

# Cuidando a Mamá

Cuidar a tu recién nacido toma todo tu tiempo y energía, pero es importante que no te olvides de ti. Si te cuidas bien, tendrás la energía necesaria para cuidar a tu bebé. En esta sección del programa hablaremos de los retos emocionales y físicos de las nuevas mamás y cómo manejarlos. Comprendiendo estos retos y pidiendo ayuda cuando la necesites harán que tus primeros días con el bebé sean menos estresantes y más agradables.

*¿Cómo lo sientes? ¿Estás cómoda?*

Cuando amamantas a tu bebé no solo te ayuda a vincularse con él, es una de las cosas más importantes que puedes hacer por su salud.

*“La leche materna es la nutrición óptima para tu bebé. Es gratis, es también hipoalérgica, así que es menos probable que tu bebé sea alérgico a ésta. Tiene varios beneficios para la salud, desde prevenir la diabetes, ciertos tipos de cáncer y hasta la obesidad.”*

Pero a veces puede ser un reto, especialmente al inicio.

*“Pensé que el bebé iba a querer amamantar cada 2 a 3 horas, pero me di cuenta de que mi bebé quería hacerlo cada hora, y esto fue realmente difícil.”*

*“Amamantar no es tan fácil como uno podría creer. La mamá tiene la leche, el bebé sabe cómo chupar, pensarías que todo sucede de la manera que debe ser, pero es como aprender cómo andar en bici o manejar un carro, necesitas aprender cómo hacerlo.”*

Si bien amamantar es fácil para unas mujeres, para otras es difícil. Pero vale la pena el esfuerzo, ¡no te des por vencida! Uno de los desafíos que experimentan algunas mamás, es demasiada acumulación de leche en el pecho: causando que los senos se pongan duros y adoloridos. Esta condición, que puede aparecer del 3<sup>er</sup> al 5<sup>to</sup> día después del parto, a veces presenta una fiebre baja. Puede ocasionar ductos lácteos obstruidos o una infección.

Para prevenirla:

Amamanta a menudo, especialmente del lado afectado; Masajea el seno; Usa compresas de agua fría Y ayuda a que tu bebé se prenda de manera que su boca cubra el pezón y la piel que lo rodea.

*“Si la mamá está incómoda, lo probable es que el bebé no se ha prendido correctamente, o que tal vez esté usando la lengua de manera incorrecta. El dolor es señal de que se necesita una evaluación. Algunas mamás tienen algo de dolor de pezón los primeros días, pues no están acostumbradas a amamantar, pero no debe ser un dolor intenso. Algunas mamás también notan que tan pronto como el bebé se prende y empieza a acomodarse les causa algo de molestia, pero solo debe durar los primeros 10, 15 o 20 segundos. Si no mejora después de esto, entonces se tiene que retirar al bebé para que se vuelva a prender hasta que la mamá pueda hacerlo sin dolor.”*

Si se prende bien y tienes una posición cómoda para alimentarlo, debe mejorar el dolor. Puedes aliviar los senos agrietados si mojas el seno con la leche materna y permites que se seque al aire. O aplica un poco de pomada con lanolina en el pezón, no le hará daño a tu bebé.

# Cuidando a Mamá

La mastitis o infección del seno es otro reto posible. Este es un punto adolorido o abultado del seno, que presenta fiebre o síntomas parecidos al flu, como falta de energía, malestar y náusea. Normalmente solo afecta un seno. Si tuvieras síntomas de mastitis, consulta a tu doctor lo antes posible.

*“También damos apoyo para las mamás lactantes, ofrecemos clases gratis.”*

Consulta a una consultora de lactancia si necesitas ayuda con cualquier problema que tengas.

*“Es importante, si tienes problemas y te frustras, busca ayuda a tiempo.”*

Algunas mamás prefieren aprender de otras mamás de grupos de apoyo para amamantar. Tu hospital o pediatra puede referirte a fuentes de apoyo en tu área. El embarazo y el parto transforman tu cuerpo. A medida que sanas, tal vez tengas dolor o molestia. Ten paciencia. Si te hicieron una episiotomía durante un parto vaginal para agrandar el canal de parto, tal vez te duela por unas semanas, especialmente al caminar o sentarte.

*“Tienes un pequeño desgarro que se ve bien. Quiere decir que los puntos están intactos. Esos son puntos que se disuelven. No se tienen que quitar. Debes mantener esa parte -el perineo- lo más limpio posible. Cada vez que uses el baño debes enjuagarte con agua tibia. El uso de anestésicos tópicos también ayuda. Usa las almohadillas witch-hazel que son de gran alivio en el área. También puedes hacer baños de asiento.”*

Un baño de asiento es un baño con agua tibia que cura y limpia el área. Si necesitas medicina para el dolor, o un ablandador de heces, habla con tu doctor. También, vas a usar toallas femeninas por un tiempo.

*“Es normal que tengas flujo vaginal con sangre después del parto. Dura unas 4 a 6 semanas y se llama loquios. Normalmente desaparece por sí solo.”*

Si te hicieron una Cesárea, puede tomar de 4 a 6 semanas para recuperarte.

*“Vas a tener algo de dolor en la herida y más fatiga de lo normal conforme tu cuerpo se acostumbra y trata de sanar. Debes tomar la medicina para el dolor cuando la necesites. Mientras tomes medicina para el dolor no debes manejar, porque te puede causar sueño.”*

Después de una Cesárea, observa si hay síntomas de una infección: Si la herida está roja, inflamada o tiene escurrimiento; Fiebre de más de 100.4°F; Aumento de dolor cerca de la herida; sangrado que no puedes controlar. El embarazo y especialmente una Cesárea, aumenta el riesgo de tener una trombosis venosa profunda o TVP - éste es un coágulo que se forma en una vena profunda, lo normal es en las piernas. Esta condición puede poner en peligro la vida si no se trata.

*“Si tuvieras inflamación de piernas, dolor persistente, inflamación de tobillos o aumento de temperatura en tu pierna, busca atención médica. Consulta a tu doctor si piensas que algo no está bien con tu pierna.”*

Si amamantas, usa una posición que no ponga presión en la herida. Pide ayuda de tu familia o amigos con cualquier cosa que tengas que levantar para que puedas recuperarte de la cirugía. Para ayudar a fortalecer los músculos del suelo pélvico, haz los ejercicios de Kegel recomendados, especialmente si tuviste un parto vaginal. Para ubicar el músculo del suelo pélvico, trata de detener el flujo de orina cuando estés en el baño. El músculo que usas para hacer esto es el mismo músculo que tienes que apretar con los ejercicios de Kegel. No contraigas o aprietes tu abdomen, piernas o glúteos.

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.



# Cuidando a Mamá

*“Básicamente es contraer y relajar los músculos. Estamos tratando de regresar el tono vaginal que tal vez se perdió durante el embarazo y el parto.”*

Recuperar la fuerza en los músculos pélvicos puede hacer que la reanudación del sexo sea más agradable. Es entendible que el sexo sea lo último que tengas en mente. Lo recomendado es esperar entre 4 y 6 semanas después del parto. Algunas mujeres necesitan más tiempo, mientras otras están listas antes. Lo importante es que tenga comunicación la pareja. Una vez que reanudes las relaciones sexuales, recuerda que puedes quedar embarazada de nuevo, aunque estés amamantando.

Tal vez te encuentres en un torbellino emocional después de tener a tu bebé. Esto es debido a los cambios hormonales dramáticos que suceden en tu cuerpo. Estos cambios se conocen por depresión posparto.

*“Es normal tener depresión posparto durante los primeros días o semanas después de tener al bebé. Tus hormonas se mueven en diferentes direcciones y puedes sentirte feliz un minuto y triste el siguiente. Por fortuna, esto desaparece rápido para la mayoría de las mujeres.”*

Los síntomas desaparecen en pocas semanas sin necesidad de tratamiento. Pero en algunos casos, pueden ser más serios y señales de lo que se conoce por depresión posparto. Los síntomas incluyen: Intensa irritabilidad o enojo; Una fatiga excesiva; Falta de alegría por la vida; Incapacidad de acercarte emocionalmente a tu bebe; Alejamiento de la familia y amigos Y pensamientos de hacerte daño a ti o a tu bebé.

*“La depresión posparto es una serie de cambios de comportamiento de la mujer, y puede suceder en cualquier momento, hasta un año después del parto. Es muy importante buscar ayuda médica, muchas mujeres se benefician del consejo profesional, medicamentos o de ambos.”*

Todas las nuevas mamás pueden tener depresión posparto, pero algunas corren mayor riesgo, incluyendo: aquellas con antecedentes de pérdida, depresión u otra enfermedad mental. El apoyo de la familia y los amigos, junto al ejercicio y bastante descanso puede ayudar. Hablar con otras mamás de un grupo de apoyo, y saber que no estás sola, también hace la diferencia. Una alimentación saludable después del parto es buena tanto para ti como para el bebé. Necesitas energía para cuidar a tu bebé, una buena dieta te ofrece los nutrientes necesarios para sanar y sentirte mejor. Las mamás que amamantan necesitan bastantes líquidos, seis a diez vasos al día, no te deshidrates.

Los alimentos de tu lista de supermercado deben incluir: Pescado como salmón, Productos lácteos bajos en grasa, Huevos, Carnes magras, Frijoles, Arroz Integral, Pan, pasta y cereales integrales, Fruta, Y vegetales de hoja verde. No te preocupes de empezar una dieta para bajar de peso mientras amamantas. Necesitas 500 calorías adicionales por día para alimentar a tu bebé. Además, amamantar quema calorías, así que vas a bajar entre 4 a 5 libras por mes solo con amamantar.

Ten paciencia con tu pérdida de peso. Aumentaste entre 20-25 libras durante tu embarazo y perderlos puede tomarte hasta un año. El ejercicio regular te puede ayudar.

*“Animamos a que las mujeres empiecen a caminar poco después del parto. Es importante que no hagan demasiado al inicio y que gradualmente aumenten la actividad física.”*

# Cuidando a Mamá

*“Se pueden hacer varias cosas en casa que no se consideran como ejercicio. Es literalmente caminar de ida y venida al carro. Poniendo al bebé en el portabebés. El bebé puede pesar entre 8-10 libras, además el portador pesa bastante. Subiendo las escaleras con el potador. Caminando, haciendo flexiones. Haciendo sentadillas. Levantamiento de talones cuando alimentas a tu bebé. Guardando las compras. Son cosas básicas que las personas pueden hacer. Aunque estés cansada, estas son cosas que tienes que hacer de todas maneras.”*

Con la aprobación de tu doctor, puedes hacer ejercicios sencillos de suelo, para tonificar tu cuerpo. Para un ejercicio más riguroso -una clase de yoga para el bebé y la mamá. Esta es una gran manera de regresar a una buena condición física, pasar tiempo con tu bebé y conocer a otras mamás.