

---

# 6 maneras de volver a tener el cuerpo que tenía antes del parto

ESCRITO POR JENNIFER LINCOLN, MD, IBCLC, GINECO/OBSTETRA CERTIFICADA POR EL CONSEJO NACIONAL

Acaba de pasar casi 40 semanas creando a un ser humano, teniendo cuidado de lo que come y cuánto pesa. Ahora que tuvo al bebé, es posible que se sienta ansiosa de perder el peso adicional y, lo más importante, enfocarse de volver a tener su cuerpo en forma. ¿Así que cómo puede lograr ésto de una manera segura, y cuál es la mejor manera de hacerlo?

El primer paso que debe tomar es que debe asegurarse que sus metas son realistas. Nadie debe basar su plan de pérdida de peso, o régimen de ejercicio en alguna persona famosa que jura que perdió todo el peso del embarazo en solo 6 semanas! Esto no es real ni saludable, y puede resultar en una gran decepción.

Asegúrese de que las razones que tiene para empezar a hacer ejercicio son las razones correctas: querer estar saludable, tener más energía, mantener la depresión de pos-parto alejada (¡Si, el ejercicio puede ayudar con ésto!), y tener tiempo para usted misma. No debe subirse a la caminadora inmediatamente después del parto porque su pareja quiere que vuelva a ponerse la ropa que usaba antes del embarazo, o porque está preocupada de que otras mamás la juzgan.

Cuando se trata de perder el peso del embarazo, hay formas de facilitar esto. Tomando buenas decisiones acerca de alimentos, hidratación y consumir la cantidad correcta de calorías, son todas consideraciones importantes. Otra manera de ayudar a que baje de peso es amamantando, y si, puede hacer ejercicio sin dañar su producción de leche. En cuanto al ejercicio, es importante que recuerde antes de empezar, que el parto cambia su cuerpo, así que no sea dura consigo misma antes de empezar. Asegúrese de que cualquier ejercicio que haga, ha sido aprobado por su doctor o partera esto normalmente ocurre durante la cita de 6-semanas después del parto. Y si en cualquier momento durante el ejercicio, usted nota dolor intenso, aumento de sangrado, o no se siente bien, pare y consulte a su doctor para asegurarse que no hay nada serio. El embarazo puede dejarla con músculos abdominales flojos y un piso pélvico debilitado, así que, los ejercicios que se concentran en estas áreas son muy buenos.

Si nota cualquier dolor de cuello o de espalda (Ya sea por haber pujado por horas o tal vez porque pasa mucho tiempo cargando a su recién nacido o amamantándolo), hay ciertos ejercicios que pueden mejorar estos síntomas también. Aquí le damos unos cuántos ejercicios que son buenos para empezar:

**1. Caminar.** **Caminar es una gran manera de volver a ser activa, y con el tiempo se puede agregar más distancia y aumentar la velocidad, puede obtener un buen ejercicio haciendo sólo ésto.** Puede llevar al bebé o hacer esto para conocer a las nuevas mamás.

---

**2. Yoga.** La yoga puede ser una manera maravillosa de reforzar sus músculos centrales y el piso pélvico y con frecuencia es fácil encontrar una clase que tiene el nivel de intensidad que está buscando. Aprender cómo hacer respiraciones conscientes y como concentrarse puede también ser de beneficio para las nuevas mamás que pasan tanto tiempo cuidando de otros.

**3. Ejercicios de Kegel.** Reforzar los músculos del piso pélvico, definitivamente ayuda si tuviera cualquier goteo de orina causado por el parto, y los ejercicios de Kegel son muy buenos para esto. **¿Está confundida?** Durante su siguiente cita de control, consulte a su gineco-obstetra o a su partera para que evalúe si los está haciendo correctamente.

**4. Clases de ejercicio aeróbico.** El beneficio de estas clases es que puede combinar el ejercicio con ser sociable, y el horario puede ayudarla a que sea responsable. Las clases que combinan ejercicio aeróbico, el baile, y ejercicios abdominales son muy buenos porque trabajan múltiples grupos musculares y elevan su pulso.

**5. Natación.** Otra gran manera de regresar al ejercicio es por medio de la natación, porque puede escoger su propio ritmo. El efecto de flotación del agua puede ayudar a eliminar cualquier estrés que tenga en la espalda o en las articulaciones.

**6. Use a su bebé.** Puede sonar chistoso, pero su bebé puede ser parte del equipo de ejercicio! Haga cuclillas cargando a su bebé, o trate de hacer elevaciones de pelvis con el bebé apoyado en el vientre. Muchas clases de ejercicio de “bebé y mamá” hacen exactamente eso y son una manera maravillosa de pasar tiempo con su bebé mientras vuelve a ponerse en forma y crea nuevas amistades con las otras mamás!

Asegúrese de que su doctor o partera le permite el ejercicio antes de empezar un programa después del parto. Si en cualquier momento durante el ejercicio nota dolor intenso, aumento de sangrado, o no se siente bien, pare de inmediato y consulte a su profesional médico.

Lea más en [www.bundoo.com](http://www.bundoo.com)

## Conclusiones

- El ejercicio de posparto puede ayudar a que su cuerpo vuelva a estar en forma, pero debe ser realista sobre sus metas.
- Escoja ejercicios que le parezcan agradables y que se concentren en las áreas que le preocupan.