



Recuperación después del parto



Descripción general

Después de dar a luz, es normal enfocar su energía en su nuevo bebé. Pero también es importante tener en cuenta sus propias necesidades. Los siguientes son algunos consejos que le ayudarán en los días posteriores al parto.

Descanse

Primero que nada, es necesario que haga del descanso su prioridad. Por lo tanto, trate de tomar una siesta mientras su bebé duerme. Pida ayuda con cosas como la cocina, la limpieza, la lavandería y el cuidado del bebé. Deje para otro momento lo que pueda esperar. Y no se sienta culpable por querer limitar la cantidad de personas que viene de visita en los días posteriores al parto. Usted necesita tiempo para recuperarse.

Regreso a la normalidad

Luego, sepa que su cuerpo necesitará tiempo para regresar a la normalidad. Usted pierde peso cuando da a luz. Probablemente continúe perdiendo el peso del embarazo durante los meses siguientes. No trate de perder peso rápidamente. Elija alimentos saludables y bien equilibrados. Nunca comience una dieta o plan de ejercicios sin consultar con su médico. Y siga el consejo de su médico acerca de reanudar cosas como la actividad física y sexual.

Salud mental

Y finalmente, sepa que es normal tener sentimientos como tristeza y ansiedad, después del parto. Estos tienden a desaparecer a medida que usted se adapta a la vida con su bebé. Pero algunas mujeres sienten una tristeza profunda, incluso semanas después de haber dado a luz. A eso lo denominamos "depresión posparto". Es un problema serio que hace que a usted le resulte difícil cuidar de usted misma y de su bebé. Por lo tanto, si le está costando lidiar con sus emociones, no se lo calle. Hable con su médico, de modo de obtener la ayuda que necesita.