

# AGENDA DE SEIS SEMANAS DESPUÉS DEL PARTO

Una guía de cuidado de la salud para madres que acaban de dar a luz

*Usted* pasó nueve meses preparándose para la llegada de su bebé. Probablemente leyó libros, artículos y sitios de Internet para asegurarse de tener una buena alimentación, hacer ejercicios al nivel apropiado y tomar las vitaminas y suplementos necesarios. Toda la preparación ha rendido frutos... ¡¡FELICITACIONES!!

*Ahora* que ya nació su bebé, es importante mantener los hábitos saludables practicados durante todo el embarazo. Su médico o enfermera son la mejor fuente de información para asegurarse de que está en buen camino. Para prepararse para su consulta de seis semanas después del parto, revise esta agenda y llévela con usted a la consulta médica. Úsela para evaluar su salud y bienestar con su médico o enfermera.

Dieta, nutrición y ejercicio	Metas	Sus Notas
<p><b>Perder peso</b></p> <p><i>Recuperar el peso anterior al embarazo es una preocupación y una meta común para las mujeres. La combinación de una dieta saludable con ejercicio ayudará a la mayoría de las mujeres a perder peso gradualmente durante los meses posteriores al parto.</i></p>	<p><b>META: Perder peso gradualmente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.5 lbs por mes máximo después del primer mes posterior al parto (excepto en el caso de peso excesivo previo al embarazo)</li> <li>• Tenga paciencia</li> <li>• Un mínimo de 1,800 calorías al día (quizás necesite más si está amamantando)</li> <li>• Beba líquidos en abundancia (consumo moderado de cafeína, consumo limitado de alcohol)</li> </ul>	
<p><b>Nutrición</b></p> <p><i>Una dieta balanceada y nutritiva es la clave para la salud y el bienestar de las mujeres durante el período posterior al parto. Los elementos nutritivos, tales como el calcio y el hierro son esenciales para las mujeres antes, durante y después del embarazo. Tomar suplementos de vitaminas y minerales puede ayudar a las mujeres a asegurar que consuman los elementos nutritivos necesarios.</i></p>	<p><b>META: 1,000 - 1,300 mg de calcio al día</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las fuentes alimenticias incluyen productos con bajo y sin contenido graso y vegetales con hojas verdes tales como brócoli, col y col rizada</li> <li>• La mayoría de las multivitaminas y vitaminas prenatales contienen menos de un tercio de los 1,000 mg - 1,300 mg de calcio recomendados por día</li> <li>• Si los alimentos consumidos no proporcionan la cantidad de calcio recomendada, tomar un suplemento de calcio, como por ejemplo TUMS®, con las comidas ayudará a consumir el calcio requerido</li> </ul> <p><b>META: 15 - 18 mg de hierro al día</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las fuentes alimenticias de hierro incluyen carne de res sin grasa, frutas secas, higos, tofu, ostras y espinacas</li> <li>• Es posible que necesite tomar hierro adicional mediante un suplemento de hierro cuando el intervalo entre un embarazo y otro es corto</li> </ul>	
<p><b>Ejercicio</b></p> <p><i>Haga ejercicios con regularidad después del parto e incorpórelos como parte de la vida diaria. El nivel apropiado de ejercicio dependerá de su estado físico y recuperación después del parto.</i></p>	<p><b>META: Fortalecer el estrecho pélvico inferior y los músculos abdominales; reducir el riesgo de incontinencia urinaria por tensión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunte a su médico o enfermera acerca de los ejercicios Kegel</li> </ul> <p><b>META: Mantener los huesos fuertes, el tono muscular y la forma del cuerpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga ejercicios que usen el peso, como por ejemplo caminar o andar en bicicleta, que complementan el consumo de calcio para mantener huesos fuertes y densos</li> <li>• Si está amamantando, amamante antes de hacer ejercicios para minimizar la incomodidad</li> </ul>	

# AGENDA DE SEIS SEMANAS DESPUÉS DEL PARTO

Necesidades físicas, emocionales y sexuales	Metas	Sus Notas
<p><b>Examen físico</b></p> <p><i>No sienta vergüenza de conversar con su médico o enfermera sobre todos los aspectos de su salud física, inclusive afecciones importantes que puedan surgir después del parto.</i></p>	<p><b>META:</b> Durante el examen médico posterior al parto</p> <p>Hable con su médico o enfermera acerca de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condición de los pechos</li> <li>• Estreñimiento</li> <li>• Hemorroides</li> <li>• Secreción vaginal</li> <li>• Incontinencia</li> <li>• Recuperación debajo del canal del parto</li> <li>• Venas varicosas</li> </ul>	
<p><b>Ajuste emocional</b></p> <p><i>Informe a su médico o enfermera si tiene sentimientos de agobio, ansiedad, tristeza, aislamiento, nerviosismo, incompetencia o agotamiento.</i></p>	<p><b>META:</b> Buena salud y bienestar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dedique tiempo a sí misma</li> <li>• Descanse lo suficiente</li> <li>• Llame a su familia y amigos para que la ayuden cuando necesite reducir el estrés</li> <li>• Considere unirse a un grupo de apoyo para madres o un grupo de apoyo posterior al parto</li> </ul> <p>Haga preguntas a su médico o enfermera acerca de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios en el estado de ánimo o decaimiento después del parto</li> <li>• Síntomas de depresión después del parto</li> <li>• Estrategias para evitar la depresión</li> <li>• Planificación para los cambios hormonales durante el destete o cuando comiencen nuevamente los períodos menstruales</li> </ul>	
<p><b>Sexualidad y métodos anticonceptivos</b></p> <p><i>La falta de deseo sexual es muy común en el período posterior al parto y normal durante aproximadamente dos meses después de dar a luz. Este período varía de una mujer a otra. Platique con su pareja al respecto.</i></p> <p><i>No puede predecirse con certeza cuándo volverá a estar fértil y podría ser antes de que comience su ciclo menstrual regular, inclusive en las mujeres que están amamantando. Evalúe con su médico o enfermera los métodos de planificación familiar y las ventajas y riesgos de todos los métodos anticonceptivos.</i></p>	<p><b>META:</b> Una sexualidad saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga un diálogo abierto con su pareja acerca de la preparación para volver a tener relaciones sexuales</li> <li>• Encuentren tiempo para abrazarse y besarse a fin de restablecer la cercanía física</li> </ul> <p>Haga preguntas a su médico o enfermera acerca de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuándo volver a tener relaciones sexuales</li> <li>• Cómo minimizar la molestia</li> <li>• Efectos de amamantar o de las hormonas en el deseo sexual</li> </ul> <p><b>META:</b> Método anticonceptivo posterior al parto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Considere si desea o no tener más hijos</li> </ul> <p>Pregunte a su médico o enfermera acerca de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opciones de métodos anticonceptivos</li> <li>• Uso de control de la natalidad antes de volver a tener relaciones sexuales</li> </ul>	

Association of Reproductive Health Professionals (ARHP)

Con el apoyo de un subsidio educativo sin restricciones de GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, los fabricantes de **TUMS**.