

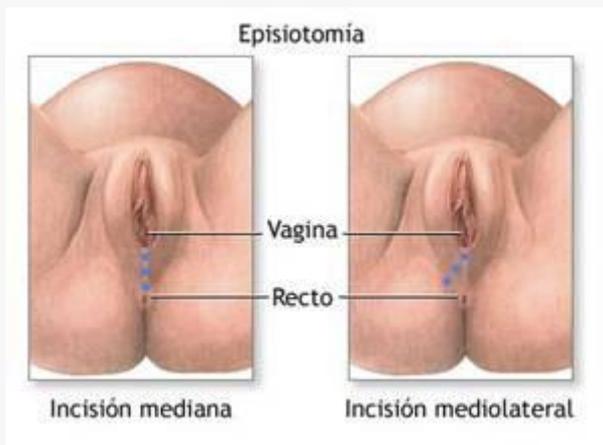
Consejos para las nuevas mamás

Las semanas que siguen al nacimiento de tu bebé pueden ser las más emocionantes y compensadoras de tu vida. Aunque al mismo tiempo, son física y emocionalmente muy duras.

Cambios Físicos:

Episiotomía.-

Si te han hecho una episiotomía, los puntos tardarán un par de semanas en disolverse. Sentarse encima de los puntos será incómodo e incluso doloroso. Si es así, prueba a sentarte sobre un cojín, no un flotador. Lávate dos o tres veces al día en el bidé, de esta forma se evitará la infección, mejorará la cicatrización y se aliviará el dolor. Siempre que realices alguna evacuación protege la zona de puntos con una gasa limpia. Evita el estreñimiento siguiendo una dieta rica en fibra.



Pérdida de peso.-

Se pierden alrededor de 3 a 5 kg durante el parto. Ese es el peso total del bebé, más el líquido amniótico y la placenta. En los siguientes días y semanas perderás el exceso de líquido en tejidos y circulación y el peso del útero se reduce. El resto de peso que hayas ganado en el embarazo es grasa.

Para controlar tu peso, vigila tu alimentación y empieza un programa de ejercicio regular. Evita las dietas drásticas. Limita la ingesta de grasa a menos del 30% de las calorías totales. Aumenta la ingesta de carbohidratos y come más frutas y verduras, de esta forma estarás aumentando la cantidad de fibra ingerida que te ayudará a regular el tránsito intestinal. Evita la grasa evidente (la visible) en los alimentos. Es aconsejable tomar un suplemento vitamínico que te ayude a asegurar las cantidades de vitaminas y minerales diarias que recomiendan los expertos en nutrición (Ingestas Diarias Recomendadas).

Recuerda, necesitas energía para cuidar de tu bebé, sé paciente, te llevará unas semanas volver a tu peso habitual. Si estás dando el pecho, necesitarás de 2000 a 2500 calorías diarias. Por el contrario sino estás dando el pecho tan sólo necesitarás alrededor de 1500 calorías diarias. Siempre debes consultar a tu médico antes de empezar una dieta.

Ejercicio.-

El ejercicio es esencial para fortalecer los músculos del abdomen y pélvicos, también te ayuda a sentirte con más energía manteniéndote en forma y sana para cuidar a tu bebé.

Se recomienda fortalecer los músculos de la vagina después del parto. Para ello pueden realizarse **ejercicios de suelo pélvico**. Los ejercicios post-natales están diseñados específicamente para ayudar a tu cuerpo a volver a su forma preembarazo durante el período post-parto.



Intenta aislarte durante unos minutos al día para realizar tus ejercicios. Evita realizar ejercicios violentos durante, al menos, 6 semanas después del parto. Una vez hayas pasado este período de tiempo empieza un plan de ejercicio aeróbico (gimnasia, tenis, footing, bicicleta, natación, etc.)

Desequilibrios emocionales.-

Es normal sentirse deprimida y llorosa unos días después del parto. Otra cosa es la depresión post-parto, que existe, y dura mucho más presentando unos síntomas mucho más severos: insomnio, ansiedad, paranoia y depresión aguda que provoca el no ser capaz de cuidar de ti misma ni de tu bebé. Si te ocurre, consulta a tu médico, intentar continuar sin ayuda puede empeorar la situación. La mejor manera de afrontar las responsabilidades que conlleva la maternidad es hablar sobre ello.



Descanso.-

Puede que te sientas agotada después del parto, nunca habrás estado tan ocupada. Ponte a ti y a tu bebé en primer lugar. Duerme todo lo que puedas y no te exijas demasiado.

Nunca ignores los síntomas de cansancio. Deja de hacer lo que estés haciendo y tumbate con las piernas ligeramente en alto.

Date un descanso cada vez que tu bebé esté durmiendo.

Sigue una dieta equilibrada.

Bebe mucho líquido. Si estás dando el pecho tendrás mucha sed.

Intenta comer alimentos de fácil preparación como ensaladas, fiambres, frutas o yogures.

Dispón de alguna ayuda para arreglar la casa. En este momento más que nunca, debes poder contar con el apoyo de tu pareja quien puede responsabilizarse de las tareas domésticas.

Si tu bebé es muy llorón, ya sea porque no puede expulsar los gases o porque es de carácter más nervioso, debes poder contar con el apoyo de tu pareja y turnaros a la hora de calmar al bebé.

Descuelga el teléfono y no animes a los amigos a llenar tu casa continuamente.