

Salud y Bienestar Después del Parto

Ser madre es una aventura emocionante que también puede ser un reto. Una cosa que no se puede pasar por alto es la de cuidarse después de dar a luz a su bebé. Lo puede lograr comiendo bien, descansando, buscando apoyo y manteniéndose activa.

Es normal y saludable subir de peso durante el embarazo y es posible recuperar el peso saludable después del parto, comenzando lentamente y siguiendo estos consejos: Después de hablar con su doctor, aumente gradualmente su actividad física a su día caminando un poco o estacionándose lejos de la puerta cuando vaya de compras y usando las escaleras en vez del elevador.

Su cuerpo perderá más peso si está conciente de su apetito. Coma cuando tenga hambre y no se salte comidas. Las comidas saludables mantienen alto su nivel de energía y le dan la fuerza para cuidar mejor de su bebé. La clave está en la planeación. Puede hacer un licuado de alguna fruta con leche baja en grasa; pruebe el queso bajo en grasa y las galletas saladas; verduras frescas y un dip bajo en grasa; pan de trigo tostado con crema de cacahuete o cereal y leche baja en grasas. Sírvese en un plato chico para evitar las porciones grandes y cuando coma en un restaurante, ordene una botana o comparta un platillo.

El embarazo reduce las vitaminas y minerales en su cuerpo. Los nutrientes importantes para su salud después del parto son:

Hierro – se encuentra en las carnes rojas, frijoles y chile. Agregue más hierro a su dieta cocinando en un sartén de hierro.

Ácido Fólico –se encuentra en los cereales WIC, frutas cítricas, vegetales verdes y pan de trigo entero.

Calcio –se encuentra en la leche, yogur, queso y frijoles blancos.

Si tiene problemas para dormir, poca energía, dificultad para concentrarse, se siente deprimida o tiene sentimientos de culpa, podría estar sufriendo de depresión pos parto. Usted irá superando eso a medida que se ajustan sus hormonas. Mientras tanto, hable con su proveedor de cuidado de salud y busque el apoyo de su familia y amigos. Lo más importante: no se olvide de pedir ayuda si la necesita.