

## 4 Razones para seguir lactando

¿Estás pensando en dejar de dar pecho? Recuerda que amamantar es bueno para . . .

**1. TU HIJO** Se ha demostrado reduce el riesgo de que el niño sufra asma, diabetes, infecciones respiratorias, obesidad y otras varias alteraciones.

**2. TÚ** Amamantar parece reducir el riesgo de contraer artritis reumatoidea en la madre, así como cáncer de ovarios y de pecho; además, fortalece los huesos y reduce el estrés.

**3. TU PESO** El proceso de lactancia te ayuda a quemar hasta 500 calorías diarias, permitiéndote perder esas libras adicionales más rápidamente.

**4. TU VIDA AJETREADA** La leche materna siempre está a la temperatura adecuada y fresca. No es necesario esterilizar biberones, calentar agua, ni medir leche de fórmula.

## CAMBIOS FÍSICOS

Muchos médicos se refieren a la etapa posterior al parto como el cuarto trimestre. Espera los siguientes cambios:

» **Tu útero se achicará.** Minutos después del nacimiento de tu bebé, tu útero comienza a contraerse y achicarse. Tendrás calambres comparables a los que tienes cuando estás menstruando y tendrás perdidas de sangre que durarán varios días.

» **Te dolerá allí abajo.** Si el parto fue vaginal te dolerá el perineo, que es el área entre la vagina y el ano. Estarás dolida porque esa zona se ha estirado y quizás te realizaron una episiotomía. Prueba ponerte hielo y toma ibuprofeno o paracetamol.

» **Tu pelo se debilitará.** Cuando estabas embarazada los altos niveles de estrógeno mantuvieron tu cabello espléndido pero una vez que vuelve a sus niveles normales verás que se te empezará a caer. No te asustes. Es normal.



## ¿TE SIENTES TRISTE?

Puede que padezcas de depresión posparto. Si haz tenido alguna de estos síntomas por más de dos semanas, consulta con tu médico. Y si tienes alguno de los síntomas remarcados en rojo, contacta a un médico inmediatamente.

- Te sientes triste
- No sientes placer o interés en las actividades que realizas diariamente
- Te preocupas excesivamente y sientes mucha ansiedad
- Estas irritable, de mal humor o enojada
- Tienes miedo de lastimar a tu bebé
- Te sientes abrumada y

te cuesta tomar alguna decisión

- Te sientes desesperanzada
- No puedes conciliar el sueño ( sufres de insomnio o duermes demasiado)
- Sientes que tu bebé estaría mejor sin ti
- Cambios en tu apetito, o aumentaste mucho de peso o perdiste muchas libras
- Síntomas como dolor de cabeza, en el pecho o taquicardia
- Fatiga o carencia de energía
- Agitación
- Carencia de sentimientos para tu bebé
- Pensamientos negativos o suicidas.

## LA LECHE MATERNA Y EL ESTRÓGENO

Algunos expertos dicen que las madres lactantes siempre deben evitar los anticonceptivos que contienen estrógeno. Una advertencia basada en un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que observó que las mujeres que tomaban píldoras de hormonas combinadas producían menos leche que las que sólo usaban progestina. La teoría: tomar estrógeno después de dar a luz puede retardar el flujo de la hormona prolactina, que estimula la producción de leche.

Sin embargo, no todos los médicos están convencidos. Un estudio reciente de Cochrane descubrió que la investigación sobre la conexión entre la leche materna y el estrógeno es errónea y anticuada (el estudio de OMS tiene 25 años). “Puede tener un efecto en la producción de leche, pero no hay pruebas suficientes como para advertir que no se tomen píldoras combinadas”, dice David Grimes, M.D., el autor del estudio.

Entonces, ¿qué deben hacer las madres primerizas? Primero, recuerda que nunca debes usar anticonceptivos a base de hormonas durante las primeras seis semanas de posparto. Después, a lo mejor quieres basar tu decisión en tu propia experiencia con la lactancia. Si te ha sido difícil producir leche o tienes otras complicaciones, ve sobre seguro y evita los anticonceptivos a base de estrógeno. Pero si te sobra leche, consulta con tu ginecólogo-obstetra para que te dé luz verde.

## ¿Cuándo puedo tener relaciones sexuales con mi marido?

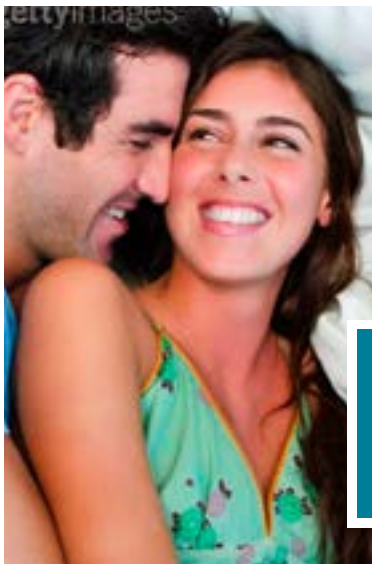
Si tu pareja está muy ansiosa para volver a tener sexo contigo, dile que tendrá que esperar. No hay que apresurarse. Debes esperar hasta no tener pérdidas y no sientas ningún dolor o incomodidad. Es mejor que

bacteria al mismo. Si has tenido una episiotomía, o algún desgarro, asegúrate de que se hayan curado por completo antes de pensar en tener sexo. Y si has tenido una cesárea, la incisión necesita por lo menos seis semanas para curarse. Y si has pasado por un embarazo difícil, un parto complicado o una recuperación más lenta, tu médico te puede aconsejar esperar hasta doce semanas luego de dar a luz. Sin embargo, amén de la cantidad de semanas que esperes antes de volver a tener relaciones sexuales con tu marido, tienes que entender que el primer intento seguramente no será perfecto para ninguno de los

dos. Ambos estarán súper cansados y tú quizás no sientas muchas ganas.

La mayoría de las mujeres —y especialmente las que están dando

el pecho— sentirán sequedad vaginal por los niveles hormonales fluctuantes. Usa un lubricante a base de agua o consulta con tu ginecólogo para que te recete una crema vaginal que contenga estrógeno. Eso hará que la experiencia te sea más placentera.



**La espera varía entre 6 y 12 semanas. Debes evitar los dolores y la incomodidad.**

esperes hasta que vayas a tu consulta médica a las 6 semanas de haber dado a luz, explica la doctora Holly Thomas. El cuello del útero puede que aún esté dilatado, lo cual podría llegar a permitir que entre alguna

# mi vida como mami

El ejercicio en conjunto puede ser una buena forma de bajar el estrés.



## ¡PIERDE EL PESO YA!

Si todavía no perdiste los kilos que aumentaste durante tu embarazo ya es tiempo de que intentes hacerlo. Seguramente no tienes mucho tiempo disponible ni tampoco las ganas de hacer ejercicio todos los días. Sin embargo, toma nota de estos consejos, que te llevarán a

nes a la hora de comer.

- **Si sientes que no puedes perder el peso sola, recluta la ayuda de tu pareja.** Siempre es más fácil hacer dieta y ejercicio si no eres la única haciéndolo. La ventaja: tú vuelves a tu figura original y tu pareja también pierde peso.

que cumplas con tu meta.

- Aunque sigas amamantando eso no significa que tienes que comer por dos personas, como antiguamente se creía. Con la ayuda de tu médico, averigua cuál debería ser tu consumo de calorías para llegar a tu peso ideal y luego agrégale 500 más. Estas son las calorías que necesitarás para seguir dándole el pecho a tu bebé.

- **Haz ejercicio.** No tienes que alistarte en clases costosas y lejos de tu casa. Sal a caminar con tu bebé, todos los días o si no cómprate algún video de ejercicios y hazte el tiempo por lo menos 4 veces por semana. Te sentirás mejor y tendrás más energía.

- **Ten paciencia.** Piensa que tardaste 9 meses en aumentar el peso y que te tomará otro tanto para bajarlos. Sé consistente y toma mejores decisio-

## PREPÁRATE CON TIEMPO

Hay muchas decisiones que deberías tomar respecto al futuro de tu bebé. Es importante que hables con tu marido y que se pongan de acuerdo sobre estos pasos a seguir:

- **Nombrar guardianes:** Esto es importante porque en el caso de que algo les sucediera a ambos padres simultáneamente, tu niño podría quedar a cargo temporalmente del estado hasta que encuentren familiares que pudieran cuidarlo. Elige una persona que comparta tus valores y estilo de vida. Recuerda que es mejor designar una persona y no una pareja porque la incidencia del divorcio es altísima y esto podría complicar la tenencia de tu pequeño. Visita [kidsprotectionplan.com](http://kidsprotectionplan.com) para escoger tus tutores legales. Es gratis.

- **Preparar un testamento:** Visita [legalzoom.com](http://legalzoom.com) para dejar constancia de la división de bienes y dinero (los precios empiezan en \$69 y un equipo de abogados revisa en última instancia lo que ustedes armaron).

- **Compra una póliza de seguro de vida a término (term life insurance, en inglés).** Cuesta menos dinero que un seguro de vida vitalicio y cubrirá algunos costos si algo les sucediera a ustedes.

- **Apúntate en un plan 529 de ahorro para la universidad,** el cual te permite acumular dinero libre de impuestos. Lo único que debes hacer es depositar dinero y la cuenta se maneja según la edad de tu hijo y el nivel de riesgo que quieras asumir. Visita [savingforcollege.com](http://savingforcollege.com) para averiguar si el plan de tu estado es el que más te conviene.

### ¿Cuánto tiempo hay que esperar para tener otro bebé?

Quieres que no se lleven muchos años entre ellos, pero no es aconsejable que tengas otro muy seguido. Un estudio reciente del *American Journal of*

*Obstetrics and Gynecology* encontró que si decides concebir seis meses después de haber dado a luz tienes un 41 por ciento de probabilidades de que tu bebé sea prematuro. El riesgo disminuye a un 14 por ciento si esperas 12 meses y desaparece si esperas entre 12 y 18 meses. Un parto atrás del otro puede ser riesgoso porque tu cuerpo no tuvo el tiempo suficiente para recuperar los nutrientes perdidos durante la etapa de embarazo y de la lactancia.



Todavía le estoy dando el pecho a mi bebé pero aún no me vino mi menstruación.

## ¿Esto es normal?

Si no hubieras estado dando el pecho, seguramente te tu período habría llegado 4 ó 6 semanas después del nacimiento. Sin embargo, si estás amamantando puede ser que no te vuelva la menstruación hasta que dejes de dar el pecho. Todas las mujeres son diferentes. La razón es que cuando un bebé toma el pecho, el cerebro recibe una señal de liberar prolactina. Y la prolactina suprime la ovulación.



## EL TIEMPO QUE PASAN JUNTOS NO TIENE PRECIO

Tu bebé pronto cumplirá su primer año. ¡Qué diferencia que hacen 365 días, tanto para él como para ti! Haz recorrido ya un largo camino de aprendizaje y de vivencias con él. A diferencia de la infancia, la labor de ser madre no tiene fin. Es un trabajo a tiempo completo que durará el resto de tu vida. Tu tienes un bebé

pero en un abrir y cerrar de ojos, tendrás frente a ti un niño de 3 años anunciándote: “Ya soy grande”. Los años mágicos son increíblemente breves, y todos los días esa criatura cambia y crece y se acerca cada vez más a la puerta. Recuerda que la esencia de ser mamá no está en los grandes eventos sino en los momentos cotidianos de la familia, que eventualmente serán inolvidables para todos. Es por eso que debes prestar mucha atención y asegurarte de celebrar todos y cada uno de ellos cada vez que puedas. Tanto tu bebé como tú misma se beneficiarán del tiempo que compartan juntos.