

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №4, Том 9 / 2021, No 4, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-4-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/52PSMN421.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Погонцева Д.В. Лукизм и шейминг женщин в послеродовой период // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/52PSMN421.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Pogontseva D.V. (2021). Lookism and shaming of women in the postpartum period. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 4(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/52PSMN421.pdf> (in Russian)

**Погонцева Дарья Викторовна**

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростова-на-Дону, Россия

Академия психологии и педагогики

Доцент кафедры «Социальной психологии»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: [dpogontseva@gmail.com](mailto:dpogontseva@gmail.com)

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=513581](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=513581)

## Лукизм и шейминг женщин в послеродовой период

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема дискриминации по внешнему облику (лукизму) по отношению к женщинам, недавно родившим. Проводится теоретический анализ таких феноменов, как лукизма и шейминга связанных с оценкой лишнего веса в семейных парах. Рассматривается проблема повышенной уязвимости беременных, а также женщин, недавно родивших, к высказываниям об их теле и внешнем облике, что, в свою очередь формирует неудовлетворенность своим телом, беспокойство и депрессию из-за изменений в фигуре.

Приводятся данные пилотажного исследования женщин, родивших в последние 24 месяца, анализируются высказывания дискриминационного характера относительно их веса, которые респонденты слышали в свой адрес после родов. В опросе приняли участие 128 женщин, у которых ребенку (младшему, если более одного ребенка) не более 2 лет. Среди респонденток более 65 % указали, что их вес после родов стал больше, а чуть более 40 % (от общего количества) указали, что сталкивались с лукизмом и шеймингом в связи с их весом. Выявлено, что чаще всего негативную оценку о фигуре респонденты получали от родных и мужа, реже — от знакомых и друзей; а также от незнакомых или малознакомых людей. В качестве решения проблемы предлагается разработать систему психологической помощи жертвам лукизма, однако также важно разработать методику для выявления дискриминационных практик, поскольку респонденты не всегда способны оценить те или иные высказывания как дискриминационные и склонны оправдывать слова близких заботой о себе и своем здоровье.

**Ключевые слова:** лукизм; шейминг; лишний вес; родившие женщины; послеродовой период

### Постановка проблемы

Современные исследования указывают на то, что лукизм является одной из ведущих форм дискриминации в XXI веке, оказывая влияние на все сферы жизни человека прямо или косвенно. При этом триггерами, запускающими факторами лукизма, могут выступать различные социально-психологические, индивидуально-личностные характеристики, прежде

всего, субъекта оценивания, и внешний облик объекта оценивания. При этом внешний облик мы рассматриваем в понимании В.А. Лабунской [1], которая выделяет три уровня характеристик внешнего облика: динамические (мимика, жесты), полудинамические (одежда, прическа, макияж) и статические (рост, вес, телосложение). Как мы показывали в наших предыдущих работах (2013–2020) лукизм может проявляться ко всем трем уровням внешнего облика, несмотря на то, что в русской культуре учат «не судить книгу по обложке», — именно внешний облик выступает ключевым аспектом категоризации собеседника и лежит в основе формирования первого впечатления.

Шейминг или пристыжение, чаще всего связан именно с лукизмом, т. е. когда оппонент пытается вызвать чувство стыда из-за несоответствия внешнего облика неким социальным нормам, в которые этот человек верит, и одной из самых распространенных причин шейминга является вес человека, при этом как превышение норм веса, так и недобор веса.

Лишний вес, как мы уже выяснили ранее [2] чаще всего выступает в качестве параметра внешнего облика запускающего механизмы лукизма. Как отмечает А.В. Харламова [3], в современном обществе считается нормой высмеивать и осуждать полных людей (т. е. проявлять лукизм в виде буллинга и/или шейминга), а также тех, у кого нет лишних килограммов (по медицинским оценкам), но они не обладают спортивным телосложением. Как бы не обсуждалась тема слишком худых моделей в рекламе и на подиуме, в современном европейском и российском обществе именно худоба ассоциируется с успешностью, молодостью и красотой. Однако возникает вопрос: как быть тем людям, а прежде всего женщинам, которые по объективным причинам имеют лишний вес, и одна из этих категорий — беременные и недавно родившие. Так, в работе Ч.Ю. Чан и его коллег [4] подчеркивается, что уже период беременности — это время повышенной уязвимости к проявлению неудовлетворенности своим телом, беспокойства и депрессии, а в послеродовой период эти чувства только усиливаются, что в совокупности с негативными оценками окружающих может стать довольно травматичным явлением. В их исследовании приняли участие 1371 беременная женщина на разных сроках беременности и через 6 недель после родов, и выявлено, что те женщины, которые переживали из-за лишнего веса, чаще подвержены послеродовой депрессии. В целом, как отмечает М. Сильверман с коллегами [5] от 6,5 до 19 % молодых мам подвержены послеродовой депрессии, которая чаще наблюдается именно у мам с высоким показателем ИМТ (индекс массы тела — соотношение веса и роста). В большинстве российских исследований, посвященных проблеме влияния беременности и родов на ИМТ женщины, рассматривают проблемы, связанные с протеканием беременности при различном весе матери, реже — особенности родовспоможения при экстремально высоком или низком ИМТ у беременной. Отдельно можно выделить работы В.Н. Покусаевой [6], посвященные медицинским вопросам восстановления веса после родов. Так, В.Н. Покусаева [6] рассматривает темп восстановления родового веса у женщин с разным набором веса во время беременности и делает вывод о том, что при чрезмерном увеличении массы тела во время беременности около 22 % женщин через год после родов сохраняют более 5 кг лишнего веса, а еще 14 % — более 10 кг лишнего веса. Исходя из результатов исследования В.Н. Покусаевой, мы можем сделать вывод, что более 35 % женщин не могут «вернуться» в родового вес через год после родов. В свою очередь А.В. Сорокина [7] приводит статистику, что большинство женщин через год после рождения ребенка сохраняют лишних 1,5–4 кг, но 10–15 % молодых мам сохраняют лишние 7–10 кг. Также можно отметить, что ряд исследований (в частности, работы С.А. Остафийчук [8]), указывают на то, что вес до беременности мог быть в норме, однако, если прибавка во время беременности выше рекомендуемых 10–13 кг, то восстановление веса проходит значительно медленнее.

Интересные данные были получены Х. Бергмайер и ее коллегами [9], которые предложили концептуальную модель взаимосвязи между образом тела матери (с особым

акцентом на неудовлетворенность телом) и риском избыточной массы тела матери и ребенка во время беременности, послеродового и раннего детского периодов. В своей работе они отмечают, что беременность и послеродовой период — это трудный психологический и социальный момент в жизни женщины, который влияет на формирование неудовлетворенности своим внешним обликом и влечет за собой как пищевые расстройства, так и психолого-психиатрические проблемы (включая стресс, депрессию и пр.). В свою очередь А. Распрович и ее коллеги [10] выявили, что чем более позитивное отношение к образу тела, тем быстрее женщина восстанавливает вес и фигуру после родов; в то же время неудовлетворенность телом порождает стресс и увеличение массы тела. Таким образом, эти исследования указывают на связь самооценки внешнего облика и удовлетворенность им на колебания веса после, в то же время и в российских, и в зарубежных исследованиях отсутствуют работы, изучающие проблемы дискриминации, а именно лукизма, женщин в послеродовой период.

### Организация и методы исследования

На данном этапе, чтобы оценить проблему лукизма и выявить на сколько распространен шейминг женщин, которые недавно родили (возраст младшего или единственного ребенка до 2 лет), мы опросили 128 женщин в возрасте от 22 до 47 лет (средний возраст 34,6) матерей от 1 до 5 детей (самый частый ответ — 2 ребенка). Женщинам был предложен авторский опросник, в котором мы просили указать, как изменился вес после родов, а также, кто и как давал оценку их изменившемуся телу. В вопросах мы старались избегать прямых указаний на дискриминационный компонент оценок, попросив описать, «как именно окружающие реагировали на их тело в послеродовой период».

### Результаты исследования и обсуждение

Большая часть женщин (84 человека — 65 %) отметили, что их вес стал больше, чем был до родов, указав изменения в своем теле на 6–38 кг (средний показатель увеличения веса — 9,5 кг). Также важно отметить, что 52 женщины (около 40 % от общего количества участников опроса) указали, что испытывали буллинг после родов, связанный с оценкой их изменившегося тела. Важно отметить, что чаще всего — это родные и муж (32 ответа), реже — знакомые/друзья (12 ответов); а также незнакомые или малознакомые люди (8 ответов). Таким образом, в 60 % случаев дискриминационное поведение проявляет муж и ближайшие родственники (указаны мать и отец), а еще 25 % приходится на друзей. Высказывания незнакомых людей (15 %) представляют собой смешение отсутствия воспитанности со скрытым лукизмом и к ним относятся такие комментарии, как «Вы снова беременны?», «Это у вас сколько недель? Погодки будут?», в целом такого рода высказывания можно было бы не относить напрямую к шеймингу, однако важно отметить, что респонденты оценили их как травмирующие и болезненные.

Интересно отметить, что несколько человек указали, что эти замечания были связаны с заботой о здоровье, хотя в то же время указанные примеры высказываний и прозвищ граничат, на наш взгляд, с оскорблением и являются ярким примером скрытого буллинга. Так, среди указанных комментариев о внешнем облике в первый год после родов были такие фразы, как: «Тебе бы живот убрать, и было бы идеально», «Муж сказал, что я слишком большая стала», «Мама заметила, что у нее после родов не было такого живота», «Родственники говорили, что на мне некрасиво сидят вещи», «Мама часто повторяет, что я стала толстая», «На работе спрашивали, беременна ли я вторым, а муж просил похудеть», «Муж после беременности все время говорил, что мне надо худеть». Данные ответы наглядно демонстрируют лукизм и шейминг женщин в послеродовой период. В работе Т. Брюке и его коллег [11], изучая

отношение к весу партнера, респондентам предлагалось оценить высказывания супруга по трем категориям: «Партнер пытался заставить чувствовать себя виноватым»; «Партнер принуждал меня измениться» и «Высмеивал и заставлял чувствовать себя плохо». Данные три группы высказываний соотносятся и с ответами наших респондентов, однако мы отказались от такой градации, так как ряд высказываний можно отнести к каждой из трех категорий, в то время как, задавая респондентам рамки для оценок, результаты могут быть искажены, что подтверждает ряд комментариев о том, что такого рода высказывания (оскорбляющие или вызывающие чувства стыда) направлены на демонстрацию заботы о здоровье и красоте партнера и не являются дискриминационными. В дальнейшем мы планируем доработать опросник, включив в него такие параметры, как удовлетворенность качеством тела, фигурой в целом женщинами, ставшими мамами, а также более детальное разделение по группам в зависимости от количества беременностей и возрастом младшего ребенка. Данные параметры в нашем исследовании были учтены лишь косвенно в связи с небольшой выборкой.

В целом полученные нами данные соотносятся со статьями и обсуждениями в различных СМИ, как отечественных, так и зарубежных. Так, в заметке Карлы Корн<sup>1</sup> подчеркивается, что современные СМИ требуют от женщины (несмотря на ее жизненные обстоятельства) соответствовать ожиданиям общества, порой совершенно не реалистичным, что особенно трудно в «один из самых уязвимых периодов в жизни женщины». М. Ловеринг с коллегами [12] также обсуждает проблему социокультурного давления, которое формируют СМИ и интернет-пространство, предлагая женщинам после родов выглядеть, зачастую лучше, чем они выглядели до беременности и эти нереалистичные идеалы надо достичь как можно быстрее. На сайте журнала *Fait it* размещена статья К. Страэтер<sup>2</sup> с заголовком «День, когда мой муж сказал мне "Это не то тело, которое я полюбил когда-то"», данный заголовок представляет собой одну из фраз, которую указали и наши респондентки, что говорит об интернациональности такого рода высказываний, а значит и международный уровень феномена лукизма по отношению к родившим женщинам. К. Страэтер также отмечает, что хотя существует тенденция бодипозитивизма (принятия своего не идеального тела), чаще всего лозунги о любви по отношению к своим «физическим несовершенствам» являются некой защитной реакцией на нападки со стороны других (как конкретных людей, так и общества в целом). В российском интернет-пространстве можно выделить публикации в журнале НЭН (<https://n-e-n.ru/selfcare/>), в частности, статью Е. Аверьяновой<sup>3</sup> «Иметь после родов послеродовую фигуру — это нормально: почему нам пора избавиться от ненависти к собственным телам».

В связи со всем вышесказанным, интерес представляет работа шведских ученых во главе с Я. Торгерсоном [13], которые изучали проблему обсуждения акушерками набора веса с беременными женщинами — так было выяснено, что акушерки не говорят о нормах набора веса в связи со страхом причинить беспокойство, вызвать стыд или чувство вины у беременных женщин. Авторы делают вывод о том, что сочувствие акушерок и их осознание стигматизации лишнего веса влияет на их общение с беременными.

В медицинских работах [6–8; 13] подчеркивается, что период после родов является трудным, как с точки зрения медицинской составляющей, так и психологической, поэтому

---

<sup>1</sup> Korn C. Three timely tips to challenge your postpartum body shame. Mar 11, 2018 — URL: <https://www.carlakorn.com/postpartum-body-shame/> (дата обращения 26.08.2021).

<sup>2</sup> Straeter K. The Day My Husband Told Me “This Isn’t the Body I Fell in Love With” Posted on March 9, 2021 — URL: <https://faitit.com/day-husband-told-me-isnt-body-fell-love-with/> (дата обращения 26.08.2021).

<sup>3</sup> Аверьянова Е. «Иметь после родов послеродовую фигуру — это нормально»: почему нам пора избавиться от ненависти к собственным телам. 8 июля 2019 — URL: <https://n-e-n.ru/selfcare/> (дата обращения 26.08.2021).

объективно женщины более уязвимы в данный период, однако общество диктует свои нормы восстановления организма и провоцирует лукизм. Так, в недавнем интервью телеведущий Иван Абрамов высказался, что жена должна восстановиться после родов за год и вернуть тело и вес, которые были в период до беременности и родов, однако, как показывает наша статистика, это удается только 35 % опрошенным. И если просто лишний вес осуждается в целом обществом, то лишний вес после родов подвергается шеймингу, в первую очередь, со стороны близких людей. Данный показатель соотносится с данными, полученными Р. Карелс и его коллегами [14], и указывает на то, что акцентирование на весе партнера является одним из ключевых факторов для формирования неудовлетворенностью браком и отношениями, а также негативно влияет на самооценку и общий уровень стресса. Подобные результаты были получены и Т. Бюрке [11] с соавторами. В своем исследовании авторы выявили, что в тех парах, где у женщины есть лишний вес, а у мужчины нет или он находится в более лучшей форме тела, происходит гораздо больше конфликтов на разные бытовые темы, чем в парах, где у партнеров одинаковый вес. В работе Ш. Маркей [15] именно супруги в наибольшей степени могут сформировать неудовлетворенность своим телом за счет обидных высказываний. В то же время в работах, приведенных нами [11; 14], рассматриваются пары с разным весом, однако не рассматривается такой фактор, как беременность и роды, но, на наш взгляд, важным является именно влияние супруга на оценку высказываний о весе, которые относятся к проявлению лукизма.

### Заключение

Учитывая общие стереотипы общества, профилактика, на наш взгляд, малоэффективна, а в случае проявления лукизма к женщинам в постнатальный период требует терапевтического внимания и коррекции, поскольку дискриминация внешнего облика может являться одним из триггеров послеродовой депрессии.

Наше пилотажное исследование указывает на наличие самого феномена дискриминации из-за внешнего облика, связанного с лишним весом, однако в комментариях к анкете ряд женщин ответили, что также получали негативную оценку оформлению своего внешнего облика (отсутствие маникюра, прически, стиль одежды), что также является лукизмом, и такого рода высказывания подкрепляются шутками и шаржами в социальных сетях и СМИ. Среди таких шуток: «Желаю тебе никогда не выглядеть так, будто ты родила и решила все свое время посвятить семье», а также обилие картинок о том, как выглядят звезды после родов. Рассматривая данную проблему в русле лукизма в целом, мы можем говорить о том, что однозначного решения на данный момент нет. Мы можем обеспечить информационную поддержку семьям с беременными и мамами детей разного возраста, оказать психотерапевтическую поддержку женщинам, которые подвергаются лукизму и шеймингу, однако мы не можем изменить общее настроение СМИ и их способ подачи информации, который часто представляет собой базу для формирования стереотипов, на которых и базируется лукизм. Таким образом, акцент необходимо делать на помощь жертвам лукизма, которые, в свою очередь, не всегда способны оценить те или иные высказывания как дискриминационные и склонны оправдывать слова близких и значимых людей заботой о себе и своем здоровье.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Лабунская В.А. Бытие субъекта: самопрезентация и отношение к внешнему Я. В книге: *Субъект, личность и психология человеческого бытия*. Сер. "Труды Института психологии РАН" под редакцией В.В. Знакова, З.И. Рябикиной. Москва, 2005. С. 235–258. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22885859> (дата обращения 26.08.2021).
2. Погонцева Д.В. Буллинг связанный с внешним обликом // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2019. — Т. 8. № 1(26). — С. 359–361. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37130073> (дата обращения 26.08.2021).
3. Харламова А.С. Проблема социального давления, оказываемого на людей, имеющих лишний вес // В сборнике: *Психология — наука будущего: поиск молодых ученых. материалы региональной научно-практической конференции студентов и аспирантов*. Курский государственный университет. 2019. — С. 95–96. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38179876> (дата обращения 26.08.2021).
4. Chan C.Y. Associations of body dissatisfaction with anxiety and depression in the pregnancy and postpartum periods: A longitudinal study. / Chan C.Y., Lee A.M., Woen Koh Y., Lam S.K., Peng Lee C., Leung K.Y., So Kum Tang C. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.032>. // *Journal of Affective Disorders*, 2020, — vol. 263, — P. 582–592, — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032719324036> (дата обращения 26.08.2021).
5. Silverman M.E. The association between body mass index and postpartum depression: A population-based study / Silverman M.E., Smith L., Lichtenstein P., Reichenberg A., Sandin S. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.063>. // *Journal of Affective Disorders*, 2018, — Vol. 240, — P. 193–198, — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032718305998> (дата обращения 26.08.2021).
6. Покусаева В.Н. Восстановление массы тела после родов при ее патологическом увеличении во время беременности // *Пермский медицинский журнал*. 2013. — Т. 30. № 4. — С. 22–28. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20226886> (дата обращения 26.08.2021).
7. Сорокина А.В. Лишний вес во время беременности и после родов // *Медицинская сестра*. 2006. № 8. С. 13–15. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12905897> (дата обращения 26.08.2021).
8. Остафийчук С.А. Влияние гестационного увеличения массы тела на задержку редукции веса после родов // *Репродуктивное здоровье. Восточная Европа*. 2018. — Т. 8. № 6. — С. 812–818. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36667406> (дата обращения 26.08.2021).
9. Bergmeier H. Maternal body dissatisfaction in pregnancy, postpartum and early parenting: An overlooked factor implicated in maternal and childhood obesity risk / Bergmeier H., H. Briony, Haycraft E., Blewitt C., Lim S., Meyer C., Skouteris H., <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104525>. // *Appetite*, 2020, — Vol. 147, — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666319310918> (дата обращения 26.08.2021).

10. Raspovic A.M. Mothers' experiences of the relationship between body image and exercise, 0–5 years postpartum: A qualitative study / Raspovic A.M., Prichard I., Yager Z., Hart L.M. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.08.003>. // *Body Image*, 2020, — Vol. 35, — P. 41–52, — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144520303740> (дата обращения 26.08.2021).
11. Burke T.J. “You’re going to eat that?” Relationship processes and conflict among mixed-weight couples / Burke T.J., Randall A.K., Corkery S.A., Young V.J., Butler E.A. // *Journal of Social and Personal Relationships*, 2012 — vol. 29(8), p. 109–113. — URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0265407512451199> (дата обращения 26.08.2021).
12. Lovering M.E. Exploring the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction in postpartum women / Lovering M.E., Rodgers R.F., George J.E., Franko D.L., <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.12.001> // *Body Image*, 2018, — Vol. 24, — p. 44–54. — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S174014451730150X> (дата обращения 26.08.2021).
13. Torgerson J. Shame and avoidance as barriers in midwives' communication about body weight with pregnant women: A qualitative interview study / Torgerson J., Christenson A., Johansson E., Reynisdottir S., Hemmingsson E. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.04.020>. // *Midwifery*, 2018, — Vol. 63, p. 1–7, — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0266613818301268> (дата обращения 26.08.2021).
14. Carels R.A. Associations between husbands' weight bias and related concerns and husbands' and wives' psychological and relationship outcomes / Carels R.A., Miller J.C., Hlavka R., Selensky J., Shonrock A.M.T., Ellis J.M. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.07.008>. // *Body Image*, 2020, — Vol. 35, — P. 11–21, — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144520303703> (дата обращения 26.08.2021).
15. Markey C.N. Understanding Women's Body Satisfaction: The Role of Husbands. *Sex Roles* / Markey C.N., Markey P.M., Birch L.L. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000037764.40569.2b> // *Sex roles*. 2004, — vol. 51, p. 209–216. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18779876/> (дата обращения 26.08.2021).

**Pogontseva Daria Viktorovna**

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: [dpogontseva@gmail.com](mailto:dpogontseva@gmail.com)

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=513581](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=513581)

## Lookism and shaming of women in the postpartum period

**Abstract.** The article deals with the problem of discrimination in appearance (lookism) in relation to women who have recently given birth. A theoretical analysis of such phenomena as lookism and shaming associated with the assessment of excess weight in married couples is carried out. The article deals with the problem of increased vulnerability of pregnant women, as well as women who have recently given birth, to statements about their body and appearance, which, in turn, forms dissatisfaction with their bodies, anxiety and depression due to changes in the figure.

The article provides data from a pilot study of women who gave birth in the last 24 months, analyzes discriminatory statements about their weight that our respondents heard about them after giving birth. The survey involved 128 women whose child (the youngest, if they have more than one child) is not more than 2 years old. Among the respondents, more than 65 % indicated that their weight after childbirth became more, and just over 40 % (of the total) indicated that they had encountered lookism and shaming in connection with their weight. It was revealed that most often the respondents received a negative assessment about their figure from their relatives and husband, less often — from acquaintances and friends; as well as from strangers or unfamiliar people. As a solution to the problem, it is proposed to develop a system of psychological assistance to victims of lookism, but it is also important to develop a methodology for identifying discriminatory practices, since respondents are not always able to assess certain statements as discriminative and tend to justify the words of loved ones by taking care of themselves and their health.

**Keywords:** lookism; shaming; overweight; women who have given birth; the postpartum period