

# Regreso a la Normalidad: Recuperación Después del Parto

Tu cuerpo pasa por muchos cambios durante el embarazo y el parto. Después del parto, la talla de la ropa, tamaño de pecho y hasta el tamaño de tus zapatos pueden ser diferentes.

¡Aunque pueda ser que te tome algo de tiempo acostumbrarte, estos cambios son algo bueno! Son necesarios para ayudar a que tu bebé crezca y se desarrolle.

Antes de saberlo, te vas a preguntar cuándo podrás volver a la normalidad, o cuales pasos puedes seguir para tu recuperación total. Aquí tienes algunas cosas que recordar.

Si tuviste un parto vaginal, vas a estar adolorida entre la vagina y el recto. Esta zona se estira y quizá se rasgue durante el parto. Tal vez tengas más dolor si te hicieron la episiotomía. Esta es una cortada que te hacen en la abertura de la vagina para ayudar a que salga el bebé.

Tomando baños de asiento puedes ayudar a mejorar el dolor. Un baño de asiento es cuando te sientas en un poco de agua tibia y es para curar y limpiar.

Como muchas mamás, tal vez tengas hemorroides provocadas por el esfuerzo de las contracciones y pujar durante los dolores y el parto, aplícate "witch hazel" en las hemorroides para sentir alivio. Puedes refrigerarla y aplicarla con bolitas de algodón.

El estreñimiento puede empeorar las hemorroides, si tienes este problema, consulta a tu doctor.

Los ejercicios de Kegel te refuerzan los músculos del área pélvica. Es posible que también reduzcan goteo de orina, que a veces sucede después del parto. Pregúntale al doctor cuando debes empezar estos ejercicios.

Si te hicieron una Cesárea, tómallo con calma. Descansa cuando puedas y trata de mantener a la mano todo lo que tú y tu bebé necesiten.

Tal vez te preocupe el peso adicional que aumentaste durante el embarazo.

No esperes que vas a bajar de peso de inmediato. ¡Tomó 40 semanas aumentar ese peso, así que no es realista esperar que desaparezca en solo unas semanas o meses!

Muchas mamás pierden la mitad del peso en seis semanas después del parto y vuelven a su peso normal a los seis meses.

Amamantar también ayuda a que bajes de peso.

Mientras amamantas, necesitas comer 500 calorías adicionales al día para reponer tu energía y tener suficiente leche para tu bebé.

Enfócate en comer proteínas magras, granos enteros, frutas y vegetales.

Asegúrate de beber bastante agua para mantenerte hidratada.

No empieces a hacer ejercicio hasta que tu doctor diga que lo puedes hacer. Esto normalmente sucede a las seis semanas después del parto. Es buena idea preguntarle al doctor cuáles ejercicios son seguros mientras sanas.

Caminar, yoga, nadar, ejercicio aeróbico y hasta clases de ejercicio para bebés y mamás son un buen punto de inicio.

Este programa es unicamente 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.



# Regreso a la Normalidad: Recuperación Después del Parto

Conforme te recuperas del parto, recuerda tomar las cosas con calma y no exigirse demasiado. Cuando te cuidas, puedes darte la atención necesaria y facilitar que cuides y disfrutes a tu bebé.

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.

**healthclips**<sup>®</sup>