

## Cómo Cuidar de tu Cuerpo Después del Embarazo

### Introducción

Bueno, ya diste a luz. Puede que te hayas preparado para este momento yendo a clases o mirando videos. Pero nada ni nadie podría haberte preparado para el momento en que te entregaron a tu bebé y lo tuviste en tus brazos por primera vez. Seguramente te maravillaste al darte cuenta de la increíble capacidad que posees para dar a luz a tan maravillosa criatura.

Sin embargo, ahora deberás considerar asuntos más prácticos. Puede que sientas tu cuerpo diferente. Tu estómago puede que todavía esté hinchado y sensible. A medida que ciertas hormonas se activan y otras dejan de estarlo, puede que experimentes diferentes emociones. Puede que te sientas sensible y adolorida. Y a medida que amamantas a tu bebé, puede que tus pechos también experimenten nuevas sensaciones.

El embarazo definitivamente le pasa la cuenta a tu cuerpo. Un médico muy sabio dijo una vez: **Se necesitan nueve meses para formar a un bebé y por lo menos la misma cantidad de tiempo, para que tu cuerpo vuelva a la normalidad.**

La mayor parte de tu labor ahora consistirá en cuidar a este nuevo miembro de tu familia. Aprenderás tantas cosas acerca de él. Sin embargo, también deberás cuidar de ti misma. El cicatrizar lo que el embarazo y el parto produjeron toma tiempo e involucra tu cuerpo, mente y alma. Un nuevo bebé produce un efecto en todas las personas involucradas, quienes deberán realizar muchos ajustes durante las próximas semanas.

### ¿Cómo me sentiré después del parto?

El parto es una experiencia completamente diferente para cada mujer.

Las mujeres sienten muchas cosas después del parto. Si tu parto duró muchas horas, te sentirás exhausta y débil. Si tuviste una cesárea, puede que te sientas tensa y adolorida.

También puede que experimentes una intensa alegría cuando conozcas por primera vez a tu precioso pequeñito. Puede que también sientas un poco de temor al pensar que deberás cuidarlo cuando salgas del hospital. Estos sentimientos son completamente normales. Acabas de atravesar por una intensa experiencia, tanto física como emocional, y es lógico que después de ella sientas muchas emociones diferentes.

Seguramente sentirás alivio de que el parto ya ha pasado y entusiasmo ante la nueva vida que está por delante.

### ¡Déjenme levantarme de la cama!

Muchas mamás sienten el deseo de levantarse y empezar a moverse apenas dan a luz. Es muy bueno que comiencen a caminar en cuanto puedan.

El caminar acelera el proceso de curación y les muestra a los médicos y enfermeras que ya te estás recuperando, además de hacerte sentir mejor. En la mayoría de los hospitales te permiten caminar por la sala de maternidad mientras empujas un cochecito con tu bebé.

Antes de intentarlo, primero pregúntale a tu médico o enfermera si puedes levantarte. Ellos te dirán en qué momento es seguro para hacerlo. Si tuviste un parto complicado o una cesárea, puede que no sea indicado que te levantes tan pronto como lo deseas.

## ¿Me va a doler?

La preocupación de toda madre es sentir dolor durante y después del parto. El proceso de recuperación no está exento de dolores.

Tu cuerpo empieza a recuperarse apenas das a luz. Tus huesos y ligamentos se ablandaron durante el embarazo para prepararte para el nacimiento. Posteriormente, tus niveles de progesterona vuelven a la normalidad y puede que tu cuerpo sienta dolor a medida que te recuperas.

Existen otros factores involucrados en el parto que pueden causarte incomodidad, hasta que el proceso de recuperación se haya completado. Deberás visitar a tu médico para que te examine de 4 a 6 semanas después del nacimiento. Podrás expresarle cualquier preocupación que tengas en ese momento.

## Útero y vagina

Después del nacimiento de tu bebé, tu útero comienza a reducirse al tamaño que tenía antes de embarazarte. Inmediatamente después de dar a luz, las enfermeras le darán masajes al útero para ayudarlo a contraerse. Estas contracciones pueden ser un poco incómodas, pero ayudarán a que tu útero no sangre más de lo debido.

Puede que los dolores que sientas después del parto se parezcan un poco a los del parto mismo. Pueden durar durante varios días hasta que el útero se contraiga. La aplicación de compresas tibias a tu estómago o el acostarte sobre bolsas de agua caliente pueden aliviar la incomodidad que sientes.

El amamantar a tu bebé también ayuda a que el útero vuelva a su tamaño original.

También sentirás cierta incomodidad en el área vaginal. Pueden tomar hasta tres semanas para que las rasgaduras se cicatricen, en caso de existir. También experimentarás una secreción vaginal, llamada loquea, que al principio estará mezclada con sangre, pero después será de color parecido al marrón. Esto durará de dos a seis semanas. El descanso ayudará a que el flujo disminuya en duración y en sangrado. Llama a tu médico si tienes sangrado excesivo o un mal olor.

¿Cuánto tiempo puede pasar antes de quedar embarazada de nuevo? Te puedes embarazar apenas tengas tu primera ovulación. **Ya que la ovulación ocurre dos semanas antes que empiece tu menstruación, podrás quedar embarazada antes que vuelvas a tener la menstruación por primera vez después del parto.** Es imposible predecir cuándo ovularás después del parto. Si estás amamantando, puede que no menstrúes por las próximas seis semanas o más; mientras que en las otras mujeres puede ocurrir dentro de cuatro a diez semanas.

## Episiotomía o rasgaduras

El perineo, área ubicada entre la vagina y el recto, puede estar sensible como producto de estiramientos, rasgaduras o cortes.

**Un corte en el perineo se llama episiotomía. Estos cortes son hechos para impedir que exista una rasgadura del tejido al momento de estirarse durante el parto.** El área con puntos puede estar adolorida, especialmente después de ir al baño. Deberás mantener el área limpia y usar calzones de algodón para permitir que entre aire y se cicatrice. Normalmente, los puntos desaparecen después de unas dos semanas. Tu médico te dará instrucciones para el cuidado de esta área y lo que puedes hacer para aliviar el dolor.

Las rasgaduras también necesitan puntos y deben ser cuidadas al igual que la episiotomía. Sin embargo, la rasgadura puede que se demore un poco más en cicatrizar, por lo que la mayoría de los médicos prefieren hacer una episiotomía si piensan que el área podría rasgarse.

## Hemorroides y estreñimiento

¡Qué manera de malograrte un día gozoso! Las hemorroides y el estreñimiento casi siempre acompañan el parto. Las hemorroides son venas inflamadas en el área del ano y pueden llegar a ser dolorosas y sangrantes. Para evitarlas deberás comer alimentos ricos en fibras y tomar mucha agua. Las compresas heladas y las toallitas medicadas pueden aliviar el dolor.

## Cambios en tus pechos

La forma de tus pechos cambiará debido a las hormonas del embarazo. Después del nacimiento de tu bebé, otras hormonas permitirán que produzcas la leche que tu bebé necesita. A medida que sus necesidades cambien, también cambiará la cantidad de la leche.

**Podrás amamantar a tu bebé incluso antes que empieces a producir leche.** Empezarás a producir un líquido amarillo y cremoso rico en nutrientes llamado calostro. Este líquido fortalecerá su sistema inmunológico, para ayudarlo a combatir cualquier infección.

Empezarás a producir leche después de unos días. Tus pechos aumentarán de tamaño y, posiblemente, se endurecerán y te producirán molestias. Te sentirás más aliviada cuando empieces a amamantar.

Sentirás sensibilidad en los pezones hasta que te acostumbres a darle leche a tu bebé. Para disminuir la incomodidad, usa un sostén especial para mamás que están amamantando y utiliza toallitas que absorban la leche que gotea. Las toallitas mantendrán tus pezones secos y disminuirán la irritación.

Si tienes preguntas acerca del proceso de amamantamiento, consulta a una enfermera especialista en lactancia. Muchos hospitales podrán darte una cita con ella.

***Cuando estés lactando, la leche saldrá de las cavidades de las glándulas que producen leche y pasarán por los conductos hacia los senos lactíferos, que se encuentran inmediatamente detrás de los pezones.***

## Otras preocupaciones

Las estrías, la pérdida de pelo y los cambios en el color de la piel son otros de los cambios que experimentará tu cuerpo. Pero éstos son menos dolorosos que los anteriores.

Las estrías se desvanecerán con el tiempo hasta convertirse en marcas de color blanco plateado y, dependiendo del tipo de piel, casi ni las notarás.

Los cambios hormonales después del parto a menudo producen pérdida o afinamiento del pelo. Sin embargo, habrás notado que, durante el embarazo, tu pelo se engrosó. Este afinamiento es temporal y tu pelo volverá a la normalidad.

Los cambios en el color de la piel ocurridos durante el embarazo desaparecerán en el período de unos meses.

## Cómo volver a estar en forma

El volver a estar en forma es la preocupación de toda madre. Querrás concentrarte en el fortalecimiento de los músculos afectados durante el embarazo. Los abdominales, el levantamiento de piernas y los ejercicios Kegal te ayudarán a acelerar tu recuperación. Además, el mantener una buena postura te va a ayudar a impedir el dolor de espalda.

## Depresión leve

Volver a casa con el bebé puede llegar a causarles tensión a las mamás. La tarea de cuidar a tu bebé y de comprender sus necesidades constituye una gran satisfacción, pero también puede llegar a ser frustrante. Puede que llegues a sentir muchas emociones. A los tres días de haber regresado, el setenta por ciento de las mamás primerizas sufren cambios en su estado de ánimo, incluyendo depresión leve. Es lo que se llama "depresión post-parto". Esta experiencia es completamente normal y, eventualmente, desaparecerá a medida que te acostumbres y descanses más.

Si la depresión te dura más de unas semanas y llega a empeorar, entonces asegúrate de llamar a tu médico y pide ayuda a tus familiares y amigos.

## Cambios en mi familia

Los días en que dormías hasta tarde y tenías mucho tiempo para ti sola serán limitados a partir de ahora. Si estás casada, tu esposo notará los cambios y él tendrá que acostumbrarse. Puede ser que tu vida sexual se demore un poco en volver a la normalidad y el romance se convertirá en algo secundario, producto de las noches sin dormir y las exigencias de ser padres. No pierdas la paciencia, ya que todo volverá a la normalidad dentro de tres a seis meses.

Es posible que tengas otros hijos en casa que igualmente necesiten de tu tiempo y atención. Para evitar que se sientan aislados, necesitarás dedicarles un tiempo especial a ellos también.

Sin embargo, no te niegues tiempo a ti misma. Es posible que no te quede tiempo para ti al principio, pero dentro de poco te acostumbrarás a tu nuevo bebé y podrás tomar tiempo para satisfacer tus propias necesidades.

## Resumen

Una vida nueva ha comenzado para ti y para tu familia. No sólo necesitarás energía para cuidar de tu bebé, también la necesitarás para cuidar de ti misma. Tu bebé se desarrollará de la manera más maravillosa, a medida que tú estés contenta, con confianza en ti misma y en tus capacidades como madre. ¡Disfruta de la experiencia!

### Fuentes:

1. You After The Birth, <http://www.babycentre.co.uk/refcap/536333.html>, accessed 3-23-06.
2. Your Body's Physical Changes After Childbirth, [http://parenting.ivillage.com/newborn/nmomcare/0,,lz\\_6qrp,00.html](http://parenting.ivillage.com/newborn/nmomcare/0,,lz_6qrp,00.html), accessed 3-23-06.
3. After Baby's Birth (Postpartum), Palo Alto Medical Foundation, [www.pamf.org/pregnancy/afterwards/index.html](http://www.pamf.org/pregnancy/afterwards/index.html), accessed 3-23-06.
4. Mom's Corner, About Yourself After Childbirth, <http://welcomeaddition.com/afterchildbirth.aspx>, accessed 3-23-06.
5. Fitness After Childbirth, <http://life.familyeducation.com/pregnancy/exercise/35891.html>, accessed 3-23-06.
6. Resting After Childbirth, [www.macrobiotics.co.uk/kidspage/Childbirth.htm](http://www.macrobiotics.co.uk/kidspage/Childbirth.htm), accessed 3-23-06.
7. White-Traut, DNSc,RN, You and Your Body After Childbirth, Johnson & Johnson Pediatric Institute, LLC, 1999.

Toda la información de este folleto es para uso educativo solamente. Consulte a su doctor para obtener consejos médicos específicos, diagnósticos y tratamientos.