



Una Guía del Cuidado de la Salud para Madres Nuevas

Preparó nueve meses para el nacimiento de su bebé. Probablemente Ud. leyó cada libro, artículo, y sitio Web para asegurar que comió bien, hizo ejercicio al nivel adecuado, y tomó las vitaminas y los suplementos correctos. Su esfuerzo valió la pena...**FELICIDADES.**

Después de dar a luz, es importante seguir los hábitos que practicó durante el embarazo. Su proveedor de servicios médicos es el mejor recurso para asegurar que está informada. Para preparar por su visita de la semana sexta de posparto, revisa este planeador y traigalo a su chequeo.

Pérdida de Peso

Regresar al peso anterior del embarazo es una meta común. Combinando una dieta saludable con ejercicio le puede ayudar a perder peso saludablemente después del parto. Porque una dieta después del embarazo puede reducir la densidad de los minerales de los huesos, es importante tomar suficiente calcio y hacer ejercicios con resistencia física.

Nutrición

Una dieta balanceada es esencial para mujeres antes, durante, y después del embarazo. La mayoría de multivitaminas y vitaminas antenatales no proveen suficiente calcio. Madres que están amamantando transmiten 250-350 mg de calcio a sus bebés por la leche de los pechos. Vitaminas y suplementos minerales aseguran que recibe los nutrientes que necesita.

Ejercicio

Actividad física regular después del parto debe de ser parte de la vida de cada madre nueva. Un regreso gradual a una rutina de ejercicio es recomendado. Algunas mujeres pueden empezar a hacer ejercicio entre unos días del parto; otras necesitarán esperar 4-6 semanas. Habla con su proveedor de servicios médicos sobre su programa de ejercicio y el nivel que es adecuado para Ud.

Meta de Pérdida de Peso

Perder peso poco a poco— máximo de 4.5 libras/mes después del primer mes del posparto (a menos que tuvo un peso alto antes del embarazo):

- Tenga paciencia.
- Consuma por lo menos 1800 calorías por día (500 calorías/día adicional es recomendado si está amamantando).
- Tome muchos fluidos (el consumo moderado de cafeína, como una taza de café por día, y el consumo de vez en cuando de alcohol está bien).

Sus Notas

Metas de Nutrición

1,000 mg de calcio diariamente para mujeres adultas (1,300 mg para adolescentes):

- Coma comidas como los productos lácteos que son baja en grasa y vegetales verdes con hojas verdes (por ejemplo brócoli y col rizada).
- Si las opciones de comida no proveen el calcio recomendado, toma un suplemento del calcio (por ejemplo, pastillas masticables de calcio, Caltrate®, Os-Cal®, Tums®, or Viactiv® con la comida. Nota: 400 to 800 IU de vitamina D ayuda su cuerpo a absorber el calcio).

15 mg de hierro diariamente:

- Coma comida como cereales fortificados, carne baja en grasa, fruta seca, tofu, ostras, y espinaca.
- Si el tiempo entre embarazos es corto, habla con su proveedor de servicios médicos para ver si debe tomar un suplemento de hierro también.

Sus Notas

Metas de Ejercicio

Refuerce los músculos de la planta del pelvis y los músculos abdominales; reduzca el riesgo de la incontinencia urinaria (pérdida de orina):

- Haga ejercicios de Kegel: Contraiga los músculos pélvicos por 10 segundos y después relájelos por 10 segundos. Haga esto por 15 minutos, cuatro veces/día.

Mantenga fuerte los huesos, y tonifique los músculos del cuerpo:

- Haga ejercicios con resistencia física (por ejemplo caminando o ciclismo) que ayudan mantener huesos fuertes y densos.
- Si estás amamantando, amamante antes del ejercicio para reducir la incomodidad de los pechos.

Sus Notas

Examen Físico

No tenga vergüenza de conversar con su proveedor de servicios médicos los aspectos de su salud, incluyendo condiciones importantes que posiblemente resultaron del parto.

Adaptación Emocional

Muchas mujeres tienen cambios de emoción después del parto. Digale a su proveedor de servicios médicos si se siente abrumada, preocupada, triste, sola, nerviosa, obsesiva, incompetente, agotada o no puede dormir. Su proveedor de servicios médicos le puede ayudar a sentir y sobrevivir mejor.

Sexualidad y Anticoncepción

Falta de interés en las relaciones sexuales es común después de dar a luz y por los primeros meses después. Muchas mujeres sienten un regreso gradual a niveles previo al embarazo de deseo sexual, placer, y frecuencia entre un año después de dar a luz, pero es diferente para cada mujer. El regreso de fertilidad es imprevisible. Se puede embarazar antes que regrese su ciclo de menstruación, aunque este amamantando. Para la mayoría de mujeres que no están amamantando, ovulación ocurre en 45 días posparto, pero puede suceder más temprano. Discuta la planificación familiar con su proveedor de servicios médicos.



Meta del Examen Física	Sus Notas
<p>Chequeo Médico Completo después del Parto:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Hable con su proveedor de servicios médicos sobre:<ul style="list-style-type: none">— Amamantando y la condición de los senos— Estreñimiento— Hemorroides— Flujo vaginal— Incontinencia urinaria (pérdida)— Sanación debajo del canal del parto— Varices— Pérdida de peso— Ejercicio	

Meta de Adaptación Emocional	Sus Notas
<p>Buena salud y bienestar:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Tome tiempo para Ud.■ Descanse lo suficiente.■ Llame a amigos o familia por ayuda.■ Considere tomando parte en un grupo de apoyo para madres o del posparto.■ Llame a Apoyo de Posparto Internacional a 800-944-4PPD o visite el sitio Web www.postpartum.net.■ Retrase su regreso al trabajo por 6 semanas después de dar a luz.■ Pregunte su proveedor de servicios médicos sobre:<ul style="list-style-type: none">— Cambios de ánimo y altibajos— Síntomas de depresión posparto— Maneras de prevenir la depresión— Planeando por cambios hormonales (por ejemplo, cuando desmamanta su bebé o cuando regresa su ciclo de menstruación)	

Metas de Sexualidad y Anticoncepción	Sus Notas
<p>Sexualidad saludable:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Mantenga un diálogo abierto con su pareja sobre su disposición a tener relaciones sexuales.■ Haga tiempo para acurrucar y besar para establecer de nuevo la intimidad física.■ Pregunte a su proveedor de servicios médicos sobre:<ul style="list-style-type: none">— Cuando reasumir las relaciones sexuales— Como minimizar la incomodidad— Los efectos de estar amamantando o las hormonas en el deseo sexual <p>Anticoncepción de Posparto:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Piense sobre si le gustaría tener más hijos■ Antes de reasumir las relaciones sexuales, pregunte a su proveedor de servicios médicos sobre:<ul style="list-style-type: none">— Las opciones de anticoncepción mientras este amamantando y después.— Los beneficios y riesgos de todos los métodos apropiados.	

Asesores Clínicos: Kelly Boyd, PsyD; Beth Cheney, RN, MSN, CFNP; Anne Davis, MD; Margaret Plumbo, RN, MS, CNM; John Sunyecz, MD, FACOG; Michael Thomas, MD

Escritora: Nancy Monson

Esta publicación fue hecho posible por una beca educativa sin restricción de GlaxoSmithKline Consumer Healthcare.

ARHP 2401 Pennsylvania Ave., NW, Suite 350, Washington, DC 20037-1730, www.arhp.org