

Touching Hearts Touching Minds Handout #9 Piernas de Bebé (Pérdida de Peso Después del Parto) Instrumento de Consejería

¿Cuál es el mensaje clave?

- Es posible volver a tener el peso que tenía antes de embarazarse.
- Perder esa grasa extra antes de volver a embarazarse.

¿Quién debe recibir este mensaje?

- Cualquier mujer embarazada o que acaba de tener un bebé.

¿Cómo se puede usar este mensaje?

Abrir:

- ¿Si hubiera alguna que usted pudiera hacer para usted misma después de que nazca su bebé, que sería?
- ¿Qué piensa del peso que tiene actualmente?
- ¿Qué ha escuchado sobre la pérdida de peso después de tener un bebé?

Idea para un grupo:

Opción de preparación avanzada: Recorte fotos, de revistas y periódicos, de famosas que acaban de dar a luz.

Ya han visto esas fotos. Mamás famosas, con sus bebés en brazos a sólo meses de haber dado a luz y ya han recuperado su peso. Sus barrigas planas. Sonriendo y en control. Vestidos escotados que muestran una piel tonificada y con músculos. Es posible que hasta traigan bikini, jugando en la arena con el bebé. (Opción: Pasar las fotos de las mamás famosas después del embarazo antes de la discusión.)

¿Qué hace que las mamás famosas puedan perder el peso del embarazo tan pronto? (Ejemplos de respuesta: chefs personales, cinco horas de ejercicios con sus entrenadores personales.)

Investigar:

- ¿Las más que logran perder peso—saben más sobre pérdida de peso que las demás?
- ¿Las más que logran perder peso —piensan diferente sobre la pérdida de peso que las demás?



- ¿Qué se necesita para perder peso después del embarazo?
- ¿Es realista pensar que bajará de peso como lo hacen las mamás famosas? (¿Usted cree que es realista pensar que puede perder el peso que subió durante embarazo sin tiempo y esfuerzo? ¿O con tiempo y esfuerzo?)
- ¿Cuáles son algunos obstáculos reales para bajar de peso después del embarazo? Ejemplos de respuesta:
 - Creer que la pérdida de peso no es realista o posible después de tener un bebé.
 - Aceptar que esas libras de más son parte de la maternidad.
 - La percepción de que ser una buena madre es enfocarse solamente en el bebé.
 - La percepción de que enfocarse en su peso es egoísta o no es importante.
 - Creer (o esperar) que bajará de peso de forma mágica durante el primer año.
 - Planear tener otro bebé pronto y no reconocer que la pérdida de peso es importante o práctica hasta después del siguiente bebé.
 - Creer (o esperar) que las mamás que están amamantando no deben estar activas o comer alimentos bajos en calorías.
 - Estar acostumbrada a comer más durante el embarazo y no estar dispuesta o no poder comer menos.
 - Comer por comodidad. Tener un nuevo bebé puede ser estresante y algunas madres dependen de la comida para sentirse bien.
 - Comer por soledad. Algunas mamás extrañan el estímulo del trabajo y las amigas y encuentran en la comida un sustituto conveniente que alimenta su soledad.
 - Comer debido al cansancio y creer que eso les dará energía.
 - Algunas comidas tradicionales son muy altas en grasa y calorías para las mamás que acaban de tener un bebé.

Conectar:

- ¿Cómo ayuda a su bebé el que usted se sienta mejor?
- ¿Cómo ayudaría poner más atención en usted misma si se vuelve a embarazar?
- ¿Qué tan diferente sería su embarazo si se hubiera dedicado más tiempo para sí misma?
- ¿Cómo le afecta ahora la cantidad de peso que aumentó durante su embarazo?
- ¿Cómo se sentiría si pudiera lograr su meta de bajar de peso?



Actuar:

¿Qué puede hacer esta semana que le ayude a lograr su meta en el peso?
Ejemplos de respuesta:

- Camine con su bebé en un carrito o porta bebé. Háblele sobre los árboles, pájaros y nubes. Platique con su bebé sobre los sueños que usted tiene para su vida. Dígale cómo se siente de que sea parte de su vida.
- Compre y use un video/DVD, no muy caro, con música o pídale en su biblioteca local. Deje que su bebé la vea bailar – levántelo en brazos y balancéese al ritmo de la música.
- ¡Amamante a su bebé! Es el instrumento secreto de pérdida de peso de todas las madres.
- Coma sólo hasta que esté satisfecha. Su cuerpo milagroso de todas formas producirá toda la leche que necesite. No deje que la lactancia sea un pretexto para comer pan dulce o frituras.
- ¿Está muy cansada para hacer ejercicio? Una caminata rápida al aire libre la puede vigorizar.
- ¿Se siente sola? Busque a otra nueva mamá y camine con su hijo hacia una nueva amistad. O llame a su hospital local y únase a un grupo de nuevas mamás.
- Sea realista. Trate de aumentar de peso lentamente y con medida durante el embarazo para que lo pueda perder más fácilmente después.
- Tome más agua; hace que se sienta llena.
- Sea paciente. El peso que ganó en nueve meses podría necesitar todo ese tiempo para desaparecer.

