

AGAR SUAMI TAK 'JELING' WANITA LANGSING...

BERSAMA

**SHAHIDA
SARHID**

 sshahida@
sph.com.sg


Penulis jalani senaman kempiskan perut dan langsing badan selepas ditegur dan disangka hamil lagi



HUBUNGAN IBU-ANAK MAKIN ERAT:

Cik Dee Dee Mahmood (berbaju hitam), menunjukkan kepada penulis cara melakukan senaman 'Baby Plane'. Senaman ini membuat anak seolah-olah menaik pesawat. Ia baik dilakukan tiga kali seminggu. Anda boleh menaik dan menurunkan kaki anda atau melurus dan membengkokkannya. Bersama mereka ialah Bazil, anak penulis.

— Foto-foto TAUFIK A.KADER



FUHI! SEMPUT JUGA:

Senaman 'Wall Baby Seater' yang memerlukan anda bersandar di tembok dengan kaki seolah-olah menyangkung ini paling mencabar. Ia bukan sahaja dapat menguatkan dan memantapkan kaki, bahkan perut dan tangan anda juga.



BIAR 'POWER':

Senaman 'Baby Bridge' ini boleh dilakukan sebanyak lapan, 12 atau 15 kali setiap sesi. Anda hanya perlu meletakkan bayi di atas perut dan menaikkan bahagian punggung anda. Senaman ini akan menguatkan otot pelvis dan memantapkan bahagian punggung.



BERNAFAS DENGAN BETUL:

Senaman 'Baby Pony Ride' yang memerlukan kerusi ini membolehkan anda bernafas dengan betul dan ia dapat menegangkan bahagian paha.

Eh Shida, ada lagi ke?" tanya seorang mak cik sambil memegang dan mengusap-usap perut saya.

"Isy! Apa ni Cik," kata saya sambil menolak perlahan-lahan tangannya daripada perut saya.

Setiap kali saya mendengar pertanyaan sedemikian, — yang beberapa kali diajukan oleh beberapa orang mak cik — telinga saya rasa panas saja.

Kalau memang saya sedang mengandung, tak apalah... ini tidak. Saya tidak hamil.

Jadi, kalau saya tidak hamil, dan mereka nampak perut saya buncit seolah-olah 'ada isi', apa maksud yang tersirat di sebalik pertanyaan mereka itu?

Hai... nampak sangat secara tidak langsung, mereka mahu katakan yang perut saya ni buncit... dan lebih tepat, badan saya ni dah gemuk.

Isy... isy... isy... dia orang ni tak sensitif langsung. Dahlah gitu, bila bertanya tu di depan ramai orang pula.

Kadang-kadang saya hairan melihat

bagaimana kebanyakan wanita Cina, kalau lepas bersalin, badan mereka langsing.

Ini berbeza dengan kebanyakan orang kita yang lepas beranak saja, hmmm.... babat mereka semakin tebal.

Untuk pastikan badan tetap langsing, selepas bersalin, saya dapatkan khidmat tukang urut.

Namun, saya terpaksa tukar tukang urut kerana tukang urut pertama hampir membuat saya bantut urut!

Saya juga memakai bengkung dan ini memang wajar bagi wanita yang baru melahirkan.

Pengaruh Spa Le Kraton, Cik Shuhaila Subari, berkata:

"Jika kita urut dengan betul, ia dapat memperbaiki peraliran darah dan sekali gus mengeluarkan toksin dalam tubuh.

"Penggunaan bengkung selama dua minggu selepas bersalin wajar dilakukan lebih-lebih lagi jika kita melahirkan anak secara normal kerana ia dapat mengempiskan perut,"

Namun, beliau menambah, untuk mempercepat proses mengempiskan perut, kita ju-

ga perlu melakukan senaman sebulan selepas melahirkan.

Terperanjat saya dibuatnya!

Lepas sebulan sudah boleh melakukan senaman ringan seperti berlari-lari anak?

Saya, yang sudah enam bulan melahirkan, masih belum lakukan apa-apa senaman!

"Kita sepatutnya melakukan senaman tiga kali seminggu atau sekurang-kurangnya sekali seminggu,

"Ini bagi membakar lemak dalam badan terutama di bahagian perut, paha dan punggung," terang Cik Shuhaila lagi.

Lalu, saya dapatakan nasihat jurulatih senaman dan pakar fisiologi dan pemakanan, Cik Dee Dee Mahmood.

Menurut beliau, melakukan senaman semasa seorang ibu itu masih memberikan susu badan merupakan antara masa dan cara terbaik untuk cepat mengurangkan berat badan.

"Kita harus pastikan senaman itu dilakukan selepas memberi bayi kita susu badan kerana jika tidak, asid laktik yang terkumpul

semasa melakukan senaman akan menjejaskan rasa susu badan kita," ujar Cik Dee Dee.

Beliau turut menunjukkan saya beberapa cara bagaimana melakukan senaman bersama bayi.

Katanya, dengan cara ini, para ibu yang baru bersalin boleh melakukan senaman di dalam rumah mereka yang secara tidak langsung dapat mengeratkan lagi hubungan ibu dengan anak.

Kaedah ini seumpama kita mengangkat berat. Namun, untuk senaman ini, kita gunakan anak sebagai pengganti besi.

Ia juga memberi peluang kepada si ibu untuk membiasakan diri dengan berat badan bayi mereka.

"Mengurangkan berat badan antara setengah kilogram dengan satu kilogram setiap minggu adalah selamat.

"Bagi ibu yang baru bersalin, biarlah pengurangan berat badan itu tidak dilakukan secara mendadak.

"Ini kerana ia boleh memberi tekanan kepada badan mereka,

"Ia juga akan menjejaskan sistem imuniti dan

secara tidak langsung menjejaskan bayi mereka sekiranya bayi itu masih meminum susu badan," jelas Cik Dee Dee.

Beliau kemudian turut mengajar saya empat cara senaman yang para ibu boleh lakukan bersama bayi mereka di rumah.

Pada mulanya, saya fikir senaman-senaman itu agak mudah.

Tetapi apabila saya melakukannya dengan ditambah berat badan anak saya yang sudah mencecah tujuh kilogram itu, menggigil-gigil kaki saya dibuatnya!

Walaupun baru setengah jam melakukan senaman tersebut, saya sudah bermandi peluh.

Apakan tidak! Dah lama tak buat senamanlah katakan...

Saya dapat rasakan otot-otot saya semakin tegang dan tangan saya semakin lemu.

Fuh! Tak sangka senaman dengan anak pun boleh penat begini.

Tetapi, kerana nak cantik punya fasal, nak langsing punya fasal dan 'ikat' suami biar tidak jeling-jeling wanita lain yang langsing.... saya terpaksa tahan sajalah...

Kata Allahyarhan P. Ramlee dalam sebuah lagunya.... *berkorban apa saja...*