела воедино необходимые с медицинской точки зрения факты, касающиеся беременности и фитнеса. Она нашла подход к современной беременной жен-

щине, у которой есть навязчивая, хотя и здоровая идея оставаться в прекрасной физической форме. Она напоминает всем женщинам, что потребности организма во время беременности колоссальны и как важно прислушиваться к своему организму!

Ответов на вопрос, как оставаться в форме во время беременности, так же много, как и вариаций латте в *Starbucks*, но Трейси сумела преподнести читателю всю имеющуюся информацию в практичной, неутомительной и персонально-ориентированной форме. Она развеивает мифы о физической активности во время беременности и описывает, как безопасно тренироваться в каждом триместре, наслаждаясь при этом изменениями, которые происходят в организме с течением беременности. Кроме того, она объясняет, как правильно заниматься физкультурой после родов, и дает бесценные советы по питанию. Помните, что после родов вашему телу потребуется время, чтобы вернуться в исходное состояние: по крайней мере, в течение года ваше тело будет больше привычного размера. Это не всегда легко принять. Но если вы будете следовать программе Трейси, то станете подтянутой и стройной мамой намного быстрее.

Режим, разработанный Трейси, также поможет тем, кто слишком заботится о своем весе, напоминая им о том, что, когда дело касается физической нагрузки, больше не всегда означает лучше. Ее сайт ([www.traceymallett.com](http://www.traceymallett.com)) — прекрасный ресурс для беременных женщин, где они всегда найдут поддержку и ответы на все вопросы.

Трейси справилась со сложной задачей: собрать все проблемы и их решения на страницах одной книги, основываясь на понимании того, каким образом чувствует себя беременная и только что родившая женщина, — именно это понимание она заложила в основу своего практичного, безопасного, но серьезного плана тренировок. Зачастую беременность становится для женщины периодом повышенной уязвимости, и им очень важно знать, где они смогут получить не только точную, но и полезную информацию. Книга *«Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов»* помогает добиться целей.

По мере того как вместе со сроком растет и живот, женщина легко перевозбуждается от чудесных, но порой не совсем привычных перемен, которые происходят в ее теле — и тем более глобальных перемен в жизни. Благодаря информации, которой Трейси делится в своей книге *«Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов»*, женщины смогут наслаждаться этими переменами, спокойно следуя по этому пути — порой тернистому, но такому чудесному! — по дороге в новую жизнь после родов.

**Меррил Сью Льювин,**  
доктор медицины,  
врач частной практики в городской и районной  
гинекологической клинике города Хьюстон, штат Техас

# О НАРУШЕНИЯХ ФУНКЦИЙ ТАЗОВОГО ДНА

В книге *«Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов»* эксперт по фитнесу международного класса Трейси Маллет делится с новоиспеченными мамами жизненно важной информацией — уникальным фитнес-планом, который обеспечит здоровье и благополучие на долгие годы. Кроме того, Трейси помогает решать важнейшие проблемы, с которыми женщины сталкивались всегда, но о которых раньше было не принято говорить вслух. Одна из таких проблем — нарушение функций тазового дна. Программа, разработанная Трейси, делает акцент на важности здорового питания, физических упражнений и здорового образа жизни в целом как во время беременности, так и после родов — а это, как показывает практика, наиболее подходящее время для решения этой проблемы. Книга *«Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов»* может помочь женщинам предотвратить развитие этого состояния или справиться с ним, если его не удалось избежать.

Многие женщины, только что ставшие мамами, не были знакомы с проблемами, связанными именно с рождением ребенка, но статистика дисфункции тазового дна поражает. К пятидесяти пяти годам более половины женщин сталкиваются как минимум с одной проблемой, обусловленной нарушением этих функций, к семидесяти пяти годам страдают уже три четверти всех женщин. Одна из проблем — недержание мочи — знакома более 20 миллионам женщин только в США. Помимо этого, существуют такие нарушения, как гиперактивный мочевой пузырь и потеря контроля над мочевым пузырем. Все эти заболевания могут привести к половой дисфункции и множеству сопутствующих психологических и эмоциональных расстройств — от тревожных состояний до социальной изоляции и отчуждения.

Многим женщинам, которые приходят за помощью в наш Центр по нарушениям функций тазового дна в Медицинской школе Кека при Университете Южной

Калифорнии, говорили, что заболевания — это часть «процесса старения», что это «нормально для женщин, которые родили детей» или что «с этим надо просто научиться жить». К счастью, несмотря на то что такого рода заявления отражают нынешнюю парадигму мышления многих медицинских специалистов, они в корне не верны.

Современные методы профилактики и лечения подобных нарушений начинаются с упражнений на укрепление мышц тазового дна. Было доказано, что такие упражнения снижают частоту возникновения эпизодов недержания мочи во время беременности и после родов, а также они эффективны даже для тех женщин, которые родили детей несколько десятилетий назад. Кроме того, упражнения на укрепление мышц тазового дна и мышц кора, как известно, улучшают половую функцию, способны повысить сексуальное влечение и даже влияют на способность испытывать оргазм.

В книге собраны важнейшие упражнения, которые помогут женщине в профилактике и лечении таких нарушений. В результате женщины, следующие фитнес-плану Трейси, обретут силу и улучшат качество жизни, что в конечном итоге поможет уменьшить вероятность хирургических вмешательств в будущем.

**Ховард С. Кауфман,**  
*доктор медицины, доцент кафедры клинической хирургии,  
акушерства и гинекологии,  
директор Центра по нарушениям функций тазового дна  
в Медицинской школе Кека при Университете Южной Калифорнии*



ГЛАВА

1

# ПРИШЛО ВРЕМЯ СТАТЬ СУПЕРПОДТЯНУТОЙ И ЗДОРОВОЙ МАМОЙ

**П**ОЗДРАВЛЯЕМ! ПОРА НАЧИНАТЬ НОВУЮ ГЛАВУ ЖИЗНИ — беременность и родительство! Не имеет значения, на каком этапе данного увлекательного путешествия вы сейчас находитесь — только узнали о беременности или же уже родили, — эта книга предназначена именно для вас!

Вспомните, как всего лишь несколько дней, недель или месяцев назад вы увидели на тесте две заветные полоски или услышали слова доктора «Вы беременны» — и внезапно мир вокруг вас стал совершенно иным. Хотя моим детям сейчас шесть и четыре года, я прекрасно помню то время, как будто это было только вчера. После огромного количества тестов я убедилась, что скоро стану мамой. Я была просто счастлива, но, надо признать, и слегка напугана. Я боялась того, что мое тело начнет превращаться во что-то, точнее, непонятно во что. Войду ли я в число тех миниатюрных девушек, которые, оставаясь такими же хрупкими, носят впереди себя огромный баскетбольный мяч, или же буду расти вместе со своим животом во всех возможных направлениях? Забегая вперед, скажу: во время беременности я набрала 25 кг при росте 161 см, то есть сразу перешла во вторую категорию.

Чтобы вы поняли, почему я решила написать книгу «*Беременная и клевая! Спортивная фигура во время беременности и после родов*», я хотела бы немного рассказать вам о том, какой путь прошла от беременности до материнства. Этот путь я проходила дважды, и за это время приобрела множество полезных знаний. Когда я была беременна первым ребенком, Эмбер, то очень переживала, как справлюсь с неизбежным увеличением веса. Будучи тренером по фитнесу, я работаю в сфере, где не прощают, если над резинкой брюк для йоги нависает «спасательный круг», даже если вы вдруг беременны. Но с самого начала беременности я решила, что буду максимально наслаждаться своим новым состоянием. И ведь наслаждалась: картофель фри, картофельное пюре со слив-

ками (мое любимое блюдо!) и немного — или слишком много? — десертов. Я помню, как каждый раз думала: «Я все равно расползаюсь на глазах, поэтому дополнительная парочка калорий уже ничего не изменит». Я постоянно повторяла: «Я же ем за двоих!» (Знакомо, не правда ли?) Но, должна признать, весело мне было не всегда. Порой, стоя перед зеркалом и глядя на постоянно увеличивающуюся талию, я задавалась вопросом: неужели я больше никогда не увижу свои драгоценные «кубики» (абдоминальные мышцы)? Неужели никогда больше не влезу в свои любимые джинсы? В конечном итоге, мой разум протрезвел, и я столкнулась лицом к лицу с фактами: дополнительные 300 калорий в день, которые можно потреблять во время беременности, чтобы обеспечить здоровье и правильное развитие вашего будущего ребенка, не должны состоять исключительно из печенья или других пустых калорий.

Во время первой беременности я решила заниматься по своей программе «*Фитнес для беременных — система 3 в 1*». Долгие годы я работала персональным тренером и знала, как важно следить за здоровьем и силой тела, упражняясь в каждом триместре. Я действительно думала, что стоит мне родить, как лишний вес тут же уйдет, но, к сожалению, большая его часть даже и не собиралась никуда уходить. Осознание этого приводило меня в ужас. Почему-то мне казалось, что тот факт, что я занималась спортом на протяжении всей жизни, подарит мне своего рода карт-бланш — это будет мой пропуск в мир стройности, где женщины после родов не носят одежду для беременных. Я думала, что, вернувшись из роддома, уже через несколько недель снова буду носить свои любимые джинсы. Должна признать, меня охватила паника, когда, решив надеть эти самые джинсы, я поняла, что не могу натянуть их даже на бедра.

Несколько недель спустя я полностью утратила уверенность в своих силах и в способность добиваться поставленных целей. Как я могу быть фитнес-тренером, если даже собственное тело не могу привести в форму после родов? Я не знала, чье тело вижу в зеркале. Как и большинство других женщин после родов, я была полностью поглощена материнством.

Однажды я стояла перед зеркалом и примеряла купальники — впервые после родов. Я посмотрела на свое бесформенное дряблое тело и подумала: «Ну, может, не все так плохо. Я ведь мама, и мое тело так и должно выглядеть». Но стоило этой мысли прокрасться в мою голову, я поняла — пришло время действовать! Я решила, что «профессия: мама» — это не оправдание того, что мне некомфортно в собственном теле. Я знала, что должна разработать план, который поможет мне сбросить лишний вес и приобрести такую форму, которая вписывалась бы в мою теперешнюю жизнь мамы. Канули в Лету те дни, когда у меня была уйма свободного времени, которое я могла потратить на занятия спортом, а также большие запасы энергии для таких занятий. Мне нужен был эффектив-