

Cuidado del posparto: Su cita de seguimiento

Después dar a luz, su cuerpo pasará por muchos cambios para volver a su estado y salud que tenía antes del embarazo. Su profesional médico va a necesitar evaluarla después de unas seis semanas después del parto.

Esta cita posparto es un buen momento para hablar con él sobre cualquier preocupación que usted pueda tener. Una de éstas podría ser su peso. Algunas mujeres pierden el peso adicional del embarazo más rápido que otras, pero no se desanime. Con una nutrición adecuada y ejercicio regular, poco a poco usted perderá ese peso.

“A medida que usted duerma mejor y el bebé empiece a dormir más, tal vez pueda decir, “ok, puedo empezar a hacer ejercicio.”

Hable con su profesional médico sobre cómo regresar a su rutina de ejercicio o iniciar una nueva. Recuerde, le tomó nueve meses aumentar ese peso y no es realista esperar que desaparezcan en una noche. Tal vez usted quiera preguntarle a su profesional médico sobre sus opciones de alimentos y cómo pueden afectar a su bebé. Cuando está lactando, puede pasarle a su bebé lo que usted come y podría causarle irritación o gases.

Su profesional médico cuenta con mucha información disponible, así que debe aprovecharla. Si hay algo que usted no entiende, vuelva a preguntar. Asegúrese de preguntar si usted debe seguir tomando sus vitaminas prenatales.

“Siga tomando sus vitaminas prenatales mientras amamanta, porque sigue apoyando al crecimiento de su bebé como cuando estaba en el útero”.

Si usted planea trabajar después del nacimiento del bebé, su profesional médico puede dar la aprobación final para que vuelva al trabajo.

Tal vez tenga duda sobre el sexo. La mayoría de los profesionales médicos recomiendan esperar seis semanas después del parto, para volver a la actividad sexual.

En ese momento, lo que debe considerar es prevenir un embarazo y es buena idea hablar con su profesional médico sobre sus opciones para prevenirlo. Si usted alimenta a su bebé con biberón, es posible que su menstruación empiece cuatro semanas después del parto o que tarde varios meses.

Muchas mujeres que amamantan pueden no tener la menstruación por varios meses o incluso hasta que dejan de amamantar. Sin embargo, usted puede quedar embarazada antes de tener su primer periodo, y sí, hasta las mamás lactantes pueden quedar embarazadas.

Los anticonceptivos con estrógeno pueden reducir su producción de leche, así que si está amamantando, pídale a su profesional médico otras opciones. Tal vez considere otra alternativa para prevenir un embarazo, como un IUD, un implante hormonal, pastillas solo de progesterona o condones con espermicida.

Si antes del embarazo usaba un diafragma o capuchón cervical y quisiera seguir usándolos, pídale a su profesional médico que le tomen medidas nuevas. Y, por último, si usted siente que está deprimida, hable con su profesional médico sobre sus emociones. Le pueden recomendar un grupo de apoyo, terapia o medicamentos para controlar la depresión posparto.

Cuidado del posparto: Su cita de seguimiento

Su cita médica posparto a las seis semanas es buen momento para hablar de cualquier preocupación que pueda tener después del parto. Antes de su cita, anote cualquier pregunta que tenga para que salga de su cita con la seguridad de que está sanando bien y está lista para afrontar los retos de la maternidad.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

