

# Para las mamás: Cómo cuidar de sí misma

Cuidar de sí misma después del embarazo es sumamente importante. Y sí, puede ser muy difícil hallar el tiempo y la energía para hacerlo. Las nuevas mamás tienen tantas exigencias que toman su tiempo. Para ayudarla, en esta lista verá algunas maneras de ayudarla a sentirse bien y a mantenerse sana.

## Lo que puede hacer por usted:

- Reciba seguimiento después del parto según sea necesario o cómo lo indique su proveedor. Tenga una revisión médica anual con su proveedor de cuidados de la salud. Visite a su profesional de la salud todos los años o según lo necesite. Hable con su doctor si usted tiene sentimientos de tristeza que duran más de 10 días.
- Vacúnese contra la influenza y reciba la vacuna Tdap.
- Use un método anticonceptivo hasta que esté lista para quedar embarazada otra vez. Para la mayoría de las mujeres, es mejor esperar al menos 18 meses entre dar a luz y quedar embarazada otra vez. Hable con su profesional de la salud sobre el DIU o el implante, o sobre otros tipos de métodos anticonceptivos control de la natalidad.
- Coma alimentos sanos, tales como frutas, vegetales, carnes magras, pollo y granos integrales, tales como panes o pastas de trigo integral. Tome solo productos lácteos con poca grasa. Limite los dulces, refrigerios salados y comidas grasosas.
- Llegue a un peso sano y haga algo activo todos los días.
- Tome una multivitamina con 400 microgramos de ácido fólico todos los días. El ácido fólico puede ayudar a reducir el riesgo de tener un bebé con ciertos defectos de nacimiento.

- No fume, no consuma drogas ilegales. Tampoco abuse de los medicamentos recetados. Si necesita ayuda para dejar algún hábito, hable con su profesional de la salud.
- Limite la cantidad de alcohol que toma.
- Busque maneras de reducir el estrés.
- Comparta lo que sienta con su pareja y familia. Haga tiempo para estar juntos y con su familia.

## Pida ayuda a otras personas:

- Pida a su familia y amigos que la ayuden en la casa o con sus otros hijos.
- Visite [compartasuhistoria.org](http://compartasuhistoria.org), la comunidad en línea para familias de la NICU. Allí es donde puede conseguir información y buscar apoyo y consuelo de otras familias de la NICU y de March of Dimes.
- Piense en unirse a un grupo de apoyo para padres cuyo bebé tiene un problema médico como el de su bebé.

## Antes de quedar embarazada otra vez

Vaya a ver a su profesional de la salud cuando esté lista para quedar embarazada otra vez. Debe estar lo más sana posible antes de quedar embarazada. Avise a su profesional de la salud qué sucedió en su embarazo anterior. Puede que haya ciertos tratamientos que puedan reducir sus probabilidades de tener un bebé prematuro u otros problemas con su embarazo.



Después de que mi hija nació, me sentí tan culpable sabiendo que había nacido antes de tiempo porque yo tenía preeclampsia. Sentí que me perdí tantos momentos: alzarla en brazos y consolarla, ponerle su primera ropita y llevarla a casa cuando me dieron de alta.

La NICU me hizo sentir derrotada y no como una madre de verdad. Esos fueron sentimientos y experiencias para los que no estaba preparada mientras esperaba a mi bebé con alegría. Estoy agradecida de que, con el tiempo y la reflexión, aprendí que mis primeras experiencias no nos definieron como familia. Nuestra identidad no está definida por lo que nos sucedió, sino por aquello en lo que nos hemos convertido.”

## **LAUREN**

MAMÁ DE UN BEBÉ PREMATURO

# Palabras que debe saber

**ácido fólico** — Una vitamina que puede ayudar a proteger a su bebé de algunos defectos de nacimiento.

**bebé prematuro** — Un bebé nacido antes de las 37 semanas de embarazo.

**defectos de nacimiento** — Problemas de salud presentes al nacer. Los defectos cambian la forma o la función de una o más partes del cuerpo del bebé.

**grupo de apoyo** — Un grupo de personas que comparten los mismos problemas. Se reúnen en línea o en persona para tratar de ayudarse.

**microgramo** — Una cantidad de algo, como la cantidad de ácido fólico que contiene una pastilla de vitaminas.

**multivitamina** — Una pastilla que contiene muchas vitaminas (como las vitaminas B y C) y minerales (como hierro y calcio) que ayudan al cuerpo a funcionar y mantenerse sano.

**NICU** — También se le llama unidad de cuidados intensivos neonatales o para recién nacidos. Es el lugar en el hospital donde se da atención médica especial a los recién nacidos.

**profesional de la salud** — También llamado proveedor. La persona que da atención médica.

**vacuna Tdap** — Una vacuna que ofrece protección contra tres enfermedades graves que incluyen la tos ferina (tos convulsiva).

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Consulte la información actualizada en [nacersano.org](http://nacersano.org).

© 2019 March of Dimes 12/19