

5 consejos para recuperarte después de un parto normal



Al momento de dar a luz existen dos opciones: tener un parto por cesárea, lo cual requiere una intervención quirúrgica mayor, o tener un parto normal, lo cual no solo es una experiencia única, sino también un proceso natural.

Sin embargo, algunas de las mayores preocupaciones de las mujeres están relacionadas con el proceso de recuperación después de un parto natural, es por ello que en esta nota aclararemos tus dudas y te daremos 5 consejos para una pronta recuperación.



¿Parto normal o cesárea?

El parto normal se refiere a la salida del bebé a través del orificio vaginal de la madre. Para que este tipo de parto tenga lugar, son necesarias la dilatación y las contracciones uterinas que ayudan a expulsar a bebé. Por otra parte, el parto por cesárea es una intervención quirúrgica mayor que conlleva ciertos riesgos y que debe realizarse bajo anestesia.

Es necesario también saber que muchas veces la decisión de si es parto normal o cesárea no depende solo de los padres, sino también del equipo médico y de cada situación.

Ventajas del parto normal

Aunque el parto por cesárea posee ciertas ventajas como ser indoloro debido a la anestesia, menor duración y programación de la fecha de nacimiento, el parto natural posee muchas más. Algunas de ellas son:

- No requiere intervenciones quirúrgicas, donde los riesgos de infecciones y pérdida de sangre son mayores.
- No existe un límite de partos vaginales para una mujer y el tiempo de espera entre un parto y otro puede ser muy corto.
- Al tener un parto natural, el cuerpo de la madre libera oxitocina, hormona que favorece el vínculo afectivo madre e hijo y la formación de la leche.
- Mejor oxigenación general y cerebral para el bebé.
- Mayor adaptación a la vida extrauterina del bebé.
- El periodo de recuperación de la madre es más rápido y menos doloroso que cuando hay cesárea.



¿Qué cambios debes esperar en tu cuerpo tras un parto natural?

A pesar de las ventajas del parto natural, después de nueve meses de embarazo tu cuerpo experimentará ciertos cambios como:

- Mayor volumen de los pechos, sensibilidad y cambios de coloración en los pezones a causa de la lactancia.
- Estreñimiento.
- Incontinencia al toser o al reír, a causa de la distensión de los músculos durante el parto.

- Tristeza o depresión en algunos de los casos, que están relacionadas con los cambios hormonales, el agotamiento y la transición emocional.



¿Cómo recuperarse de un parto normal más rápido?

Así como a tu cuerpo le tomó 9 meses prepararse para dar a luz, le tomará algún tiempo recuperarse de él. De todas formas, puedes ayudarte a acelerar y mejorar este proceso de recuperación postparto con 5 sencillos consejos:

1. Alimentación postparto

Los nutrientes y vitaminas que tu cuerpo necesita después del parto y durante la lactancia, puedes obtenerlos de tus alimentos. Asegúrate de que estos incluyan hierro (carnes rojas o mariscos), vitamina C (kiwi, pomelo o naranja) y magnesio (frutos secos y acelgas), además de otros alimentos ricos en vitaminas y minerales como las lentejas, cereales, pescados y plátano. Esta alimentación te ayudará a reducir la fatiga y el cansancio.

2. Ejercicio físico

Cuando tu médico te indique que es el momento, vuelve a realizar ejercicios que te ayudarán a recuperar la fuerza y la figura previa al embarazo. Especialmente caminar y nadar son buenas maneras de comenzar a retomar. Estos también te ayudarán a reducir cambios postparto como el estreñimiento, la tristeza y la energía.

3. Descansa cuando puedas

El momento ideal es cuando el bebé duerme. Recuerda que tu cuerpo usa las horas de descanso para recuperarse más rápido. También puedes aprovechar un momento del día para relajarte tomando un baño,

leyendo algunas páginas de un libro o escuchando música.

4. Mantente hidratada

Bebe entre ocho y diez vasos de agua al día para mantenerte hidratada. Tu cuerpo está hecho en un 70% de agua, por lo que mantener estos niveles ayudará a tener las funciones vitales concentradas en tu recuperación.

5. Déjate ayudar

Recuerda que no existe la mujer o la mamá perfecta y que está bien equilibrar responsabilidades con tu pareja, o pedir ayuda a familia o amigos cuando lo necesites.

Un parto normal es una experiencia única y natural, con muchos beneficios para ti y tu nuevo hijo. Con estos consejos, ya sabes lo básico de cómo recuperarse de un parto normal rápidamente y la importancia del cuidado personal en esta importante etapa.

Recuerda que al cabo de un tiempo todo se volverá mucho más fácil y que este es el mejor momento para disfrutar de tu bebé.