

# Cómo cuidar mi cuerpo después del embarazo



Después de los grandes cambios por los que pasa una mujer al embarazarse, resulta lógico que, al dar a luz este ya no sea como al principio. Viene entonces la pregunta: ¿cómo cuidar mi cuerpo después del embarazo? Por supuesto, a todo nivel, tanto físico como mental y emocional, el cuerpo deberá reajustarse y para ello, asumir que estos cambios son parte del proceso.

Así como la barriga crece de manera espectacular, también crecen los senos, y hasta a veces se cae el cabello. Todos estos cambios después del embarazo, y otros, son naturales, pero para algunas significan un aumento en la ansiedad al verse engordando “más de la cuenta” y pensar constantemente en la posibilidad de no poder recuperar su antiguo cuerpo.

## Recuperándote de cuerpo y mente

Tú que estás embarazada o recién has parido, probablemente te preguntas constantemente ¿cómo cuidar mi cuerpo después del embarazo? Las modelos o *celebrities* en redes sociales suelen mostrarse impecables apenas uno o dos meses después de haber dado a luz. Nadie sabe lo que hay detrás, pero para el común de las mortales que observan, esto solo les hace aumentar su ansiedad y bajar su autoestima, al verse incapaces de igualar esos resultados. ¡En la vida real, las cosas no son así, y lo sabes!

Tomar esos ejemplos como modelos a seguir es lo peor que podrías hacer. Debes saber que lo natural es demorar alrededor de un año en perder el peso ganado durante el embarazo. Al dar a luz, se pierden aproximadamente 5 kilos automáticamente, y durante el puerperio, se eliminan otros 4 kilos de líquido retenido. La lactancia también favorece la pérdida de peso, pero esto es paulatino y deberás tener paciencia.

Más allá de los kilos más o menos, lo importante es que comprendas que los cambios después del embarazo son algo inevitable, y es mucho más saludable para tu autoestima el aceptarlos.



## **Cómo cuidarse después de un parto**

Ante todo, cuidarse de las redes sociales y esa presión por estar perfecta. Debes poner tu atención no solo en tu cuerpo sino también en tu mente. Aliméntate de información que sea positiva y que realmente aporte.

- Es sabido que no es fácil descansar en los primeros meses de vida de tu hijo. Sin embargo, puedes adaptarte a sus ciclos de sueño e intentar descansar lo más posible junto con él.
- Los ejercicios dependerán de si tu parto fue normal o por cesárea. En este último caso, la recuperación es más lenta y deberás seguir las indicaciones de tu médico, pero puedes comenzar simplemente caminando en la medida en que tu cuerpo te lo permita, y avanzar conforme vayas pudiendo a hacer nuevos ejercicios más demandantes.
- La alimentación, por supuesto, es clave en cómo cuidarse después de un parto. Y no solo por los kilos más o menos, sino también por tu sistema inmunológico. Una alimentación equilibrada, abundante en frutas y verduras y pobre (o nulo) en frituras y azúcares, será tu mejor aliada para mantenerte saludable y con un peso óptimo. Como además estarás en periodo de lactancia, será también beneficioso para tu bebé.

## **¿Qué no debe hacer una mujer después del parto?**

Principalmente, una de las cosas más importantes que no debe hacer una mujer después del parto es sobreexigirse. Esto incluye el evitar pedir ayuda: si necesitas una mano, pídelas. Si necesitas quien te escuche, habla.

Debes darte tiempo para disfrutar a tu bebé, descansar y vivir ese momento que es único. Pretender estar perfecta al par de meses de haber parido es irreal, permítete ese tiempo de transición sin presiones.