



Cuidados posparto para las mamás

0 A 4 MESES

ARTÍCULO

FEB. 23, 2024

11 MIN

Mantené una dieta equilibrada y nutritiva que incluya frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, hacé ejercicio y tomá mucha agua, esto te ayudará a recuperar la energía y los nutrientes perdidos durante el embarazo y el parto.

Cada mujer es diferente y la recuperación y cuidados posparto pueden variar. Seguí las indicaciones de tu médico y escuchá a tu cuerpo. No dudés en buscar atención médica si tenés alguna preocupación o síntoma que te

preocupe.

¡Felicitaciones! ya nació tu bebé y seguramente viviste uno de los momentos más lindos al ver por primera vez la carita de tu hijo, lo que deseaste por 9 meses y que ya es una realidad. Sin embargo, es entendible que estés cansada y agotada, por eso aquí te contaremos cuáles son esos cuidados postparto y por qué es importante seguirlos inmediatamente después de dar a luz.

Síntomas comunes durante el posparto

Lo primero que debés hacer es tranquilizarte, porque vienen cambios muy significativos en tu cuerpo y mente, es posible que experimentes:

- **Episiotomía:** Es muy común que durante el parto se presentara un desgarro del perineo, ya sea involuntario o provocado por el médico. Los puntos pueden resultar dolorosos en movimientos como sentarse o caminar hasta que cicatricen.
- **Pezones y senos sensibles:** al inicio de la lactancia, algunas madres experimentan intenso dolor al momento en que el bebé succiona y cuando la leche va bajando por los conductos mamarios.
- **Estreñimiento e incontinencia:** puedes tardar en ir al baño por varios días y la defecación suele ser muy dolorosa luego del alumbramiento. También, gracias a la distensión de los músculos sentirás que se escapa orina al reír o toser.
- **Contracciones:** es normal que sientas contracciones cuando estés lactando al bebé porque tu útero se está contrayendo en los días posteriores al parto.
- **Peso:** Esto será siempre una preocupación para todas las mamás luego de dar a luz. Tené presente que los kilos que subiste en el embarazo irán bajando con el paso de las semanas mientras tu cuerpo encuentra el equilibrio.

Depresión posparto

¿Sentís que tenés ganas de llorar y no sabés por qué? ¡Tranquila! Puedes estar viviendo inicios de una tristeza posparto. Se produce por los cambios hormonales, el cansancio de los primeros días con tu bebé y la experiencia que tuviste para dar a luz. No es fácil asumir el rol de mamá en medio de una mezcla de emociones y sentimientos. Suele pasar luego de dos semanas.

Hablamos de depresión postparto cuando los cambios de humor, tristeza extrema y sentimientos de culpa se vuelven una constante, llegando al punto de no querer estar con el recién nacido. Aproximadamente el 15 % de las madres lo sufren incluso, un año después de haber dado a luz.

Contracciones uterinas posparto

En el posparto, tu cuerpo experimenta muchos cambios que lo ayudan a regresar a la

normalidad; y a pesar de que tu útero tardó varios meses en crecer para acoger a tu bebé, después del nacimiento, a este le tomará cerca de seis semanas regresar al tamaño original.

Los llamados entuertos, son espasmos o contracciones uterinas que pueden presentarse como un malestar parecido al de los cólicos; algunas mujeres sienten dolor en el vientre durante el primer y tercer día después del parto. Esto sucede porque el útero está en proceso de reducir su tamaño y volver al lugar natural en tu cuerpo, por lo que no tenés nada de qué preocuparte.

El trabajo de involución del útero empieza desde las primeras horas después que nazca tu bebé, y una de sus funciones principales, es evitar hemorragias ajenas a la pérdida natural de sangre que se presentará.

Lo normal es que el dolor no sobrepase las 48 horas, y aunque es poco común en mamás primerizas, también podrían llegar a sentir incomodidad o malestar en la zona pélvica; pero no son un tema para alarmarse, ya que éstos indican que tu cuerpo se está reacomodando.

Si llegás a sentir mucho dolor, consultá a tu profesional de la salud para saber qué medicamento es compatible con la lactancia materna; otra solución es masajear la zona o colocar compresas tibias para aminorar la incomodidad.

Caída del cabello

Entre el primer y cuarto mes después del parto, es común que notes una excesiva caída de cabello; situación contraria a lo que sucedía durante el embarazo, donde tu cabellera era abundante y lucía saludable. Para entender por qué sucede esto, primero necesitas conocer que la vida del cabello tiene tres fases naturales:

- La primera fase se llama **anágeno**, dura entre 3 y 4 años; y es el crecimiento del cabello.
- La segunda fase, llamada **catágeno**, dura un par de semanas, y es cuando el cabello se desprende de la raíz y avanza hacia la superficie del cuero cabelludo.
- Durante la tercera fase, **telógeno**, dura entre 3 y 4 meses, en ésta el cabello se desprende y se cae; dando paso a la primera fase en cada folículo piloso.

Durante el embarazo, se elevan los niveles de estrógenos, provocando que la segunda fase se prolongue; es por eso que tenés la impresión de tener más cabello cuando estás embarazada. No obstante, estas hormonas disminuyen drásticamente al llegar el parto, debilitándolo y provocando su caída.

¡Pero tranquila! Es una situación pasajera, que se normalizará en cuestión de, aproximadamente, un año; sabemos que es mucho tiempo, por lo que te daremos una serie de cuidados que te ayudarán a evitar que se caiga tanto:

- Cepillá tu cabello lo menos posible
- Procurá no recoger o trenzar tu cabello

- Evitá exponer tu cabello a fuentes de calor como la secadora o la plancha
- Tratá de lavar tu cabeza con agua tibia o fría
- Usar champú anticaída puede ser de gran ayuda

Una alimentación equilibrada es una pieza clave para el cuidado de tu cabello, ya que la deficiencia de algunas vitaminas podría provocar que se caiga más de lo normal. No olvidés que durante el periodo de lactancia es muy importante tener una buena hidratación, comer bien, hacer un poco de ejercicio y tomar un multivitamínico especial; además de visitar a tu profesional de la salud con regularidad.

Cuidados posparto

Tras el momento del alumbramiento, inicia un periodo que se llama puerperal que tiene una duración de 40 a 42 días, tiempo en el que los cuidados postparto son vitales para mejorar considerablemente la salud física y mental. Los más recomendados son:

- **Ejercicio y buena alimentación:** Si bien luego de dar a luz puedes experimentar cansancio extremo, es fundamental que comiences a ejercitarte levemente y no excedas tu cuerpo, más aún si tuviste cesárea. Es aconsejable caminar y realizar los ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos perineales y controlar la incontinencia normal. La alimentación es fundamental luego de dar a luz, beber mucha agua y fibra natural para controlar tanto el estreñimiento como las molestias como hemorroides. Incluí en tu dieta comidas ricas en proteínas que te ayuden a la cicatrización y estimulen la producción de leche materna.
- Los primeros días es importante que cuides la herida y refuerces tus hábitos de aseo personal para evitar infecciones. Colocá hielo si sentís inflamación.
- Cambiá tus toallas sanitarias o protectores cada 4 horas
- Seguí haciendo tu baño diario especialmente en el área perineal
- Lavá tus pezones al menos dos veces al día. Si tenés los pezones agrietados, utilizá cremas para humectar. Ponete compresas de agua fría y caliente en los senos para evitar la mastitis.
- **Con respecto a tus emociones:** Sin duda tu parte emocional es la más importante en este periodo porque todo lo que sentís lo transmitís a tu bebé. ¡Tienen una conexión única! Por eso date un tiempo para ti: leer un libro, hablar con tu pareja de lo que pensás de esta nueva etapa de tu vida, descansar mientras tu bebé está durmiendo o mirar un poco de televisión son algunas opciones.

Dieta posparto

El embarazo es una etapa en la que suceden muchos cambios físicos, emocionales, hormonales y de salud, por lo que, tener una vida equilibrada antes de planear quedar embarazada será clave para tener la fuerza necesaria para poder traer al mundo a un bebé sano.

Los menús diarios se convierten en la fuente de buena parte de la energía que vas a necesitar en esta etapa; por eso, escoger los alimentos adecuados debe ser tu prioridad.

Una vez que te convertís en madre lo que viene será todo un reto, pues a pesar de tener a tu bebé en brazos, tu estado físico debe seguir siendo prioridad, ya que tu hijo o hija sigue dependiendo de ti para volverse aún más fuerte.

Tu leche materna será su alimentación por los próximos meses, y que esta comida sea suficiente para él o ella dependerá de todo lo que escojas dentro de tu menú diario. Por eso, aquí te vamos a contar una rutina para que puedas seguir dándole lo mejor de ti.

Así como tu bebé necesita todo de ti, también es necesario que tú te repongas del proceso de embarazo. En este punto necesitás recuperar mucha energía, por lo que una alimentación balanceada y rica en nutrientes será ideal.

Una rutina diaria de comidas empieza con el consumo de nutrientes básicos: hidratos de carbono, grasas, proteínas y fibra, además de las vitaminas y minerales, en donde los requerimientos de estas se ven aumentadas durante el posparto.

- **Alimentos altos en magnesio:** evitan agotamiento y cansancio, y te darán la energía que necesitás para hacer tus tareas. Además, son parte de un menú diario balanceado; algunos alimentos son: espárragos, semillas de auyama o girasol, espinacas y frutos secos.
- **Ácido fólico:** tiene múltiples beneficios que te van a permitir tener un estado físico óptimo. Podes incluir estos alimentos dentro de tu día: los porotos, las habichuelas, el brócoli, la lechuga, las nueces, las almendras, el plátano, la naranja, las uvas y frutillas.
- **Alimentos con hierro:** es un elemento esencial durante toda esta etapa, y vas a necesitar aún más reforzar su consumo dentro de tu día a día. Algunos alimentos altos en hierro son: las carnes rojas, los berros, las acelgas, los guisantes, la avena, el arroz, el pan, los garbanzos y las lentejas.
- **Calcio:** durante esta etapa, lo importante es mantenerte fuerte para tu bebé. Por eso, el calcio es fundamental para que mantengas un buen estado físico. Además, si te decidís por la lactancia exclusiva, este elemento va a ayudar a la producción de leche. Algunos alimentos ricos en calcio son: la leche, los quesos poco maduros, el yogur descremado, los purés y las cremas elaboradas con leche. Otros que puedes incluir son: las semillas de sésamo, almendras, higos secos, legumbres, sardinas con espina, brócoli, col o tofu.
- **Alimentos ricos en fibra:** este es un compuesto vegetal que puede ayudarte a una salud digestiva sana, y, por consiguiente, también para tu bebé. Algunos alimentos son: verduras, frutas y legumbres, tales como lentejas, porotos, arvejas secas, habichuelas, habas y garbanzos, nueces, semillas de girasol, almendras y pistachos.

Consejos para sobrellevar tu dieta posparto

Ya que de los siguientes meses de tu alimentación depende el bienestar tuyo y el de tu bebé, tenemos algunos consejos que puedes seguir para tener una mejor etapa de posparto:

- Elegí un menú diario variado. Puedes crear recetas diversas con los alimentos que más te aporten, no tiene que ser aburrido para ser rico.
- Tomá mucho líquido: agua y leche entre los principales, ya que, si elegís la lactancia exclusiva, esto será esencial para evitar que te deshidrates.
- Puedes comer alimentos con sabores fuerte o picantes. Sin embargo, es importante que evalués si esto no hace que tu bebé tenga más cólicos o se sienta inquieto al tomar tu leche.
- Recordá: mucho de lo que consumís se transmite directamente a la leche materna y tu bebé lo va a percibir.
- Durante los primeros meses, y mientras mantengás la lactancia materna, evitá el consumo de alcohol o café, ya que estos pueden alterar el estado de ánimo de tu bebé.
- Si vas a consumir algún medicamento, que sea bajo prescripción médica.
- Para este periodo también debes tener un consumo moderado de los azúcares y las comidas muy grasas.
- Seleccioná alimentos frescos y reducí el consumo de productos ultra procesados o embutidos. Estos pueden tener altos niveles de sodio.
- Puedes escoger preparaciones más 'limpias' sin adicionarle tantos condimentos no naturales.

Lo que no debes hacer

Luego de dar a luz limitá algunas de las actividades que realizabas antes para cuidar tu cuerpo y no esforzarte. A continuación, te nombramos algunas que debes evitar:

- Largas caminatas, correr o trotar
- Levantar o cargar elementos pesados
- Esperá de 4 a 6 semanas para tener relaciones sexuales. Tené en cuenta que en este periodo estás muy fértil y es aconsejable retomar tu método de anticoncepción
- Evitá escoger rutinas de alimentación para adelgazar. Este momento no es el adecuado, ya que es necesario que recuperes nutrientes y energía que pudiste haber perdido durante los 9 meses anteriores.

Tomate tu tiempo

Sabemos que, una vez concebís a tu bebé, el descanso es limitado, pero date un

espacio para vos, tu bienestar y el de tu hijo o hija.

Encárgate de consentirte, los cambios de ánimo pueden variar, pero recordá que tenés todo para lograrlo y todos tus esfuerzos se verán reflejados más adelante.

Cuidá tu salud con un menú nutritivo y balanceado. Una vez pasan los meses, podés variar tus comidas y seguir disfrutando de todos esos antojos que dejaste a un lado para concebir al nuevo integrante de casa.

¿Cuándo debes llamar al doctor?

Si detectás alguna de estas señales de alerta, acudí inmediatamente al doctor:

- Fiebre alta
- Aumento del sangrado vaginal
- Si ves pus en la herida
- Sentís calientes y adoloridos los senos
- El flujo vaginal tiene un olor desagradable, no controlás la orina o dolor vaginal
- Dolor intenso de cabeza y visión borrosa
- Si te sentís deprimida y tuviste pensamientos negativos hacia el bebé al punto de querer hacerle daño.

Seguí las recomendaciones de tu doctor

Así como tu bebé deberá empezar a tener controles con su pediatra, también es necesario que vos cuidés tu salud. Por eso, las visitas regulares a tu médico harán que te sientas mejor si hay alguna molestia. Como no es un proceso fácil, el acompañamiento del profesional de salud de confianza será vital para que recuperes todo lo que le diste a tu hijo o hija durante los últimos meses.

¡Viví cada etapa a tu ritmo!



Experto

¿Necesitas algún consejo sobre nutrición? ¿Tienes alguna pregunta sobre productos?

Contactanos

COMPRENDE MEJOR EL DESARROLLO DE TU HIJO CON LA AYUDA DE NUESTRAS ETAPAS



Preconcepción



Embarazo



Posparto



0 a 4 meses



4 a 6 meses



6 a 8 meses



8 a 12 meses



12 a 24 meses



2 años



Preescolar



Escolar