



Todo lo que debes
saber sobre el
cuidado postparto



La experiencia de convertirnos en madres viene acompañada con un vaivén de emociones encontradas. Al momento del nacimiento del bebé, sentiremos orgullo y plenitud por traer una nueva vida al mundo.

Pero luego de poner al límite nuestra resistencia física, el cuerpo nos hará recordar que debemos ayudarlo a recuperarse.

En esta guía completa del cuidado postparto, nos convertiremos en tu mejor compañía para que juntas reconozcamos los cambios de nuestro cuerpo y cómo superar esta etapa con éxito.

¡Comencemos!



No hay que tener miedo a los cambios del cuerpo

El cuerpo cambia durante el embarazo y también durante el proceso del postparto. Luego de tener al bebé, nuestro organismo mostrará distintas señales que debemos considerar como normales y parte del proceso de recuperación.

La señal más evidente será el sangrado. Durante aproximadamente 6 semanas, podremos experimentar una menstruación prolongada que primero será abundante y luego irá disminuyendo hasta desaparecer completamente.

El portal médico estadounidense MedlinePlus (1) explica que también es normal sentir las piernas hinchadas, calambres o malestares generales parecidos a un resfriado.

Otro cambio importante será el que notaremos en nuestros senos. Sentiremos presión en las mamas producto de la producción de leche materna. Esto es normal y sucederá, incluso aunque no amamantemos al bebé.

Todos los síntomas deben ir desapareciendo de forma gradual. Si los malestares persisten o se vuelven incapacitantes, lo mejor es llamar al ginecólogo.





Es necesario priorizar las horas de descanso

El descanso postnatal aún es poco entendido en muchas culturas. Aunque con el tiempo las comunidades han tomado conciencia sobre sus beneficios para la salud física y mental de las madres y los bebés recién nacidos.

Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (2) incluyó el reposo como una prioridad y como parte del apoyo que toda madre debe tener durante su postparto.

Con todo este contexto, es fundamental establecer una red de apoyo familiar para que podamos recuperarnos y descansar durante la mayor cantidad de tiempo luego de un parto por vía vaginal o por cesárea.

Sabemos que el bebé es exigente, requiere alimentación y aseo de forma continua. Sin embargo, sí es posible crear un círculo de ayuda para que los demás familiares presentes en el hogar puedan hacer algunas labores que nos permitan tener tiempo para una recuperación exitosa.



Hay que evitar hacer esfuerzos extra

Cuando acabamos de traer al mundo a nuestro bebé, queremos que todo sea perfecto en el hogar. Es decir, que cada cosa esté en estricto orden y tener a la mano la lista de artículos que hemos repasado durante tanto tiempo.

Sin embargo, la realidad es distinta. Tanto así que, al momento de empezar a encargarnos del bebé, el proceso de adaptación nos llevará a tener algo de desorden y algún artículo que pasemos por alto.

Antes de que esto ocurra, debemos pensar en cómo debemos actuar. Siempre hay que evitar esfuerzos innecesarios producto de nuestro apuro. Por ejemplo, evita subir o bajar escaleras, tomar objetos pesados o hacer actividades físicas fuertes.





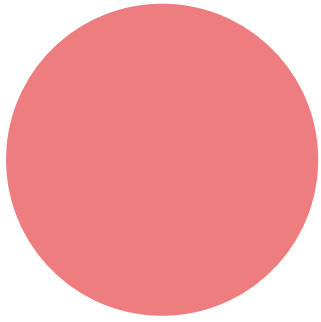
Piensa que una solución momentánea puede afectar a largo plazo tu salud durante el postparto.

Por esa razón, te recomendamos que, durante los primeros días luego de tener a tu bebé, te dediques a mimar al pequeño y te olvides de cualquier otra actividad que implique levantar peso o hacer esfuerzos extra.

Si debes hacer labores del hogar, intenta minimizar los tiempos de actividad física y solo hacer lo estrictamente necesario. Deja para después lo que no sea prioridad.

Y lo más importante: sigue al pie de la letra las indicaciones de tu médico ginecólogo. El doctor que ha seguido tu embarazo conoce tus características particulares y es quien te dará los mejores consejos para cuidar tu salud.





Es importante reconocer que somos mujeres valiosas

La mayoría de las mujeres sentimos una gran presión emocional luego del parto y algunas pueden llegar a desarrollar estados de tristeza profunda.

Según el portal especializado Mayo Clinic (3), existe una clasificación para identificar los distintos problemas que puede atravesar una mujer luego de tener al bebé.

¡Te la mostramos!





Melancolía postparto

A partir del segundo o tercer día del nacimiento del bebé, las madres pueden experimentar dificultad para conciliar el sueño, problemas para concentrarse, cambios de humor o episodios de llanto.

Si estás pasando por esta situación, debes saber que es completamente normal y podría durar algunas semanas mientras te adaptas a tu nuevo rol.

Para superar esta etapa, se necesita comprensión y afecto. También ayuda hacer ejercicios de autovaloración diario. Reconóctete como una mujer valiente, importante y llena de fuerza. Regálate un tiempo para reflexionar sobre tus logros.



Depresión postparto

La depresión postparto es considerada por la Organización Panamericana de la Salud (4) como un trastorno mental afectivo severo que afecta al 15 % de las mujeres en todo el mundo.

La mayoría de las mujeres que sufren de depresión postparto se sienten avergonzadas de ello y suelen esconder sus sentimientos. Sin embargo, es importante saber que esta condición puede afectar a cualquier mujer luego del parto o incluso durante el embarazo.

Identifica a tiempo los síntomas de una posible depresión postparto para que recibas una atención adecuada y superes pronto esta situación.

¡Importante! Si tienes más de 4 meses con sentimientos de tristeza profunda, miedo desmedido, pánico o pensamientos negativos entonces lo mejor es consultar con tu doctor.





Hay que mantener una alimentación equilibrada

Durante la recuperación postparto, es importante que nos enfoquemos en una buena alimentación. A continuación, te daremos algunos tips importantes:

- Tomar aproximadamente 10 o más vasos de agua, leche o jugo de frutas al día para mantenernos hidratadas en caso amamantar al bebé.
- Comer pescado, carne, queso, leche, yogurt y frijoles que contiene proteínas, calcio y vitaminas que nos ayudarán a recuperarnos y le brindarán al bebé un mejor desarrollo integral.
- Consumir frutas y verduras en trocitos que aportarán nutrientes para mantenernos sanas.
- Tomar vitaminas prenatales. El doctor indicará cuál será la medicación adecuada dependiendo de nuestras características específicas.
- Eliminar de nuestra dieta la comida chatarra.





Después del parto, nuestro cuerpo y nuestra mente se adaptarán a los nuevos cambios que estamos viviendo. Solo no olvides cuidarte, pues tu bebé te necesita. Y lo más importante:

¡disfruta el proceso, serás una madre maravillosa!

