

Bienvenida al maravilloso mundo del ser mamá. Estás por iniciar un cambio en tu vida de una manera extraordinaria. Disfruta cada momento de tu nueva vida. Tienes la dicha de ser madre.

A continuación vienen unas recomendaciones que te hago para tratar de contestar a muchas dudas que tienen las mujeres embarazadas, sobre todo si es tu primer embarazo. El día que nace tu hijo (a) vas a tener sentimientos encontrados; entre felicidad, angustia, dolor, cansancio, sueño, tristeza, tu cuerpo se ha modificado y una enorme sensación de responsabilidad infinita que tienes en tus manos a un ser tan hermoso que debes de cuidar de la mejor manera. No te preocupes, aprendemos a ser padres cuando nace nuestro primer hijo y seguimos aprendiendo toda la vida. Estoy seguro que serás una excelente madre para tu nuevo hijo (a). Debes tener tranquilidad y paciencia, ya que si tu hijo está en un lugar tranquilo, donde sus padres no están estresados seguramente va a estar tranquilo y llorará menos. Vas a aprender a reconocer cuando llora porque tiene hambre, sueño, hizo del baño, dolor o simplemente no le gusta la orientación en la que pusiste su cuna o no está agusto con su ropa o en el lugar donde está descansando. Es muy importante que te dejes ayudar de los seres mas queridos que tengas a tu alrededor.

Mucho de lo que vas a leer lo saque de internet (baby center), lo adapté para que no leas relleno, cosas que yo creo no son ciertas. Te puedes inscribir por internet a esta página para que te estén llegando artículos y cosas importantes que vas a ir viviendo en tu embarazo y lo que pasa después de que nace tu hijo (a).

Es muy importante que si estas sintiendo cambios o molestias que consideras no son normales, lo comentes con tu ginecólogo para que el te pueda ayudar y resolver tu duda.

Espero te guste.

ÍNDICE

	PAGINA
1.- LA CUARENTENA	4
- La transición a la maternidad	4
2.- LACTANCIA	5
- La producción de leche materna	5
▪ El proceso inicia durante el embarazo	5
▪ Que ocurre dentro de tu seno (Producción de leche)	6
- Guía visual de fotos de un bebé prendiéndose al pecho	8
- ¿Cómo lo sujeto?. Posiciones y consejos para amamantar	9
▪ Agarre de cuna	9
▪ Agarre cruzado	9
▪ Agarre de futbol americano	9
▪ Agarre posición reclinada	10
- Consejos para todas las posiciones de lactancia	11
- Mitos de la lactancia	12
- La Lactancia: como empezar a amamantar	15
▪ Porque la leche materna es lo mejor	15
▪ Como comenzar a amamantar	16
▪ Con que frecuencia debes amamantar	16
▪ Como ponerte cómoda	17
▪ Que debes comer	17
- ¿Qué puedo hacer para que sanen mis pezones?	17
- ¿Puedo seguir amamantando?	18
- Alimentación para una madre lactando saludable	18
▪ Una alimentación equilibrada es importante para tu salud	18
▪ Puedes perder peso pero con cuidado	18
▪ Incluye una variedad de alimentos saludables en tu dieta	19
▪ Come pescado	19
▪ Abstente de tomar alcohol	19
▪ Bebe agua y limita cafeína	20
▪ Continúa tomando vitaminas	20
- Retos de la lactancia: Senos inflamados y adoloridos	21
▪ ¿Es normal tener los pechos hinchados y adoloridos?	21
▪ ¿Porqué ocurre?	22
▪ ¿Cómo puedo prevenirlos?	22
▪ ¿Cómo se trata?	22
▪ ¿Cuánto tiempo dura?	23
▪ ¿Puedo seguir amamantando?	23
- Dolor en pezones	23
▪ ¿Es normal que me duelan los pezones al amamantar?	23
▪ ¿Cuál es la causa del dolor?	24
▪ ¿Cómo puedo prevenir el dolor en los pezones?	24
▪ ¿Qué puedo hacer para que sanen mis pezones?	25
▪ ¿Puedo seguir amamantando?	25
- Mastitis	25
▪ ¿Cuál es la causa de la mastitis?	25
▪ ¿Cómo puedo tratarla?	26
▪ ¿Cómo puedo evitar la mastitis?	26
- ¿Cómo almacenar leche materna?	26
3.- DIETA PARA BAJAR DE PESO DE MANERA SALUDABLE TRAS EL PARTO	27
- No empieces a hacer dieta de inmediato	27
- Se realista	27
- No te olvides del ejercicio	27
- Pierde peso lentamente	27
- No te saltes comidas	28

- Cuida lo que comes y tomas	28	
4.- COMO CAMBIARA TU CUERPO DESPUÉS DEL PARTO	29	
- ¿Cuánto tiempo tardará mi útero en reducirse?	29	
- ¿Cuánto peso bajaré después de dar a luz a mi bebé?	29	
- ¿Volverá alguna vez a la normalidad mi vagina y perineo?		30
- ¿Porqué sangro?	30	
- ¿Qué debo esperar si estoy dando pecho?		30
- ¿Qué pasará si no estoy dando pecho?	31	
- ¿Porqué me siento triste?	31	
- ¿Porqué estoy perdiendo cabello?	32	
- ¿Qué le sucede a mi piel?	32	
5.- EJERCICISO DE KEGEL		33
- ¿Qué son los ejercicios de Kegel?	33	
- ¿Cómo los hago?	33	
- ¿Con qué frecuencia debo hacerlos?	34	
- ¿Por cuánto tiempo debo seguir haciéndolos?	34	
6.- COMO HACER EJERCICIOS CON UN BEBÉ ACUESTAS	34	
- Actividad física al aire libre. ¿Qué puede ayudarte?		34
▪ El Rebozo	35	
○ ¿De dónde viene el rebozo?	35	
○ Los beneficios del rebozo	35	
○ Beneficios en el desarrollo del bebé	36	
○ Beneficios para la mamá	36	
○ ¿Cómo cargar al bebé en el rebozo?	36	
▪ Mochila frontal	36	
▪ Carriola para correr	37	
▪ Mochila para la espalda	37	
▪ Calzado para caminar		37
▪ Consejos prácticos	37	
- Sesión de ejercicios aeróbicos en casa	37	
- Como tonificar tu abdomen	38	
- Como tonificar los músculos de tus brazos y piernas	38	
- Como aliviar el dolor de espalda		39
7.- COMO LUCIR DELGADA DESPUÉS DEL PARTO		40
8.- COSTUMBRES POPULARES PARA ADELGAZAR DESPUÉS DEL PARTO		42
9.- TU CUERPO DESPUÉS DEL EMBARAZO (ENCUESTA A 7000 MUJERES)		43
- La verdad acerca de esos kilitos del embarazo		43
- Cambios en tu figura	43	
- El límite para el aumento del peso	44	
- El mito del metabolismo materno	44	
- ¿Porqué todavía parezco embarazada?	45	
- ¿Cuánto tiempo le tomará a mi panza volver a su tamaño normal?	45	
- ¿Qué puedo hacer para que mi abdomen se vea mejor?		45
- Es saludable hacer una dieta ahora?		46
10.- RECIEN NACIDO	47	
- ¿Cómo enseñar a un bebé dormir toda la noche?	47	

1.- LA CUARENTENA

Podría parecer una tradición anticuada, pero la cuarentena es una práctica que ofrece muchos beneficios a la nueva mamá y su bebé

La transición a la maternidad

A pesar de haber estado deseando durante nueve meses tener a tu bebé en tus brazos, quizá cuando finalmente lo tengas te sientas un poco abrumada. Saber que un ser tan chiquito y frágil depende de ti, junto con todo el cansancio físico que conlleva el parto, unido a los cambios de humor debido a la fluctuación de las hormonas y la falta de sueño, puede resultar bastante difícil para muchas mujeres.

Nuestras antepasadas sabían todo esto y por eso crearon algo maravilloso para las nuevas mamás llamado "la cuarentena", que todavía se sigue practicando en algunos lugares. La cuarentena es un periodo de aproximadamente 40 días o seis a ocho semanas en los que la nueva mamá sólo tiene que dedicarse a aprender a amamantar, cuidar de su bebé y cuidarse ella misma. Durante ese periodo, otros miembros de la familia son los que cocinan, limpian la casa y atienden a otros niños, si los hay.

Este es el tiempo aproximado que una mamá necesita para que su cuerpo empiece a volver a la normalidad después del parto. La cuarentena también se conoce como puerperio.

Durante este periodo tradicionalmente se usaban una serie de hierbas, remedios y costumbres para ayudar a la recuperación. Una vez pasado este periodo se consideraba que la mamá estaba lista para integrarse de nuevo completamente en la vida familiar.

La vida de hoy en día hace difícil para muchas mamás poder disfrutar de una cuarentena tradicional. Es posible que, al igual que muchas otras mujeres que acaban de tener un bebé, tan solo cuentas con la ayuda de tu mamá, tu suegra o algún otro familiar que te venga a visitar durante unos días. Sin embargo, aunque no te puedas permitir un descanso total durante seis semanas, sí hay formas de prepararte para este periodo que te ayudarán a descansar todo lo posible, durante el mayor tiempo.

Uno de los secretos para sobrevivir en estos primeros días después del parto es aceptar toda la ayuda disponible. A pesar de que muchas mujeres latinas se sienten responsables del cuidado y limpieza de nuestro hogar, éste es uno de esos momentos en los que hay que establecer prioridades, y tu prioridad ahora mismo debe ser descansar y cuidar de tu bebé. Algunas cosas que te pueden ayudar son:

- Si hay familiares que se han ofrecido a instalarse contigo durante un tiempo, no rechaces su oferta. Intenta organizar las visitas para que cuando se vaya uno venga el siguiente, y así tener apoyo durante el máximo tiempo posible.
- Pide ayuda cuando la necesites. Explica a las personas que te estén ayudando qué es exactamente lo que necesitas que hagan. A veces, por miedo a parecer exigente o maleducadas, no pedimos la ayuda que verdaderamente necesitamos.
- Si te es posible, prepara antes de dar a luz una serie de comidas congeladas para cubrir al menos dos semanas. Compra platos y vasos de papel para usar en esos días y eliminar el problema de lavar los trastes y acepta toda la ayuda que te ofrezcan tus amigas o vecinas con las tareas domésticas.

- Descansa siempre que puedas, aunque sean pequeñas siestitas de unos minutos. Tu cuerpo necesita ahora todo el descanso que pueda obtener para recuperarse del gran esfuerzo del parto y de los nueve meses del embarazo.

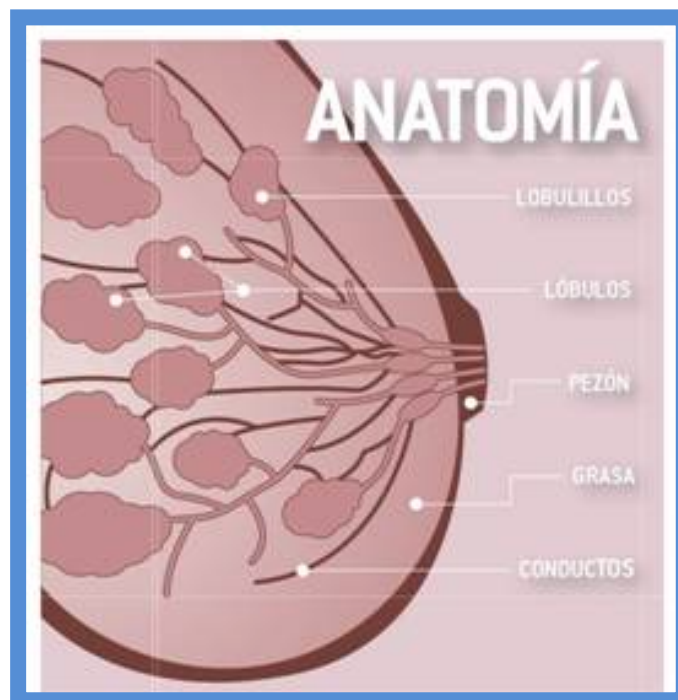
2.-LACTANCIA

La producción de la leche materna

El proceso empieza durante el embarazo

Si estás embarazada, probablemente ya habrás notado los cambios que se ha producido en tus senos. Esos cambios fisiológicos, como senos sensibles e hinchados, pezones y areolas (el círculo de piel que rodea al pezón) más oscuros, pueden ser unos de los primeros indicadores de que estás embarazada.

Otra señal de que tus senos están listos para amamantar es cuando los granos diminutos que tienes alrededor de la areola empiezan a crecer y son más visibles. Esto regularmente sucede durante el tercer trimestre. Esa especie de granos, conocidos como glándulas de Montgomery, segregan una sustancia aceitosa que limpia, lubrica y protege al pezón contra las infecciones durante la lactancia.



Qué ocurre dentro de tu seno

Las profundas transformaciones que tienen lugar dentro de los senos, quizás sean más especiales que los cambios visibles. Con el desarrollo de la placenta se promueve la liberación de estrógeno y progesterona, sustancias que, a su vez, estimulan el complejo sistema biológico que hace posible la lactancia.

Producción de leche

Antes del embarazo, tus senos están compuestos en gran medida por una combinación de tejidos de apoyo, glándulas mamarias y grasa protectora. La cantidad de tejidos grasos varía de una mujer a otra y es lo que determina que haya senos de muchas formas y tamaños.

De hecho, tus nuevos senos, más sensibles e hinchados, llevan preparándose para el embarazo desde que eras un embrión de 6 semanas en el útero de tu propia madre. Cuando tú naciste, los principales conductos lácteos — la red de canales que luego transportarán la leche dentro de tus senos — ya estaban formados dentro de ti.

Tus glándulas mamarias se mantuvieron latentes hasta la pubertad, cuando una oleada hormonal de estrógeno las hizo crecer y agrandarse. Con el embarazo esas glándulas funcionan al máximo rendimiento.

Para cuando tu bebé nace, los tejidos glandulares han reemplazado a la mayor parte de las células grasosas, siendo responsables del aumento del tamaño de tus senos. ¡Cada uno de ellos puede aumentar hasta (227 gramos).

Integrada entre las células grasosas y el tejido glandular hay una intrincada red de canales llamados conductos mamarios. Las hormonas del embarazo hacen que estos conductos se multipliquen en número y tamaño.

Esos conductos se separan y dividen en canales más chicos en torno al pecho llamados conductillos. Al extremo de cada uno de ellos hay un racimo de pequeños sacos, parecidos a uvas, llamados alvéolos. Un racimo de alvéolos forma un lobulillo. Y un racimo de lobulillos se denomina lóbulo. Cada seno contiene entre 15 y 20 lóbulos, con un conducto mamario por cada uno de ellos.

La leche se produce dentro de los alvéolos, los cuales están rodeados de músculos diminutos que exprimen las glándulas y empujan la leche hacia los conductillos. Esos conductillos apuntan a un conducto mayor que se va agrandando hasta formar los senos lactíferos que se encuentra directamente debajo de la areola.

Éstos son como una especie de represa que contiene la leche hasta que tu bebé la succiona a través de las aberturas minúsculas que tiene el pezón. (Piensa en que los 15 ó 20 conductos son como popotes (pajitas, sorbetos) individuales que confluyen en la punta de tu pezón para trasladar la leche hasta la boca del pequeño).

El sistema de canales mamarios acaba por desarrollarse plenamente durante el segundo trimestre de modo que puedes dar el pecho a tu bebé incluso si éste llega prematuramente.

Guía visual con fotos de un bebé preñándose al pecho



La lactancia consiste en algo más que en acoplar a tu bebé al seno y dejar que la Naturaleza haga el resto. Para muchas mamás primerizas, es un misterio. ¿Cómo hacerlo sin dolor? ¿Cuál es la forma correcta de acoplar al bebé para asegurarnos de hacerlo bien? Para aprender la técnica correcta, sigue estos seis sencillos pasos.



Puedes empezar colocando el pezón entre la nariz y el labio superior de tu bebé (un poco más arriba de como aparece en esta foto). Luego trata de hacerle cosquillitas con tu seno en la comisura de su boca para estimularlo a que la abra bien. Otra opción es acariciarle su mejilla con tu pezón. Esto provocará que se voltee hacia tu pecho con su boquita bien abierta.



Cuando tu bebé se voltee en busca del pecho, con su boca bien abierta, acércalo y préndelo al pecho (en lugar de acercar tu pecho hacia su boca).



Asegúrate de que el bebé agarre con su boquita una gran porción del seno y rodea por completo, o casi, la areola. La mejor manera de lograr esto es a través del "agarre asimétrico". Es decir, el bebé toma pecho de modo asimétrico, tomando más porción de la parte de abajo de la areola que de los lados o de la parte de arriba.



La boca del bebé debe de estar completamente abierta contra el seno. La mejor posición de agarre es cuando no tienes dolor y sientes que tu bebé está tomando leche (puedes escuchar los sonidos que indican que tu bebé está tragando leche). Si sientes dolor, interrumpe la succión del bebé deslizando uno de tus dedos entre sus encías y el pezón, y vuelve a colocarlo asegurándote de que tenga la boca bien abierta.



Mientras tu bebé amamanta feliz, sujétalo muy cerquita de ti. Quizá también sea buena idea que sostengas tus pechos mientras le das pecho, particularmente si son muy grandes.

¿Cómo lo sujeto? Posiciones y consejos para amamantar

Dar de mamar es uno de los actos más naturales de la vida, pero requiere práctica. El arte de sujetar y sostener a tu bebé en una posición cómoda exige coordinación y paciencia. Pero merece la pena el esfuerzo de buscar un método que les sirva a ti y a tu bebé. Después de todo, ustedes dos van a pasarse muchas horas lactando todos los días. Aquí te presentamos algunas de las posiciones más frecuentes y aconsejables, además de varias sugerencias para facilitar el acto de amamantar.

Agarre de Cuna



Esta posición clásica requiere que coloques la cabecita del bebé en el hueco de tu brazo. Siéntate en una silla que tenga unos brazos bien firmes o en una cama con muchas almohadas. Reposa tus pies en un taburete, en una mesita de café o sobre cualquier superficie elevada para evitar tener que inclinarte hacia el bebé. Ponlo en tu regazo (o sobre una almohada colocada en tu regazo) de modo que quede tumbado sobre un lado y con la cara, pancita y rodillas mirándote a ti. Luego coloca su brazo bajo el tuyo.

Si le toca mamar de tu seno derecho, deja que su cabeza descansa en el hueco de tu brazo derecho. Extiende tu antebrazo y tu mano a lo largo de su espalda para sujetar su cuello, espina dorsal y colita. Ajusta sus rodillas contra tu cuerpo por encima o ligeramente debajo de tu seno izquierdo. Debería estar tumbado horizontalmente o en un suave ángulo.

Óptima para: La posición de cuna normalmente funciona muy bien con bebés nacidos al término normal y por parto vaginal. Algunas madres dicen que este tipo de agarre dificulta el guiar la boquita del bebé hasta el pezón, así que posiblemente prefieras utilizarlo sólo a partir de que el bebé desarrolle y fortalezca los músculos del cuello (al mes, normalmente). Las mujeres que han dado a luz por cesárea quizás sientan que la posición pone excesiva presión en su abdomen.

Agarre Cruzado



También se denomina agarre de cuna cruzada, aunque difiera del anterior en que la cabeza del bebé no queda apoyada en el hueco de tu brazo, sino que los brazos intercambian sus papeles. Si estás dando el pecho con tu seno derecho, utiliza la mano y brazo izquierdos para sujetar el bebé. Gira un poco su cuerpo para que su pecho y pancita queden directamente frente a ti. Coloca tu mano detrás de su cabeza, bajo sus oídos, y con tus dedos guía su cabecita hacia tu pezón.

Óptima para: Esta posición puede ser idónea para los bebés e infantes que tienen problemas para acoplarse al pezón.

Agarre de fútbol americano



Como su propio nombre indica, en esta posición colocas al bebé bajo tu brazo (en el mismo lado en que le estás dando el pecho), como si agarraras una pelota de fútbol americano o un bolso de mano. Primero, coloca al bebé a tu lado, bajo el brazo, de modo que mire hacia ti, con su naricita al mismo nivel que tu pezón y sus pies apuntando hacia tu espalda. Descansa tu brazo en una almohada colocada sobre tu regazo o justo a tu derecha y, con la mano, sujeta los hombros, cuello y cabeza de tu bebé. Con el agarre "C" (ver abajo en la sección de consejos) dirige su boca hacia tu pezón, la barbilla primero. Pero hazlo con cuidado no lo empujes tanto hacia tu seno que se resista y acabe arqueando su cabeza contra tu mano. Utiliza tu antebrazo para sujetarle la parte de arriba de la espalda.

Óptima para: Esta puede ser una buena posición en caso de que hayas dado a luz por cesárea (así el bebé no tiene que apoyarse en tu estómago). Y si el bebé es muy chico o tiene problemas acoplándose al seno, este agarre te permite dirigir su cabecita hasta tu pezón. También es bueno para mujeres con senos grandes o pezones planos, así como para las mamás de gemelos.

Agarre en Posición Reclinada



Si quieres dar el pecho estando tumbada de lado pide a tu compañero que coloque varias almohadas detrás tuyo para que tu espalda quede bien apoyada. También puedes colocar una almohada bajo tu cabeza y hombros y otra entre tus rodillas dobladas. El objetivo es que tu espalda y tus caderas formen una línea recta. Ponte al bebé justo enfrente tuyo, acércatelo y reposa su cabecita sobre la mano de tu brazo inferior. También puedes reposar su cabeza en el brazo que queda junto a él y colocar tu otro brazo bajo tu cabeza para que no te estorbe. Si ves que el bebé tiene que estar más arriba y más cercano a tu seno, ponle una almohada o una cobija doblada debajo de la cabeza. Tu bebé no debería hacer ningún esfuerzo para alcanzar el pezón y tú tampoco tendrías que doblarte para hacerlo llegar hasta él.

Óptima para: Dar el pecho estando tumbada puede ser una buena opción si te estás recuperando de una cesárea o de un parto difícil, si te resulta incómodo estar sentada o si le das el pecho en la cama, tanto de noche como de día.

Consejos para todas las posiciones de lactancia

Apoya bien tu cuerpo:

Elige una silla o sillón cómodo que tenga brazos firmes y usa almohadas — muchas— para apoyar bien la espalda y los brazos. (La mayoría de los sofás no ofrecen un respaldo adecuado para sentarse y amamantar). Pon algunas almohadas también bajo los pies para evitar tener que inclinarte hacia tu bebé. Un taburete, una mesita de café o una pila de libros también pueden cumplir la misma función. Asimismo, puedes colocar una almohada o una manta plegada sobre tu regazo para no doblarte hacia adelante. Sea cual sea la posición que elijas, asegúrate de que acerques el bebé a tu pezón y no al contrario.

Dale buen soporte a tus senos:

Durante la lactancia, tus pechos van a ir aumentando de peso y de tamaño. Al dar el pecho, utiliza la mano que te queda libre para sujetarte el seno con un agarre "C" (cuatro dedos bajo el seno y el pulgar arriba). Otra posibilidad es lo que se denomina agarre "V" (el seno queda sujeto entre los dedos índice y medio). Nota: es importante mantener los dedos al menos dos pulgadas (5 cm.) detrás del pezón y la areola para que el bebé

no los chupe.

Dale buen soporte a tu bebé:

Si tu pequeño se siente cómodo y seguro, mamará mucho más feliz y eficazmente. Utiliza tu brazo y tu mano, además de las almohadas o una cobija doblada para darle apoyo a la cabeza, cuello, espalda y caderas del bebé y mantenerlas rectas. También puedes "envolver" al bebé apretadito o colocarle con suavidad los bracitos a los lados para que succione más fácilmente.

Varía tu rutina:

Prueba hasta encontrar la postura en la que te encuentres más cómoda. Muchas mujeres descubren que el mejor método para evitar la congestión de los conductos de la leche es alternando las posiciones de lactancia. Como cada posición pone presión en diferentes partes de tu pezón, así también evitarás el dolor de pezones. Otro consejo; si en cada toma vas alternando el seno con el que empiezas a amamantar, aumentará también tu producción de leche.

Primero relájate, luego da de mamar:

Respira hondo unas cuantas veces, cierra los ojos y piensa en cosas agradables, tranquilas. Ten cerca de ti un vaso grande de agua fresca, leche o jugo para beber mientras das el pecho: la hidratación ayuda a producir leche.

¿Hora de parar?

Idealmente será tu bebé quien decida que ya tiene suficiente una vez que haya agotado ambos senos. Si necesitas variar de posición, cambiarlo al otro seno o terminar la sesión de lactancia por cualquier motivo mete muy suavemente tu dedo en la comisura de su boca. Si escuchas un ligero "pop", quiere decir que se ha interrumpido la succión (¡que puede ser muy fuerte!) y ya puedes retirar a tu bebé.

Mitos de la lactancia

La leche materna

La leche materna es el mejor alimento para tu bebé. Amamantar a tu bebé es una de las mejores cosas que puedes hacer para su desarrollo. Sin embargo, amamantar no es fácil para algunas mamás. Dar el pecho a tu bebé requiere un proceso de aprendizaje que dura semanas y que en ocasiones puede ser difícil. En ese periodo pueden surgir diversos obstáculos.

En el pasado, cuando no existía la información médica que tenemos ahora, estos obstáculos o dificultades se explicaban con ciertas creencias. Si la lactancia te está presentando algunos retos, es posible que algunos miembros de tu familia bien intencionados te ofrezcan una explicación basada en estas creencias o mitos. Y aunque en algún caso puede que tengan razón, en otros puede que no la tengan.

Es importante tener presentes estas creencias y saber cuáles tienen fundamento y cuáles no, porque de otro modo podrías abandonar la lactancia sin necesidad.

Mito 1: Mi bebé no está aumentando de peso y creo que es porque no come suficiente

Éste es uno de los miedos más grandes de una mamá que está amamantando. Cuando das el pecho no puedes saber con exactitud la cantidad de leche que tu bebé está tomando, mientras que cuando le das un biberón tienes las medidas exactas.

Tu pediatra te puede tranquilizar en ese sentido. Durante los primeros meses de vida de tu bebé, tu pediatra lo verá y lo pesará con regularidad. Si tu doctor ve que tu hijo se está desarrollando adecuadamente, puedes estar tranquila porque eso quiere decir que está recibiendo suficiente leche.

El problema es que cuando las mamás, o las abuelitas, creen que el bebé no está subiendo de peso, pueden decidir empezar a darle fórmula para complementar. Esto crea un círculo vicioso: cuanta más fórmula toma el

bebé, menos lacta y por lo tanto, menos leche produce la madre.

Si tu bebé moja entre cinco y seis pañales al día, se agarra bien al pezón y escuchas cómo traga y, sobre todo, si tu pediatra te dice que está bien de peso y se está desarrollando correctamente, no te preocupes. Todo está bien aunque te parezca que no está engordando tanto como tú quisieras.

Mito 2: No tengo suficiente leche

Ésta es una variante del mito anterior. Recuerda que es difícil saber la cantidad de leche que produces. En los primeros días después del nacimiento, la naturaleza le permite a la mamá descansar después de su intensa labor. En estos días no produce leche, sino calostro, una sustancia amarillenta que sale en poquita cantidad y que es justo lo que el bebé necesita en ese momento.

El calostro está lleno de grasas, proteínas y anticuerpos que protegen a tu bebé de infecciones y activan su sistema inmunitario. El aparato digestivo del bebé está empezando a funcionar y sólo necesita esas pequeñas cantidades de alimento.

Además, el calostro tiene el doble de calorías que la leche, con lo cual el bebé necesita tomar menos, pero el hecho de que la cantidad sea pequeña puede hacer que te parezca insuficiente. Por eso, recuerda que durante los primeros días la leche no va a fluir a borbotones; irá apareciendo gradualmente.

Por otro lado, no es recomendable que compares la cantidad de leche que estás produciendo con la que puedan estar produciendo otras madres. Cada mamá es diferente y cada bebé también. Los dos forman una pareja única y no comparable con otras.

Tampoco es aconsejable que uses un extractor de leche para verificar cuánta leche estás produciendo, ya que la cantidad de leche que se extrae con el “sacaleche” no es la misma que obtiene el bebé cuando se prende al pecho.

Lo mejor es guiarte por el peso que va aumentando tu bebé, su satisfacción y sobre todo, por lo que te diga tu pediatra. Los consejos y opiniones de otras personas, por muy bien intencionados que sean, podrían estar equivocados.

Mito 3: Mi leche no es buena

La leche materna en general, tiene la misma composición para todas las mamás. Aunque te parezca mentira, incluso en mamás que viven en países donde no pueden tener una dieta equilibrada, la composición de la leche materna es la misma, a menos que haya un problema médico.

Lo que ocurre es que la composición de la leche varía según la etapa de desarrollo en la que se encuentra tu bebé. Incluso en la misma sesión de amamantamiento la composición de la leche cambia del principio al final. Por ejemplo, la leche que sale al principio es más ligera, para saciar la sed del bebé, y la que sale en los siguientes minutos es la que tiene más grasas y nutrición.

Lo que sí que afecta la cantidad de leche que produces es darle a tu bebé el biberón. En el momento en el que reduces la frecuencia con la que lo estás amamantando, disminuye tu producción.

No todas las mamás pueden, o quieren, amamantar. Pero si tu intención es darle el pecho, no te preocupes por la calidad de tu leche. ¡Es excelente!

Mito 4: Los enojos hacen que se seque la leche

Aunque si estás nerviosa o estresada es posible que tu leche tarde un poquito más en fluir, esto no quiere decir que vayas a dejar de producir leche. Le leche no desaparece o se seca porque estés enojada o hayas tenido un disgusto. Los nervios no cambian la composición y el valor nutritivo de tu leche.

De hecho, cuando empieces a amamantar y la leche comience a fluir, tu cuerpo se relajará de forma natural. A muchas mamás incluso les entra sueño cuando están alimentando a sus bebés.

Mito 5: Si la leche tiene un aspecto acuoso hay que dejar de amamantar

Es cierto que la leche materna tiene un aspecto acuoso en ocasiones, pero esto es normal. Al principio de la sesión de amamantamiento la leche tiene menos grasa y por eso se ve más acuosa. Esta leche está diseñada para calmar la sed del bebé y tiene más agua y azúcar y menos grasa que la que sale después.

Cuando ya llevas unos minutos amamantando, la leche que sale tiene más grasa para darle a tu bebé la nutrición que necesita.

No compares el color de la leche materna con el de la leche de fórmula porque son muy diferentes. La leche materna se tiene que ver más clara y acuosa que la de fórmula porque así es su aspecto natural.

Mito 6: Para producir más leche hay que comer ciertas cosas y evitar los alimentos "fríos"

Muchas culturas latinas tienen creencias relacionadas con el balance entre el "frío" y el "calor". El periodo después del nacimiento se considera un periodo caliente y por eso las mamás deben evitar los alimentos calificados como "fríos".

Aunque estas prácticas son relativamente inofensivas, el peligro está en dejar de comer ciertos alimentos para comer otros y no llevar una dieta equilibrada.

Los jalapeños, los frijoles o el chocolate no se recomiendan durante la lactancia, según ciertas costumbres, porque pueden reducir la producción de leche. Aunque no es cierto que vayan a reducir la leche que produces, sí que hay ciertos alimentos que pueden afectar a tu bebé. Algunos bebés por ejemplo, son sensibles al sabor que produce en la leche el comer coliflor o ajo.

Si observas algún cambio en tu bebé después de comer estos alimentos, evítalos durante un par de días para ver qué pasa.

Algunos de los alimentos que se recomiendan tradicionalmente para el periodo del amamantamiento son las hojas de higuera cocidas, y la avena cocida en leche o los cacahuates, pero no hay ningún estudio científico que haya demostrado que el comer estos alimentos aumente la producción de leche materna.

Por otra parte, comer en exceso porque estás amamantando tampoco aumentará la producción de leche, ¡pero sí aumentará tu peso y después te resultará difícil perderlo!

Otra creencia popular es que beber cerveza aumenta la producción de leche, pero tomar alcohol mientras das el pecho no es recomendable y también aumentará tu peso.

Lo que sí que está demostrado que funciona para producir más leche es dar más el pecho. Cuanto más se alimenta tu bebé, más leche producirás.

Mito 7: Si tu mamá no tenía mucha leche, tú tampoco la tendrás

Lo que determina la cantidad de leche que una mamá produce, a no ser que haya un problema médico, es la frecuencia con la que alimenta a su bebé. Cuanto más lacte tu bebé, más leche producirá tu cuerpo.

Quizás tu mamá se encontró con algunas dificultades cuando intentaba dar el pecho, y no obtuvo la información o el apoyo necesario para superarlas. Por ejemplo, antes se consideraba mejor no dar pecho por la noche para que la mamá descansara, pero esto ocasionaba un descenso en la producción de leche y, como había menos leche, se abandonaba la lactancia antes.

Si estás en una situación similar te puede ayudar ponerte en contacto con una asesora en lactancia. En muchos hospitales hay una especialista o una enfermera que te puede ayudar a establecer la lactancia con tu

bebé.

La producción aumenta tras el parto

La producción a gran escala de leche materna comienza dentro de las 48 a 96 horas siguientes al parto. Las mujeres que tienen a su segundo bebé, empiezan a producir leche más rápido que cuando tuvieron a su primer hijo.

Una vez que expulsas la placenta — gran fuente de generación hormonal — los niveles de progesterona y estrógeno de tu cuerpo descienden rápidamente. Al mismo tiempo, aumenta el nivel de la hormona prolactina. Esta hormona de la glándula pituitaria le indica a tu cuerpo que tiene que producir mucha leche para alimentar a tu bebé.

A medida que tu cuerpo se prepara para la lactancia va impulsando nueva sangre dentro de los alvéolos, haciendo que los senos estén firmes y plenos. La inflamación de los vasos sanguíneos, junto con la abundancia de leche, puede hacer que tus senos queden temporalmente doloridos y congestionados, pero si das el pecho frecuentemente, en los primeros días se te aliviará esa molestia inicial.

Lo primero, el calostro

Durante los primeros días de lactancia, tu bebé va a gozar de una sustancia cremosa pero baja en grasa y alta en proteína llamada calostro. Puede que en las últimas semanas del embarazo hayas notado que tus senos segregaban unas pocas gotas de esta sustancia amarillenta y gruesa (a algunas mujeres les sucede en el segundo semestre).

Esta "primera leche" se produce a medida que las células del centro de los alvéolos se disuelven y fluyen por los conductos mamarios hasta llegar al pezón. Este líquido precioso y fácilmente digerible está repleto de anticuerpos llamados inmunoglobulinas, que fortalecen el sistema inmunológico del bebé para que pueda luchar contra las enfermedades.

Cómo fluye la leche hacia tu bebé

Para que tu bebé goce con tu leche es preciso que ésta se libere, o salga, de los alvéolos internos. Ocurre así: al succionar el bebé tu pezón se produce una estimulación de la glándula pituitaria y ésta segrega oxitocina y prolactina dentro del flujo sanguíneo (lo mismo puede pasar sólo por pensar en tu bebé o cuando éste llora). Cuando la leche llega a tu seno, la oxitocina hace que las células alrededor de los senos se contraigan.

Y es así como el nutritivo alimento se vacía en los conductos mamarios. Al mamar, tu bebé lo que hace es extraer la leche de los senos y succionarla hasta que entra en su boquita.

Durante los primeros días de lactancia puede que sientas molestias en el abdomen cuando el bebé está mamando. Esta incomodidad es normalmente muy benigna e indica que tu cuerpo está segregando oxitocina, una hormona que también contribuye a que tu matriz recupere el tamaño anterior al embarazo. (Esta misma hormona fue la que ayudó a contraer tu útero durante el parto).

También puede que te sientas satisfecha, jovial y tranquila mientras amamantas. Con razón algunos hablan de la oxitocina como la hormona del amor, ¿no? Además puede ser que te sientas un poco cansada y con sueño. Éstas son señales de que tu bebé está estimulado apropiadamente tu producción de leche.

Al aumentar el flujo de leche materna quizás notes sensaciones de cosquilleo, ardor o picores en tus senos. La leche puede gotear o incluso salir a chorros durante el "reflejo de eyección" (el reflejo que hace que te salga la leche producida por tus senos). Si esto te sucede en el momento menos apropiado, trata de cruzar tus brazos frente a tus senos y pon un poco de presión para tratar de detener la leche.

Tal como lo planeó la Naturaleza, entre más amamantes a tu bebé, más leche producirás. ¡Descubrirás que es un proceso magnífico!

La lactancia: cómo empezar a amamantar

Por qué la leche materna es lo mejor

La leche materna es el mejor alimento que existe para los bebés. Hay estudios que demuestran que si alimentas a tu bebé exclusivamente con tu leche hasta que tenga por lo menos tres meses de edad, podrías prevenir que contraiga ciertas enfermedades respiratorias. Y si lo haces hasta que tenga por lo menos cuatro meses, es posible que también reduzcas el riesgo de que tenga infecciones en los oídos.

Tu leche es un alimento completo que contiene todas las sustancias nutritivas que el bebé necesita (más de 400), incluyendo hormonas y componentes para combatir enfermedades que no se encuentran en las leches artificiales, o fórmulas infantiles. Más increíble todavía es el hecho de que su composición nutritiva cambia y se ajusta a las necesidades del niño a medida que éste crece y se desarrolla.

Aparte de los beneficios que la leche materna ofrece en la formación del cerebro de tu bebé y en la lucha contra las infecciones, la lactancia te ayuda a crear un vínculo muy fuerte y especial con tu pequeño. Al amamantar, tu bebé también se "nutre" de tu cariño, el contacto directo con tu piel, y la seguridad que siente en tus brazos.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la lactancia exclusiva hasta los 6 meses.

Cómo empezar a amamantar

La primera vez que tengas en brazos a tu bebé, aun en la sala de partos, ponlo en tu pecho. Al principio tu cuerpo producirá una leche especial llamada calostro, que ayudará a proteger a tu bebé contra las infecciones. El estómago de tu recién nacido es muy pequeñito así que no necesita mucha leche para llenarse. A medida que su pancita crezca, tu producción de leche aumentará para satisfacer sus necesidades.

Coloca a tu bebé de manera que todo su cuerpo esté volteado hacia tu cuerpo (lo que se conoce como "panza con panza"). Trata de tocar su labio superior o la mejilla con el pezón, para estimular el reflejo que le hace buscar el pezón con la boca. Y cuando abra bien la boca, aprovecha para acercarlo al pecho. Recuerda que su boca no sólo debe cubrir el pezón, sino toda la areola (la parte oscura del pecho que rodea al pezón).

Procura permanecer tranquila, sobre todo si a tu recién nacido le cuesta encontrar el pezón o mantenerlo en la boca. Dar de mamar es un arte que exige un poco de paciencia y mucha práctica, y nadie espera que sepas hacerlo desde el comienzo, o sea que no dudes en pedir a una enfermera que te ayude mientras todavía estés en el hospital.

Si tu bebé nació prematuro, tal vez no puedas darle de mamar inmediatamente, pero sí puedes empezar a extraerte leche. Tu bebé la recibirá a través de un tubo de alimentación, jeringuilla, o un biberón hasta que esté lo suficientemente fuerte como para mamar de tu pecho.

Desde el principio recuerda que amamantar no debe ser doloroso. Así que si sientes dolor, interrumpe la succión del bebé deslizando un dedo tuyo entre sus encías y el pezón, y vuelve a colocarlo asegurándote de que tenga la boca bien abierta. Una vez que esté bien colocado en el pecho, él solito se encargará de lo demás.

Con qué frecuencia debes amamantar

Tendrás que hacerlo muy a menudo, ya que cuanto más lo amamantes, más rápido empezarás a producir leche madura y más cantidad tendrás. Amamantar, de 8 a 12 veces al día es más o menos lo normal.

De acuerdo con las últimas recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría debes amamantar a tu recién nacido siempre que dé señales de tener hambre, ya sea mostrándose más alerta y activo, chupándose las manos, o buscando tu pecho con la boquita. El llanto es su último recurso para decirte que tiene hambre, o sea que lo ideal es empezar a alimentarlo *antes* de que empiece a llorar.

Durante los primeros días es probable que tengas que despertarlo para darle de mamar, y también es posible que se vuelva a dormir antes de terminar de comer. Para asegurarte de que esté comiendo lo suficiente, despiértalo para darle el pecho si han pasado cuatro horas desde la última vez que lo amamantaste.

Como ponerte cómoda

Puesto que cada toma puede tardar hasta 40 minutos, especialmente durante los primeros meses, elige un lugar cómodo para darle el pecho. Sujeta al bebé en una posición que no te deje los brazos y espalda adoloridos. Una buena opción es sostener su cabecita con la mano, pero lo importante es que elijas la postura que te sea más cómoda.

Si estás sentada, puedes usar una almohada especial para amamantar que parece un semicírculo, ya que ofrece un excelente apoyo para el bebé. Muchas mamás también usan un pequeño banco para descansar las piernas y los pies. Recuerda que es importante que tú y tu bebé estén cómodos antes de que empieces a amamantar, ya que permanecerán en la misma posición por mucho tiempo.

Que debes comer

Mientras estés amamantando lo único que necesitas es una dieta normal saludable. Puedes producir leche aunque tu dieta no sea la adecuada. Sin embargo, si sigues una dieta saludable, puedes tener la certeza de que estás produciendo la leche necesaria y que es de buena calidad. Además de que sentirás muy bien.

Recuerda que comer sano es importante para tu propia salud. Come de acuerdo al hambre que tengas en lugar de basarte en el número de calorías que debes consumir.

No olvides que es importante beber muchos líquidos durante el día para mantenerte hidratada. Para recordártelo, tu cuerpo liberará la hormona oxitocina mientras amamantas, la cual hará que aumente tu sed.

Muchas mamás sienten más hambre de lo normal cuando amamantan. Y eso es normal ya que tu cuerpo está trabajando laboriosamente para producir leche para tu bebé. Para controlar tu hambre y mantenerte con energía, es aconsejable que comas aperitivos saludables entre las comidas. Como regla general, la mayoría de las madres que dan pecho necesitan entre 200 a 500 calorías adicionales diarias.

Es muy aconsejable que limites el consumo de cafeína, y que evites los chocolates, las comidas picosas y otros alimentos que pueden irritar el sistema digestivo, ya que pasarán al bebé a través de tu leche y podrían causarle malestar. Los expertos aconsejan que limites tu consumo de cafeína a menos de 300 mg por día. Esta cantidad la puedes obtener de una taza de 12 onzas de café.

Tampoco es recomendable que consumas alcohol mientras estás amamantando porque también pasará al bebé a través de tu leche.

¿Qué puedo hacer para ayudar a que se sanen mis pezones?

Prueba las conchas para senos que se usan por adentro del brasier mientras no estás amamantando. Sirven para evitar que la tela del brasier roce contra los pezones a la vez que permiten que circule el aire.

Rocía un poco de tu propia leche en los pezones y deja que se sequen al aire libre. También puedes aplicarte en los pezones después de cada toma una pequeña cantidad de una lanolina pura que se vende especialmente para esto.

Las compresas de agua y sal pueden ser curativas. Para hacerlas, disuelve 1/4 de cucharadita de sal en 1

taza de agua templada y aplícate esta mezcla en los pechos con gasas o almohadillas de maquillaje por unos diez minutos, tres o cuatro veces al día.

A algunas mamás también les gustan las gasas de hidrogel que están hechas a base de agua o glicerina para humectar y proteger la piel, y algunas madres encuentran que su temperatura fresca les trae gran alivio.

Pregúntale a tu doctor si puedes tomar algún medicamento para el dolor, si lo necesitas. Lo más seguro es que puedas utilizar el mismo medicamento sin receta que te han recomendado para el dolor al salir del hospital.

¿Puedo seguir amamantando?

Claro que sí. Pero no tienes por qué sufrir. Obtén ayuda lo antes posible buscando una asesora de lactancia que te ayude a solucionar el problema. Pregunta en el hospital donde diste a luz si ofrecen este servicio (muchos hospitales lo ofrecen de forma gratuita) también puedes preguntar a una enfermera especializada.

Si te duelen tanto los pezones que simplemente no puedes darle el pecho a tu bebé, considera la posibilidad de tomarte un descanso extrayéndote leche por un período de 12 a 24 horas. Usa un buen extractor de leche y empieza en el nivel mínimo de succión.

Rocía un poquito de aceite de oliva en tus pezones y en la areola antes de empezar a sacarte la leche. Esto ayudará a que los pezones se deslicen con mayor facilidad durante la extracción a la vez que ayuda a que se sanen.

Alimentación para una mamá lactante saludable

Muchas mujeres se preguntan si deben seguir una dieta especial mientras amamantan a sus bebés. Probablemente no necesites hacer cambios importantes en lo que comes o bebes durante este periodo, pero es importante que tengas en cuenta lo siguiente:

Una alimentación equilibrada es importante para tu salud

Una de las maravillas de la leche materna es que puede cubrir las necesidades alimenticias del bebé aunque tú no estés alimentándote bien. Sin embargo, si sigues una dieta muy baja en calorías o que haga demasiado énfasis en un sólo grupo de alimentos y excluya a otros, puedes afectar no sólo la cantidad de leche que produces sino también su calidad.

El que tu bebé no se vea afectado por tus deficiencias alimentarias no quiere decir que *tú* no sufras. Cuando no obtienes, a través de tu dieta, las vitaminas y los nutrientes suficientes, tu cuerpo los obtendrá de tus reservas, las cuales con el tiempo se pueden agotar. Además, necesitas mantener una dieta saludable ya que necesitarás energía para cumplir con las exigencias diarias que supone cuidar a tu hijo.

Muchas mamás que amamantan sienten mucha hambre. Y eso es normal, ya que tu cuerpo está trabajando laboriosamente para producir leche para tu bebé. Es recomendable que comas en menor cantidad pero con más frecuencia y que tengas a la mano aperitivos saludables. Esto te ayudará a mantener tus niveles de energía y a calmar los ataques de hambre que te puedan dar.

Esfuézate en comer granos y cereales integrales, frutas y vegetales frescos, y alimentos que suministren suficientes dosis de proteínas, calcio y hierro. Puedes permitirte un antojito dulce de vez en cuando, pero no a cada rato.

Puedes perder peso, pero con cuidado

Mientras que unas mamás pierden mucho de peso mientras amamantan, otras no pierden casi nada. Todo depende de tu cuerpo, tu alimentación, tu grado de actividad así como de tu metabolismo.

Lo mejor es adelgazar poco a poco. Calcula que es muy probable que necesites entre 10 meses a un año para volver al peso que tenías antes de quedar embarazada. Y no es nada recomendable tratar de adelgazar antes de que tu bebé cumpla dos meses de edad. Recuerda que si reduces tu alimentación en esas primeras semanas puedes afectar tu producción de leche.

La mayoría de mujeres pueden perder, (680 gramos) por semana. Para ello combina una alimentación saludable y baja en grasa con ejercicio moderado. Las pérdidas rápidas de peso pueden resultar peligrosas para tu bebé porque al adelgazar se liberan toxinas —normalmente almacenadas en la grasa corporal— que llegan a la corriente sanguínea, aumentando la cantidad de contaminantes que acaban en la leche materna.

Si pierdes más de (680 gramos) a la semana, después de las primeras seis semanas quiere decir que necesitas ingerir más calorías.

Incluye una variedad de alimentos saludables en tu dieta

La variedad y el equilibrio son factores claves para una dieta saludable. Una dieta equilibrada (una mezcla de carbohidratos, proteínas y grasas en las comidas) te hará sentirte satisfecha por más tiempo y te proveerá de los nutrientes necesarios que tu cuerpo necesita. Por ejemplo, los granos y cereales integrales y las frutas y los vegetales frescos no sólo son más nutritivos que los alimentos procesados, sino que también son importantes fuentes de energía.

Come pescado, pero ten cuidado con ciertos tipos

Es importante consumir una variedad de fuentes de proteína cuando estás amamantando, incluyendo el pescado. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda el consumo de pescado para una dieta saludable.

Algunos pescados (particularmente los pescados de aguas frías) además contienen ácidos grasos de la vitamina Omega-3, llamados DHA (ácido decosaheptaenoico) y EPA (ácido eicosapentaenoico), los cuales son importantes para el desarrollo del cerebro, ojos y sistema nervioso de tu bebé durante su primer año de vida (tu nene obtendrá esos ácidos grasos de la vitamina Omega-3 a través de tu leche).

Los ácidos DHA no sólo beneficiarán a tu bebé, sino también a ti. Un estudio encontró que las mamás que tenían menos niveles de DHA en su leche materna y que consumían menos mariscos, eran más propensas a tener depresión posparto. Procura comer no más de 12 onzas (5,5 kilos) de la mayoría de los pescados y mariscos por semana, incluyendo salmón, tilapia, ostiones, trucha, y jaiba.

Pero ten presente que existen otros tipos de pescados que contienen contaminantes que pueden dañar a las mujeres embarazadas, a las madres lactantes y a sus pequeños.

La Agencia de Protección Medioambiental de los Estados Unidos y el Departamento Estadounidense de Agricultura, recomiendan no comer cuatro tipos específicos de pescado que contienen altos niveles de mercurio: tiburón, pez espada, caballa, y matejuelo (también llamado blanquillo). El atún enlatado blanco (o albacora) normalmente suele tener niveles de contaminantes más altos que otros tipos de atún enlatado. Las nuevas pautas aconsejan no comer más de 170 gramos de atún blanco por semana.

Otros expertos aconsejan evitar los filetes de atún (frescos y congelados), pez emperador, caballa, marlín o aguja y mero porque estos peces están en el nivel más alto de la cadena alimenticia y contienen los niveles más altos de mercurio.

Abstente de tomar alcohol

Es aconsejable no tomar alcohol durante la lactancia porque éste penetra en la leche materna y puede dañar o irritar al bebé. Entre otros riesgos, el tomar una sola bebida alcohólica puede inhibir la capacidad de tu cuerpo para producir leche.

Algunos estudios muestran que los bebés toman menos leche en las siguientes cuatro horas, después de que la mamá se toma una bebida alcohólica. Y además es posible que los bebés se sientan un poco mareados y se duerman más rápido o bien, duerman por menos tiempo. También recuerda que si tomas mucho no podrás cuidar adecuadamente de tu bebé.

Si piensas disfrutar de una bebida ocasional o si vas a tomar más de un trago, espera al menos dos horas antes de amamantar a tu bebé para que el alcohol se disipe.

El alcohol no se almacena en la leche materna, sino que los niveles bajan y aumentan, tal como sucede en tu torrente sanguíneo. Es por eso que "extraer y desechar" (utilizar un extractor de leche para vaciarte los senos y desechar la leche) no sirve para nada.

Si bebes alcohol, asegúrate de beber agua, y de comer antes y después de que te tomes un trago. Eso te ayudará a disminuir la cantidad de alcohol en tu sangre y en tu leche.

Algunos estudios han demostrado que los azúcares que se encuentran en la cebada, uno de los componentes de la cerveza, son capaces de inducir la secreción de prolactina, que es la responsable de la producción de leche materna. Así que es la cebada y no el alcohol de la cerveza la que puede inducir esta producción, por lo tanto la cerveza sin alcohol puede tener el mismo efecto

Bebe mucha agua y limita la cafeína

Cuando amamantas, tu cuerpo necesita alrededor de 16 tazas de líquidos(2-3 lts) (esto incluye el líquido que se encuentra en tus comidas, como por ejemplo en los caldos, sopas, así como en las frutas o vegetales). No es necesario que lleves un récord estricto de la cantidad de líquidos que consumes al día. Una regla general, suele ser beber siempre que tengas sed. Si tu orina es de color claro, es una buena señal de que estás bien hidratada.

Y hablando de líquidos, está bien que te tomes una taza de café por las mañanas mientras le das pecho a tu nene, pero procura hacerlo con moderación. Una pequeña cantidad de cafeína terminará en tu leche y es posible que se acumule en el sistema de tu bebé, ya que no la puede digerir muy bien ni evacuarla.

La mayoría de los expertos recomiendan a las mamás lactantes que limiten su consumo de cafeína (incluyendo café, refrescos, té, bebidas energéticas, chocolate y helado de café) a no más de 300 mg por día (o alrededor de dos tazas de café de 250 ml).

Continúa tomando tus vitaminas

Muchos profesionales de la salud recomiendan continuar durante la lactancia con los suplementos prenatales, por lo menos por los primeros meses. Después de eso, puedes tomar un suplemento regular de vitaminas y minerales o bien, continuar con tus vitaminas prenatales. Todo depende de tus necesidades específicas. Lo puedes consultar con tu médico durante tu visita posparto.

Recuerda que los suplementos vitamínicos no sustituyen a una dieta equilibrada y saludable, pero brindan una protección adicional, especialmente en esos días cuando estás muy ocupada cuidando a tu bebé, que no tienes tiempo de comer tan bien, como desearías.

Además de tomar tus vitaminas prenatales o tu multivitamínico, considera los siguientes suplementos:

Calcio: Las vitaminas prenatales y multivitamínicos contienen pequeñas cantidades de calcio. Sin embargo, necesitarás tomar un suplemento de calcio si no estás consumiendo por lo menos tres porciones de alimentos ricos en calcio (como leche y otros productos lácteos, pescado en lata, o alimentos que estén fortificados con

calcio como cereales, jugos, panes, soya y bebidas hechas a base de arroz).

La dosis recomendada para las mujeres antes, durante y después del embarazo es de 1,000 miligramos al día (equivalentes a alrededor de cuatro porciones de 200 gramos de leche o yogurt). Es importante que no consumas (de todas las fuentes) más de 2,500 miligramos al día, ya que eso podría tener algunas consecuencias tales como la formación de cálculos (piedras en los riñones), hipercalcemia, así como insuficiencia renal. Además de que puede intervenir con la capacidad de tu cuerpo para absorber hierro, magnesio, zinc y fósforo.

Vitamina D: Esta vitamina es importante para el crecimiento de los huesos y para la salud en general. Ayuda a tu cuerpo a absorber mejor el calcio y algunas investigaciones demuestran que reduce el riesgo de sufrir varios padecimientos como cáncer, diabetes, osteoporosis, presión arterial alta, así como varias enfermedades autoinmunes.

La exposición al sol le ayuda a tu cuerpo a producir vitamina D, pero muchas mujeres no reciben suficiente sol (especialmente en el invierno y con el uso de protector solar) para elaborar cantidades suficientes. Los expertos consideran que la pequeña cantidad que se obtiene a través de los alimentos puede ser insuficiente. La mejor manera de saber si estás recibiendo suficiente vitamina D es a través de una prueba de sangre.

La Academia Estadounidense de Ciencias recomienda que las mujeres que dan pecho consuman 200 Unidades Internacionales (5 microgramos) de vitamina D diariamente. Además ese organismo también considera que 400 Unidades Internacionales (UI), la cantidad que contienen varios suplementos vitamínicos, no es excesiva. De hecho, muchos expertos creen que las dosis arriba mencionadas son bajas y es por eso que la Academia Estadounidense de Ciencias está actualmente revisando sus recomendaciones sobre la vitamina D.

La vitamina D es importante para el desarrollo óseo y la prevención del raquitismo en los niños. Los expertos afirman que el obtener suficiente vitamina D en la infancia, también puede ayudar a prevenir el desarrollo de ciertas condiciones en el futuro, como la osteoartritis.

DHA: La cantidad de ácidos grasos de la vitamina Omega-3, llamados DHA (ácido decosaheptaenoico) que contenga tu leche materna, dependerá de la dieta que sigas, particularmente de tu consumo de pescados y mariscos. Si no consumes con regularidad unas cuantas porciones de pescado de aguas frías semanalmente u otros alimentos que contengan DHA (especialmente huevos que contengan DHA o productos fortificados con esa vitamina), es recomendable que consideres tomar un suplemento.

Los expertos recomiendan ingerir 200 mg de DHA diariamente durante el embarazo y la lactancia.

Dificultades que podrías tener para lactar

Aunque casi todas las mujeres tienen la capacidad de amamantar exitosamente, muchas enfrentan dificultades al empezar a hacerlo. Es normal sentirse abrumada por las necesidades constantes de tu recién nacido y por la sensación de que lo único que haces día y noche es alimentarlo. Si te sientes un poco desmotivada y estás pensando en desistir, recuerda que no estás sola.

Algunos de los problemas más comunes que podrías tener en las primeras seis semanas incluyen:

- Senos demasiado llenos e hinchados.
- Pezones adoloridos.
- Mastitis: una infección en los pechos.

No hay por qué sufrir en silencio. Todos estos problemas tienen solución, y cuanto antes busques ayuda, mejor.

Retos de la lactancia: Senos inflamados y adoloridos

¿Es normal tener los pechos hinchados y adoloridos?

Entre el segundo y quinto día de haber dado a luz, puede que tus pechos se pongan más grandes, pesados y con algo de sensibilidad por la producción de leche materna. Algo de la rigidez que se siente viene la sangre extra que está presente en el pecho. Esta sensación normalmente se reduce en las dos o tres semanas siguientes al nacimiento y tus pechos deberían sentirse más suaves, incluso cuando tengas una buena producción de leche materna.

Pero si tus pechos están duros, hinchados, sensibles al toque, pulsantes, granulados o dolorosamente llenos, probablemente tengas una hinchazón más fuerte que podría extenderse hacia las axilas, y causar un poco de fiebre.

Este tipo de hinchazón fuerte puede dificultar un poco la lactancia. Una aureola dura es un reto para que el bebé se logre prender apropiadamente. Esto podría derivar en dolor de pezones y poca producción de leche materna. Esta hinchazón también podría causar problemas serios de salud. Llama a tu médico si tus pechos están duros y duelen, si tienes temperatura de 38 C.

¿Por qué ocurre?

Podría suceder porque no has podido amamantar a tu bebé con la frecuencia necesaria, o en las cantidades necesarias, para lograr vaciar tus pechos en los primeros días después del nacimiento. Vaciar los pechos es importante incluso si produces poco volumen de leche justo después del nacimiento. Pero algunas mujeres presentan inflamación en los senos sin importar que sus bebés amamanten bien y frecuentemente.

También podrías inflamarte si tienes conductos de leche tapados. Esto puede ocurrir si tienes implantes mamarios para aumentar de talla y estos no dejan lugar dentro del pecho para el incremento necesario en sangre y leche. Los conductos también se pueden obstruir si usas regularmente un brasier demasiado ajustado.

¿Cómo puedo prevenir los senos inflamados y adoloridos?

Esto no es algo que suceda a todas las mujeres. A algunas apenas los sienten llenos mientras que a otras se les ponen increíblemente duros y grandes. Estas son algunas cosas que puedes hacer para reducir el riesgo de senos inflamados y adoloridos:

- Si es posible amamanta a tu bebé dentro de las siguientes dos horas posteriores al nacimiento. Las enfermeras, médico o partera deberían ayudarte con esto.
- Amamanta con frecuencia. Entre 8 y 12 veces al día después de las primeras 24 horas. Ofrece también pecho a tu bebé frecuentemente el primer día pero podría no alimentarse 8 veces. Identifica las señales de que tu bebé tiene hambre. Mantenlo pegado a tu piel con piel para fomentar la lactancia. Despierta a tu bebé si han pasado más de tres horas desde su última toma.
- Ofrecele a tu bebé el primer pecho hasta que lo vacíe antes de cambiar al otro. Esto normalmente toma entre 10 y 20 minutos. Si tu bebé no amamanta ni 10 minutos, consulta a una asesora de lactancia si deberías extraerte la leche hasta que tu bebé pueda alimentarse por más tiempo. Si tu bebé se llena con un solo pecho, empieza con el otro a la toma siguiente.
- Evita darle biberón o chupón en el primer mes, a menos que haya una razón médica para hacerlo. Los músculos que se usan para chupar de una botella o de un chupón son diferentes a los que se usan para

amamantar y a tu bebé se le podría dificultar succionar del pecho después de haber aprendido a hacerlo del biberón.

- Si tu médico te ha indicado complementar la alimentación de tu bebé con biberón, usa leche materna previamente extraída que fórmula. Si usas fórmula, asegúrate de extraerte la leche también.
- Si tu bebé no se alimentó lo suficiente o te saltaste una toma, extráete la leche también.

¿Cómo se trata?

- Justo antes de amamantar coloca una compresa tibia en tus pechos por unos minutos, eso ayudará a que la leche fluya. Podrías tomar un baño caliente también. No apliques calor por más de tres minutos, demasiado calor podría incrementar la inflamación y hacer más difícil que la leche fluya. Si tu inflamación es tanta que la leche no sale, no uses compresas calientes.
- Amamanta con frecuencia. No dejes pasar más de dos o tres horas entre una toma y otra. Si tus pechos están muy llenos y te sientes incómoda, pero tu bebé ya está alimentado, extráete la leche para tener algo de alivio. Podría ser más fácil extraerte la leche con las manos en la regadera. Para muchas mujeres con inflamación es doloroso extraer la leche, este es un efecto secundario de tener los ductos demasiado llenos, pero es probable que tus pechos se sientan más suaves una vez que hayas sacado la leche.
- Mientras estés amantando, masajéate suavemente, desde la axila hacia el pezón, el pecho que le estés dando al bebé. Así mejorarás el flujo de la leche y lograrás aliviar un poco el endurecimiento y la molestia.
- Si a tu bebé le cuesta prenderse del pecho, prueba extraerte un poco de leche, ya sea manualmente o con un extractor. Extraerte la leche manualmente hace que la aureola se ponga más suave, lo que ayuda al bebé a prenderse.
- Si amamantas cada dos o tres horas y te va bien, evita usar el extractor, excepto cuando necesites ablandar un poco el pecho. Usa el extractor solo por unos pocos minutos y en potencia baja (si es eléctrico) de otra forma estarías incrementando la producción de leche. Extraerte la leche de forma excesiva causa una sobreproducción y más inflamación por más tiempo.
- Para aliviar el dolor y disminuir la hinchazón, después de amamantar colócate bolsitas con hielo picado cubiertas con tela en los pechos por algunos minutos.
- A muchas mujeres les ayuda usar un buen brasier de lactancia que de soporte. Podrías usarlo incluso de noche, pero asegúrate de que no tenga varillas, que pueden apretar y tapar los ductos.
- Si el dolor es intenso, toma pastillas de ibuprofeno, acetaminofén .
- Piensa en el futuro. Esta hinchazón y congestión de los senos es un mal transitorio, y muy pronto podrás disfrutar plenamente de amamantar a tu bebé.
- Si tienes síntomas parecidos a los de la gripa o fiebre de más de 38 grados, llama a tu médico, podrías tener una infección en los senos.

¿Cuánto tiempo dura?

Afortunadamente, no dura mucho. Tus síntomas disminuirán en un plazo de 24 a 48 horas si amamantas o te extraes la leche apropiadamente cada dos a tres horas. Una inflamación de este tipo no tratada podría tardar unos diez días en sanar.

Una vez que haya pasado esta fase, tus pechos se pondrán más suaves, aunque sigan llenos de leche. Si no amamantas, los síntomas probablemente empeorarán antes de mejorar. Si no amamantas tendrías que extraerte la leche de todas formas para aliviar la presión en los senos y minimizar el riesgo de infecciones. Habla con tu médico o partera para reducir este riesgo.

¿Puedo seguir amamantando?

No solo puedes, sino que es lo mejor que puedes hacer. Si no alivias la inflamación de los pechos amamantando a tu bebé, tu producción de leche podría disminuir permanentemente, por eso es importante que lo amamantes con frecuencia desde el primer momento. Si puedes, amamanta a tu bebé inmediatamente después del parto, y sigue haciéndolo a menudo a partir de ahí. Observa si tu bebé muestra señales de que tiene hambre, como chuparse el puño o ponerse inquieto. No esperes a que lllore, ya que el llanto significa que ya ha estado hambriento un rato.

Dolor en los pezones

¿Es normal que me duelan los pezones al amamantar?

Hay tantas mamás primerizas que se quejan de dolor en los pezones que uno piensa que este sufrimiento es una parte normal de la lactancia y que simplemente hay que aguantarlo. No es cierto.

Es normal sentir un dolorcito o sensibilidad inicial en los primeros segundos cuando el bebé agarra el pecho. Lo que no es normal, ni necesario, es sentir un dolor que dura toda o casi toda la toma.

El dolor te podría llegar poco a poco, en especial si estás tomando analgésicos durante los días siguientes al parto. O tal vez estás muy concentrada en alimentar a tu bebé y piensas que te acostumbrarás al malestar, o que este pasará.

Trata de identificar el tipo de dolor que sientes y busca una asesora en lactancia a la primera señal de incomodidad. Si ignoras el dolor, tus pezones se podrían agrietar y sangrar y el dolor aumentará.

Algunas mujeres dejan de dar el pecho a sus bebés antes de tiempo por el dolor en los pezones, sin embargo, unos pequeños ajustes que te permitirán seguir amamantando cómodamente.

¿Cuál es la causa del dolor?

- **Colocación incorrecta del bebé en el pecho.**
- **Herida causada por el uso de extractor.** Utilizar incorrectamente un extractor de leche también puede dañar tus pezones. Podría ser que las copas extractoras son muy pequeñas para tus pezones. Algunas mujeres usan el nivel de extracción muy alto y eso las lastima.
- **Bebé con lengua atada o frenillo corto.** Algunos bebés tienen el frenillo corto (un pedacito de piel que está debajo de la lengua) y esto impide el movimiento completo de la lengua y no les deja sacarla lo suficiente como para cubrir la encía inferior. Si el médico de tu bebé determina que tiene frenillo corto, se puede solucionar con una cirugía menor. El médico te podrá decir si la lengua de tu bebé era la causa del dolor en los pezones.
- **Ampolla de leche.** Ocurre cuando una capa delgada de piel crece sobre un conducto de leche, lo que ocasiona que el conducto se tape. La ampolla se ve como un punto blanco o amarillo en el pezón y puede causar dolor al tacto. El dolor también se puede sentir atrás del punto.
- **Ampolla de pezón.** Una ampolla de pezón es una ampolla amarilla o ensangrentada sobre el pezón que causa un dolor intenso mientras amamantas. Frecuentemente, la causa de esta ampolla es la succión a partir de una mala colocación del bebé al pecho. También son causadas por usar un extractor en potencia demasiado fuerte.

Será seguro amamantar a tu bebé de nuevo cuando la herida haya sanado. Hasta entonces necesitas evitar que la producción de leche disminuya y que los senos se te inflamen extrayéndote la leche (pero deséchela, no se la des a tu bebé). Si solo uno de tus senos está afectado puedes amamantar mientras tanto con el otro.

¿Cómo puedo prevenir el dolor de los pezones?

Contacta una asesora de lactancia lo más pronto posible. Ella te puede ayudar a diagnosticar la causa del dolor, y puede trabajar con otro especialista de forma conjunta de ser necesario. Una vez que sepan la causa del dolor, la solución suele ser simple.

Si el dolor se debe a la mala colocación de tu bebé al pecho, prueba lo siguiente:

- No empujes el pecho en la boca del bebé, espera a que abra bien la boquita y entonces acerca suavemente su cabecita a tu pecho.
- Coloca a tu bebé en el pecho de manera que todo su cuerpo esté volteado hacia tu cuerpo y no que tenga que voltear la cabeza para agarrar tu pecho.
- Siéntate cómodamente. Si te sientas en la cama en lugar de una silla, o en una posición demasiado inclinada, puede que te sea más difícil colocar bien al bebé en el pecho. Prueba diferentes posiciones para amamantar, hasta que encuentres la que te sea más cómoda. Lee nuestro artículo ilustrado ¿Cómo lo sujeto? Posiciones y consejos para amamantar.
- Prueba usar un cojín o una almohada para apoyar tus brazos mientras sujetas al bebé.
- Sostén bien tu pecho con la mano que tengas libre. ¡Algunos bebés se agarran con extrema firmeza al pecho si tienen la sensación de que se les va a escapar!
- Asegúrate de sujetar a tu bebé cerca de tu cuerpo, brindándole firmeza y apoyo para que pueda concentrarse en succionar y no en tratar de mantenerse estable.
- No retires al bebé de tu pecho sin antes romper la succión de sus labios colocando la punta de tu dedo en la comisura de su boquita, para después alejarlo del pezón.
- Si el dolor dura más de 15 segundos, rompe cuidadosamente la succión y vuelve a colocar al bebé.
- Estimula la bajada de la leche masajeándote suavemente los pechos o extrayendo manualmente un poco de leche antes de cada toma. Así el bebé tendrá que succionar por menos tiempo y tragará más a menudo.
- Ofrece primero el pecho que te duela menos.
- No esperes hasta que el bebé lllore. Aliméntalo cuando notes que empieza a buscar el pecho.
- Viste ropa de telas transpirables y naturales, y evita las almohadillas protectoras para brasier que tengan plástico.

¿Qué puedo hacer para ayudar a que se sanen mis pezones?

Prueba las conchas para senos que se usan por adentro del brasier mientras no estás amamantando. Sirven para evitar que la tela del brasier roce contra los pezones a la vez que permiten que circule el aire.

Rocía un poco de tu propia leche en los pezones y deja que se sequen al aire libre. También puedes aplicarte en los pezones después de cada toma una pequeña cantidad de una lanolina pura que se vende especialmente para esto.

Las compresas de agua y sal pueden ser curativas. Para hacerlas, disuelve 1/4 de cucharadita de sal en 1 taza de agua templada y aplícate esta mezcla en los pechos con gasas o almohadillas de maquillaje por unos diez minutos, tres o cuatro veces al día.

A algunas mamás también les gustan las gasas de hidrogel que están hechas a base de agua o glicerina para humectar y proteger la piel, y algunas madres encuentran que su temperatura fresca les trae gran alivio.

Pregúntale a tu doctor si puedes tomar algún medicamento para el dolor, si lo necesitas.. Puedes tomar Paracetamol (Tylex) 500 a 750 mg cada 8 horas sin ningún problema para tu bebé.

¿Puedo seguir amamantando?

Claro que sí. Pero no tienes por qué sufrir. Obtén ayuda lo antes posible buscando una asesora de lactancia que te ayude a solucionar el problema.

Si te duelen tanto los pezones que simplemente no puedes darle el pecho a tu bebé, considera la posibilidad de tomarte un descanso extrayéndote leche por un período de 12 a 24 horas. Usa un buen extractor de leche y empieza en el nivel mínimo de succión.

Rocía un poquito de aceite de oliva en tus pezones y en la areola antes de empezar a sacarte la leche. Esto ayudará a que los pezones se deslicen con mayor facilidad durante la extracción a la vez que ayuda a que se sanen.

Mastitis

¿Qué es la mastitis?

Si tienes mastitis, puedes sentir la piel de tu pecho inflamada causando dolor, la mastitis generalmente afecta un pecho a la vez. Puede que notes zonas rojas, duras sensibles al tacto o calientes. La inflamación podría o no ser causada por una infección. Los síntomas de infección incluyen escalofríos, fiebre de 38 grados centígrados o más y fatiga.

¿Cuál es la causa de la mastitis?

Cuando la mastitis no se debe a una infección, podría ser causada por acumulación de leche en los pechos o por conductos de leche tapados. Cuando sí se trata de una infección puede deberse a lo anterior o a gérmenes que invaden el tejido mamario a través de grietas o fisuras en los pezones.

Una mujer que acaba de tener a su bebé podría sentirse estresada y cansada, y si no ha dominado la técnica de afianzar correctamente al bebé al pecho podrían tener los pezones agrietados y esto las hace más susceptibles a la mastitis.

La mastitis puede ocurrir en cualquier fase de la lactancia, pero es mucho más común durante el primer mes, de diez a 28 días después del nacimiento del bebé.

¿Cómo puedo tratarla?

Durante las primeras 24 horas, aplícate toallitas húmedas y calientes directamente sobre los pechos, amamanta a tu bebé con mayor frecuencia (eso podría ayudar a curar más rápidamente la infección) y toma pastillas de ibuprofeno para aliviar el dolor. Si tus síntomas no mejoran al cabo de este periodo, llama a tu médico. Te podría recetar antibióticos, descanso, analgésicos y compresas calientes.

¿Cómo puedo evitar la mastitis?

La mejor manera de evitar la mastitis es descansar y alimentarse bien. Lleva una dieta equilibrada y sana al amamantar. Cuanto más agotada estés, más susceptible estará tu organismo a las infecciones. También vacía tus pechos ya sea amamantando o con un extractor, no dejes que se llenen con leche. Si tienes un conducto tapado usa compresas calientes y masajea el área para que la leche logre salir. Evita brasieres con varillas y ajustados o pequeños.

Como almacenar la leche materna.

Primero debes lavarte bien las manos y los biberones donde vas a recolectar la leche materna. Si tu bebé ya comió de esa leche (en un biberón) no debes de almacenarla y sólo la podrás guardar 3-4 horas al aire libre.

La leche materna dura sin refrigerar de 3-4 horas.

Si la vas a refrigerar trata de guardarla en la parte de atrás del refrigerador ya que es la temperatura más estable. En el refrigerador dura de 3 a 8 días.

Si las vas a congelar busca bolsas adecuadas para ello. En las principales tiendas como Liverpool, Sears, Fabricas de Francia vendes bolsas pre esterilizadas o semi esterilizadas que generalmente vienen en forma de rollo, que las vas cortando con forme las vas usando. Se vierte el contenido del biberón en la bolsa, esta se amarra (con ligas pequeñas que las mujeres usan para el pelo) y con plumón indeleble se ponen las onzas y la fecha que la almacenas. En el congelador duran de 3-6 meses.

Para descongelar es a baño María o simplemente la bajas un día previo al refrigerador. No descongelar en microondas. Una vez descongelada se recomienda usarla máximo 1 hora después o máximo 24 horas en el refrigerador. Ya no se recomienda volver a congelar. Si se separó la grasa en la leche no pasa nada, mézclala suavemente en la bolsa o en el biberón.

Si vas a salir puedes llevar la leche en una hielera portátil pequeña con hielo.

La leche materna se puede donar a hospitales (en Aguascalientes hay banco de leche en Hospital de la Mujer), también la puedes donar a un familiar, amistad o desconocido.

3.-Dieta para bajar de peso de manera saludable tras el parto

¿Estás desesperada por recuperar tu figura, ahora que ya nació tu bebé? Para que lo logres con éxito y para que te sientas bien mientras llevas a cabo tu plan, sigue las siguientes sugerencias:

No empieces a hacer dieta de inmediato

Tu cuerpo necesita tiempo para recuperarse del parto o cesárea. Espera hasta el control posparto de la sexta semana antes de comenzar a cuidar tu consumo de calorías y de tratar activamente de adelgazar. Y si estas amamantando espera aproximadamente unos dos meses.

Empezar a hacer dieta demasiado pronto después de dar a luz puede interferir con tu recuperación y ocasionarte un mayor cansancio, justamente cuando tú necesitas toda la energía que puedas para cuidar de tu recién nacido. Si estás amamantando, seguir una dieta podría afectar la producción de leche.

Si eres paciente y le das a tu cuerpo el tiempo que necesita para recuperarse, posiblemente termines sorprendiéndote por la cantidad de peso que irás perdiendo naturalmente, en especial si estás amamantando.

Sé realista

Ten en cuenta que quizás no recuperes la forma o el peso que tenías antes del embarazo. A muchas mujeres, el embarazo les produce cambios permanentes, como por ejemplo un vientre mas blando y caderas y cintura más anchas. No te atormentes: es mucho más importante que seas una mamá saludable y feliz, a que te quede una talla en particular.

No te olvides del ejercicio

No existe una "píldora mágica" que te ayude a bajar de peso: una dieta saludable combinada con actividad física practicada de forma regular, es la mejor manera de quitarte esos kilos de más, y de no volver a engordar. Y es importante hacer ejercicio mientras tratas de bajar de peso para tener la certeza de que estás perdiendo grasa y no masa muscular.

Una vez que estés preparada para comenzar a bajar de peso, empieza por comer un poco menos y estar mas activa aunque sólo des un paseo rápido por la manzana donde vives llevando a tu bebé en la carreola.

Pierde peso lentamente

Es muy importante que no te pongas a hacer una dieta estricta: las mujeres necesitan un *mínimo* de 1.200 calorías diarias para permanecer saludables. Y la mayoría de las mujeres necesitan mucho más que eso — entre 1.800 y 2.200 calorías diarias— para que no decaiga su energía y evitar cambios de humor.

Si estás dando pecho, necesitarás un mínimo de 1.800 calorías al día (la mayoría de las mamás que amamantan necesitan entre 2.000 a 2.700 calorías al día).

Si estas amamantando tienes que asegurarte que tomarás las cosas con calma. Recuerda que perder peso muy rápido puede impactar de manera negativa tu producción de leche. El bajar de peso demasiado rápido además libera toxinas que están almacenadas en tu tejido graso y que pasan a tu torrente sanguíneo y a tu leche.

Perder aproximadamente UN medio kilo por semana se considera seguro y además no afectará tu producción de leche. Para lograr perder esa cantidad, necesitas eliminar 500 calorías diarias (pero tienes que respetar la cantidad mínima), ya sea comiendo menos o haciendo más actividad.

No te saltes comidas

Tras la llegada del bebé, seguramente estarás tan ocupada que a veces no tendrás tiempo ni para comer. Sin embargo, saltarse comidas no es nada bueno ya que puede afectar tu nivel de energía, además de que eso no te ayudará a perder peso.

Muchas mamás afirman que comer seis pequeñas comidas (la mitad de un sándwich, fruta o un vaso de leche) al día y varios aperitivos o botanas saludables (en lugar de 3 comidas abundantes), las mantiene satisfechas y les funciona mejor con su nuevo horario.

Asegúrate de comer bien por las mañanas, incluso si no estás acostumbrada a desayunar. Así evitarás sentirte muerta de hambre y cansada a mitad de la mañana. Además de que tendrás más energías.

Son muchos los estudios que demuestran que el saltarse el desayuno puede interferir con la pérdida de peso. El Registro Estadounidense de Control del Peso, investigó cuáles habían sido las estrategias que les funcionaron a un grupo de personas que, tras hacer una dieta, perdieron un promedio de 30 kilos y así se mantuvieron por casi seis años. Dicha investigación demostró que un 78 por ciento de esas personas tenían la costumbre de comer desayuno diariamente.

Lo que también te puede ayudar es comer despacio. Cuando te tomas tu tiempo para comer, te das cuenta con mayor facilidad de que estás llena y no comes en exceso.

Cuida lo que comes y tomas

Las investigaciones muestran que consumir los siguientes productos te puede ayudar a bajar de peso: leche y productos lácteos bajos en grasas así como alimentos integrales tales como panes y cereales. Otra buena opción es elegir alimentos saludables que sean bajos en grasa y altos en fibra, tales como frutas (por ejemplo manzanas, naranjas y fresas) y verduras crudas zanahorias o jícama.

Otras formas de aprovechar más las frutas y las verduras: usa salsas de frutas o verduras (vierte salsas de verduras sobre el pescado y el pollo), agrega a tu emparedado zanahorias cortadas en juliana, prueba verduras asadas o come sopas de verduras.

Ten presente que la grasa tiene el doble de calorías que los carbohidratos y las proteínas. Así que consumir menos grasas, puede ser la forma más fácil de reducir el número de calorías de tu dieta.

Procura comprar productos lácteos bajos en grasa (no necesitas tomar leche entera para que la calidad de tu leche materna sea mejor) y hornear o cocer tus alimentos en lugar de freírlos. También es importante que no comas muchas cosas dulces, ya que tienen calorías adicionales que provienen del azúcar y la grasa.

Pero al mismo tiempo, ten presente que la grasa es un nutriente importante. No la elimines por completo de tu dieta. De hecho, si incluyes algo de grasa en cada comida encontrarás que puedes sentirte satisfecha por

más tiempo. Eso además te puede ayudar a no comer carbohidratos en exceso. (El exceso de calorías de cualquier fuente de alimentos –grasas, proteínas, o carbohidratos– puede hacer que subas de peso e interferir con tu plan de recuperar tu figura).

Lo que te puede ayudar es saber distinguir entre las grasas “buenas” y las “malas”. Las mejores grasas son las monoinsaturadas y las poliinsaturadas como las que encuentras en el aceite de oliva, el aceite de canola, las nueces, las aceitunas, los aguacates, y en pescados como el salmón.

Evita las grasas del tipo "trans", y las saturadas, las cuales pueden causar problemas del corazón y probablemente diabetes. Además de que pueden llegar a tu leche materna.

Las grasas saturadas típicamente se encuentran en muchas comidas procesadas, productos de conserva cocidos en salsa, alimentos fritos y comidas rápidas. Lee las etiquetas para informarte sobre los niveles de grasas “trans” que contienen los alimentos que compres.

Finalmente, si bien deberías beber alrededor de 8 a 9 vasos de líquidos al día, lleva un control de lo que tomas. Recuerda que hay una cantidad sorprendente de calorías en el jugo, los refrescos así como en el café con crema y azúcar. Diluye el jugo con agua, o límitate a tomar agua con o sin gas.

4.-Como cambiará tu cuerpo después del parto

¿Cuánto tiempo tardará mi útero en reducirse?

Para cuando empieza tu parto tu útero es alrededor de 15 veces más pesado que antes del embarazo (¡sin incluir el contenido!) y su capacidad es al menos 500 veces más grande. Pocos minutos después de que tu bebé haya nacido, las contracciones en el útero hacen que empiece a reducirse, cerrándose como un puño. Las fibras que lo componen se contraen y aprietan de la misma forma que lo hicieron durante el parto.

Estas contracciones hacen que la placenta se separe de la pared del útero. Después de que la placenta se expulsa, el útero se contrae más, cerrando los vasos sanguíneos abiertos en el área donde la placenta estaba unida. A medida que el útero continúa contrayéndose, puedes sentir unos calambres que se conocen como entuertos o dolores de posparto.

Durante el primer par de días después del parto, puedes sentir la parte de arriba de tu útero todavía uno o dos dedos por debajo de tu ombligo. En una semana, tu útero pesará cerca de un (medio kilo), que es la mitad de lo que pesaba en el momento del parto. Después de dos semanas se habrá reducido a (unos 312 gramos) y estará completamente localizado dentro de tu pelvis. Entre cuatro y seis semanas más tarde, debería estar cerca de su peso previo al embarazo, esto es (70 gr). Este proceso se conoce como la involución del útero.

Aunque tu útero se haya reducido a su tamaño previo al embarazo, puedes continuar viéndote como embarazada durante varias semanas o más. Esto se debe a que tus músculos abdominales se estiran durante el embarazo, y toma tiempo, y ejercicio regular, el que tu pancita regrese a su forma previa.

¿Cuánto peso bajaré después de dar a luz a mi bebé?

Bajarás una cantidad de peso importante inmediatamente después del parto. La mayoría de las nuevas mamás bajan unos (5 1/2 kilos): que pesa el bebé (3 a 3 1/2 kg), de la placenta (1/2 a 1 kg), y otros (1 kg) aproximadamente de sangre y líquido amniótico.

Después irás perdiendo peso poco a poco porque tendrás que eliminar todo el líquido extra que las células retuvieron durante el embarazo, junto con el líquido proveniente del exceso de sangre que tenías en tu cuerpo. Debido a esto producirás más orina de lo normal durante los días posteriores al nacimiento, y es posible que notes que transpiras mucho, aún mientras duermes. Al terminar la primera semana, habrás bajado alrededor de (1,8 kg) de peso en líquido. (La cantidad varía según la cantidad de líquido que hayas retenido durante el embarazo.)

Pero necesitarás más tiempo para volver a tu peso y forma de antes del embarazo, a veces hasta un año. Amamantar, llevar una dieta saludable y hacer ejercicio cuando tu cuerpo esté preparado te pueden ayudar a bajar de peso gradualmente.

¿Volverán alguna vez a la normalidad mi vagina y perineo?

Una vez que des a luz, el espacio dentro de tu vagina siempre será un poco más grande que antes del primer embarazo. Inmediatamente después del parto, la vagina queda distendida y puede estar inflamada y con moretones. Durante los días siguientes, la inflamación comienza a disminuir, y la vagina comienza a recuperar el tono muscular. Durante las siguientes semanas, gradualmente se volverá más pequeña. Hacer los ejercicios Kegel de forma regular ayuda a restaurar el tono muscular.

Si tuviste una episiotomía o un desgarro, el perineo necesita tiempo para recuperarse, de modo que es una buena idea esperar hasta después del control posparto de las seis semanas para volver a tener relaciones sexuales. Además, es posible que tengas ciertas molestias incluso después de ese periodo, por lo tanto, asegúrate de ir despacio. Considera empezar poniéndote arriba de tu pareja o recostándote al lado para que puedas controlar la profundidad de la penetración. En todo caso, si sientes que la relación es dolorosa, espera un poco más. (Si quieres hacer el amor, ¡puedes encontrar otras formas mientras tanto!) Recuerda que puedes quedar embarazada aún cuando estés amamantando, así que consulta tus opciones para el control de la natalidad.

Cuando comiences a tener relaciones sexuales otra vez, probablemente notes que tienes menos lubricación vaginal que cuando estabas embarazada, debido a los menores niveles de estrógeno. Esta sequedad será incluso más pronunciada si estás amamantando, porque la lactancia tiende a mantener bajos los niveles de estrógeno. El uso de un lubricante (en general los encontrarás cerca de los preservativos o los tampones y toallas higiénicas en las farmacias) ayuda a reducir la incomodidad. Asegúrate de utilizar un lubricante a base de agua. Esto es particularmente importante si estás usando un método anticonceptivo de látex, ya que los lubricantes a base de aceite pueden debilitar el látex y hacer que se rompa el condón.

¿Por qué sangro?

Es normal tener un flujo vaginal conocido como loquios durante un mes o dos después de haber dado a luz. Este flujo está compuesto de sangre y de restos del tejido que recubre el útero.

Durante los primeros días después de dar a luz, los loquios tienen una buena cantidad de sangre y por eso se ve muy rojo, como si fuera un periodo menstrual pesado. Probablemente tendrás menos flujo cada día y para los dos a cuatro días después de haber dado a luz, los loquios se verán más acuosos y de color rosado.

Unos diez días después de que hayas dado a luz, sólo tendrás una pequeña cantidad de flujo blanco o amarillento que irá disminuyendo a lo largo de las dos o cuatro semanas siguientes. Algunas mujeres pueden continuar teniendo loquios intermitentes durante unas pocas semanas más.

¿Qué debo esperar si estoy dando el pecho?

Los cambios hormonales después del parto hacen que tus pechos empiecen a producir leche. Cuando tu bebé lacta durante los primeros días después de dar a luz, está obteniendo calostro que es una sustancia densa y amarillenta que tus pechos producen durante el embarazo. Esta succión libera la hormona prolactina, que estimula la producción de leche y la oxitocina, que hace que los sacos de leche y los ductos se contraigan, propulsando la leche a tus pezones. (Este es el llamado reflejo de bajada de la leche.)

Si esas primeras sesiones de lactancia te causan algunos calambres abdominales es porque la oxitocina también dispara las contracciones uterinas. Cuando tu leche sube, generalmente unos días después del parto, tus pechos pueden ponerse inflamados, duros y dolorosos e incómodamente llenos. Esto mejora generalmente en un día o dos.

¿Afectará la lactancia al aspecto de mis senos?

A muchas mujeres les preocupa que si amamantan a sus bebés, sus pechos se pondrán caídos y feos. La verdad es que la vida y el pasar de los años, de por sí, afectan la apariencia de los senos. La edad, los aumentos y pérdidas de peso, el embarazo, el efecto de la gravedad, y también la lactancia, afectarán cómo se ven tus pechos.

Durante el embarazo tus pechos se preparan para producir leche aumentando de tamaño, mientras que los pezones y las areolas se oscurecen y pueden también aumentar un poco de talla. Algunos días después de dar a luz, tus senos se pondrán más llenos y pesados a medida que te vaya "bajando" la leche. Los pezones y areolas suelen volver a su color habitual unos meses después del parto, aunque no siempre sucede así.

Cerca de dos semanas después del parto, tus pechos regresarán al tamaño aproximado de cuando estabas embarazada, y así permanecerán hasta que dejes de amamantar a tu bebé. Cuando regreses a tu peso normal, tus pechos probablemente volverán a la talla que tenían antes del embarazo, aunque es posible que ya no estén tan firmes y erguidos como antes. Pero recuerda que, en realidad, la única forma garantizada de que los pechos nunca pierdan su tersura sería no envejecer jamás.

¿Qué pasará si no estoy dando el pecho?

Si no estás dando el pecho producirás leche de todas formas y unos pocos días después del parto tus pechos pueden inflamarse. Esto puede causarte molestias considerables que duren varios días. El dolor tiende a ser peor entre tres y cinco días después de haber dado a luz.

Mientras tanto, lleva un brasier que te sujete bien a todas horas y ponte paquetes de hielo o fríos en el pecho, para ayudar con la inflamación y ayudar a inhibir la producción de leche. Asegúrate de cubrir los paquetes de hielo con una toallita para proteger tu piel. Pueden pasar todavía varias semanas hasta que tu leche desaparezca completamente. También hay medicamentos que pueden ayudar a reducir el dolor, inflamación y producción de leche para que sea menos doloroso este proceso (Pregúntale a tu médico).

¿Por qué me siento triste?

Después del parto puedes sentirte desde eufórica y feliz, hasta exhausta y deprimida. El parto es un esfuerzo grande y necesitarás descanso y apoyo para recuperarte.

Es común sentirse un poco desanimada y tristonas las primeras dos semanas después del parto, debido a los cambios hormonales y el cansancio. Si la tristeza no desaparece espontáneamente después de las primeras semanas o te parece que te estás sintiendo peor en lugar de mejor, llama a tu médico. Puedes estar sufriendo depresión posparto.

Karen Kleiman

Terapeuta

El nacimiento de un bebé te pone a prueba de diferentes maneras: a nivel hormonal, físico, emocional, psicológico y químico. Y debido a ello, es posible que te sientas muy fatigada, emocionada, frustrada, preocupada y radiante al mismo tiempo. Esta mezcla de sentimientos puede hacer que te sientas muy estresada.

Por eso es tan importante que te cuides, y más aún durante los primeros meses. Recuerda estas sugerencias:

- ¡Descansa! Duerme tanto y tan a menudo cuanto puedas, ya que la falta de sueño hará que todo parezca aún más difícil. Si tu bebé no te deja dormir de noche, duerme durante el día mientras el pequeño se echa una siesta. Aunque no logres conciliar el sueño, el simple hecho de cerrar los ojos y respirar profundamente te ayudará a relajarte. Este no es el momento de recibir visitas, escribir tarjetas de agradecimiento o limpiar la

casa. El sueño es indispensable, y es la forma natural que tiene nuestro organismo de recuperarse y mantenerse funcionando a tope.

- Aliméntate de forma nutritiva. Evita la comida chatarra, la cual puede provocar cambios muy rápidos en el nivel de azúcar en la sangre, aumentar tu ansiedad y hacer que te dé un fuerte bajón después de que se te pase el primer efecto de satisfacción. Evita también el alcohol, un depresivo asociado con trastornos del sueño, y la cafeína, un estimulante que puede provocar ansiedad e interferir con los patrones de sueño.
- Haz ejercicios moderados. Caminar de 20 a 30 minutos, dos o tres días a la semana es lo ideal. Si no logras incluir caminatas en tu rutina, procura andar o subir y bajar escaleras siempre que puedas. Cuando salgas a hacer mandados sola o con el bebé, por ejemplo, estaciona un poco más lejos y aprovecha para estirar las piernas.
- Haz tiempo para ti misma. No es ningún lujo o egoísmo, sino que es indispensable para tu bienestar emocional. Un baño al final del día, una hora leyendo un buen libro, una película de video por la noche, un masaje o una manicura de vez en cuando son pequeños "regalitos" de gran valor que te puedes dar a ti misma. Lo importante es que consideres *tu propio bienestar* una prioridad. Haz una lista de las cosas que te gusta hacer y "regálate" una o varias de ellas en los días que necesites subir el ánimo.
- Reserva tiempo para tu pareja. Cuando nace el bebé nuestras vidas se centran en las necesidades del pequeñín, y a menudo olvidamos la falta que nos hacen esos momentos que antes compartíamos con nuestras parejas. Es esencial buscar tiempo para los dos. Salgan a caminar cogidos de la mano. O llamen a una niñera y vayan juntos a cenar o ver una película. Ríanse juntos de algo divertido. Esos ratos a dos son esenciales para tu relación. Muchas veces las uniones más fuertes son aquellas que han pasado la prueba de los primeros meses después del nacimiento de un bebé. Recompénsate a ti misma y a tu pareja disfrutando juntos todo el tiempo que puedan.
- Prepárate para lo inesperado. Acepta el hecho de que habrá días en que te sentirás completamente abrumada, y días en que parecerá que no has hecho nada sino alimentar y cargar en brazos al bebé. Y eso es normal. A algunos padres les ayuda preparar una lista de las tareas diarias, pero recuerda que es natural que varias de ellas queden por hacer.
- Obtén ayuda. Puede que tengas la suerte de tener a familiares y amigos que viven cerca (o que han venido de lejos) para ayudarte con el bebé. Si es así, aprovéchalos y no dudes en solicitar su ayuda. Pero si no cuentas con esa posibilidad, tendrás que buscar apoyo en otras partes. Puedes contratar a alguien que te ayude un par de días a la semana, o llamar en ocasiones a una vecina o compañera de trabajo de confianza si tienes que salir a un recado o simplemente descansar un rato. (Contratar la ayuda especializada de una dula (persona capacitada para ayudar durante el parto y después de este) para después del parto, aunque es caro, también podría ser una buena opción.) Y nunca digas "no" si alguna amiga te ofrece traerte una comidita casera o se dispone a cuidar un rato a tu bebé.

¿Por qué estoy perdiendo el cabello?

Si tu cabello se volvió más grueso durante el embarazo, es posible que se te empiece a caer en mechones. Esto les sucede a algunas nuevas mamás alrededor de uno a cuatro meses después de tener a su bebé.

No te preocupes: no te quedarás calva. Así como los altos niveles de estrógeno te hicieron perder menos cabello durante el embarazo, la disminución de los niveles de estrógeno después del parto puede hacer que se te caiga más. No obstante, será reemplazado por cabello nuevo, y la caída se detendrá, de modo que tu cabello debería volver a la normalidad al cabo de un año.

El lado bueno de esto es que si sufriste de exceso de vello facial y corporal durante el embarazo (como consecuencia del aumento de las hormonas llamadas andrógenos), ese vello se caerá de tres a seis meses después de tener a tu bebé.

¿Qué le sucede a mi piel?

Los cambios hormonales, el estrés, y la fatiga que trae la nueva maternidad pueden afectar tu piel, así como al resto de tu cuerpo. Algunas mujeres que tenían una piel perfecta durante el embarazo tienen más imperfecciones en los meses posteriores al parto. Por otro lado, si tuviste acné durante el embarazo, en particular si se presentó por primera vez o si empeoró, es posible que ahora comiences a ver algunas mejoras.

Si tienes cloasma (manchas oscuras en la piel de los labios, la nariz, las mejillas, o la frente), comenzará a

desaparecer en los meses posteriores a dar a luz y probablemente desaparezca por completo, siempre y cuando protejas tu piel del sol.

Si te salieron estrías en el vientre, los pechos o las caderas, se volverán más claras poco a poco, aunque no desaparecerán completamente.

5.-Ejercicios Kegel

¿Qué son los Kegel?

Los Kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por Arnold Kegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

Si todavía no has empezado a practicar los ejercicios de Kegel, comienza a hacerlo ahora y haz de ellos un hábito para toda la vida. El fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico ayuda a prevenir la incontinencia urinaria de esfuerzo, un problema que afecta hasta al 70 por ciento de las mujeres en algún momento durante o después del embarazo. Además, este tipo de ejercicios puede ayudar a reducir el riesgo de incontinencia anal (es decir, los problemas para controlar el movimiento de los intestinos o los gases).

Debido a que los ejercicios de Kegel mejoran la circulación de las áreas rectal y vaginal, pueden ayudar a mantener las hemorroides acorraladas y posiblemente acelerar la cicatrización después de una episiotomía (herida que se realiza en el periné para que pueda salir la cabeza del bebé en el momento del parto, o en su defecto si se produjo un desgarro durante el parto). Finalmente, continuar practicando los ejercicios de Kegel regularmente después de dar a luz no sólo ayuda a mantener el control de la vejiga, sino que también mejora el tono muscular en la vagina, haciendo que se pueda disfrutar más el sexo.

No importa si fue cesárea, también los puedes hacer, de hecho son recomendados en todas las mujeres después de la pubertad y durante toda tu vida, tampoco no importa si no has estado embarazada, te recomiendo realizarlos.

¿Cómo los hago?

Para empezar a practicarlos, recomendamos que tengas la vejiga vacía. Imagina que estás evitando eliminar gas e intentando detener el flujo de orina al mismo tiempo. La sensación es de "apretar y levantar": cerrar y detener los pasajes delantero y trasero.

Si no estás segura que lo estás haciendo bien, inserta un dedo limpio en tu vagina antes de hacer un Kegel. Si sientes presión alrededor de tu dedo, vas por buen camino. Otra alternativa es intentar hacer un Kegel cuando hagas el amor y pregúntale a tu pareja si puede sentirlo. Si lo haces correctamente, él podría sentir que "abrazas" su pene.

El músculo del ano lo tenemos bien conocido para contraerlo, el problema es contraer el músculo de la uretra, ¿cómo saber que lo estás contrayendo bien? Cuando vayas hacer pipi, corta el chorro de la orina varias veces y así sabrás cuál es el músculo que debes trabajar. No es bueno que estés cortando el chorro de la orina siempre, solo lo debes de hacer para que conozcas el músculo y ya no volver a realizarlo.

Asegúrate de estar apretando y levantando sin contraer la panza, apretar las piernas, contraer las nalgas o retener la respiración. En otras palabras, sólo los músculos del suelo pélvico deberían estar trabajando.

Aunque es posible que al principio tengas problemas al utilizar estos músculos en forma aislada, resulta más fácil con la práctica. Puede ayudarte que coloques una mano en tu panza al hacer los ejercicios de Kegel para asegurarte de que esté relajada.

Si no has estado haciendo este tipo de ejercicios, empieza por mantener cada Kegel durante unos segundos antes de terminarlo y relájate durante algunos segundos luego de realizar cada uno. A medida que sientas que tus músculos comienzan a fortalecerse, aumenta el tiempo y mantén cada contracción por 10 segundos, luego relájate por otros 10 segundos luego de realizar cada uno.

Si estás sufriendo de incontinencia urinaria, intenta realizar un Kegel mientras estornudas, toses o levantas algo. Es posible que descubras que eso evita que gotees.

¿Con qué frecuencia debería hacerlos?

Comienza haciendo algunos ejercicios de Kegel en un momento durante el día. A medida que sientas que tus músculos comienzan a fortalecerse, aumenta gradualmente tanto la cantidad de ejercicios de Kegel que hagas por día como el periodo de tiempo en que mantienes cada contracción. Hazlos en series de diez e intenta hacer tres o cuatro series aproximadamente tres veces por día.

Haz que los ejercicios de Kegel formen parte de tu rutina diaria: por ejemplo, puedes hacer una serie cuando te levantas a la mañana, mientras miras televisión, o antes de ir a la cama. Pero realmente no importa cuándo o dónde los hagas, siempre y cuando los hagas con regularidad.

Ten paciencia y continúa haciéndolos. Después de unas tres a seis semanas de que empieces a hacer ejercicios de Kegel con regularidad, puedes notar una mejoría en el control de la vejiga.

¿Por cuánto tiempo debo seguir haciendo los ejercicios Kegel?

¡No pares de hacer los ejercicios de Kegel! Tienes que continuar haciendo estos ejercicios para mantener tu fuerza y combatir la incontinencia a medida que pasan los años. Para algunas mujeres hacer estos ejercicios se convierte en un hábito de por vida.

Continuar fortaleciendo los músculos del suelo pélvico también puede ayudarte a protegerte contra un prolapso de órganos pélvicos, una condición común entre mujeres de edad avanzada. El prolapso de los órganos pélvicos ocurre cuando los músculos pélvicos y ligamentos que sostienen estos órganos se debilitan, causando que el útero, la vejiga y los tejidos rectales caigan y sobresalgan dentro de la vejiga.

Dicha condición podría causarte incontinencia urinaria y otros síntomas, entre los que se incluyen: presión en el área pélvica, dolor en la parte baja de la espalda e incomodidad durante las relaciones sexuales.

6.-Como hacer ejercicio con un bebé a cuestas: productos útiles

No hay duda de que es difícil dejar tiempo para el ejercicio durante el día cuando te encuentras ocupada cuidando a tu bebé. Pero si ansías poder volver a ponerte los pantalones que usabas antes de quedar embarazada, necesitarás hacer algún tipo de actividad física durante por lo menos 30 minutos cinco veces a la semana (y controlar tu ingesta de calorías), según la recomendación del Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva (ACSM).

A continuación te ofrecemos algunas estrategias y productos que pueden ayudarte a cuidar tu cuerpo tanto como a tu bebé:

Actividad física al aire libre

Nada te hace sentir tan atada a tu casa como tener un nuevo bebé. A veces sientes que lo único que haces durante todo el día es alimentar a tu bebé, cambiarle los pañales y ponerlo a dormir.

Qué puede ayudarte:

Un rebozo

Un rebozo permite equilibrar el peso del bebé lo que es de mucha utilidad para el cuidado de tu espalda. Los rebozos, además hacen sentir al bebé seguridad al estar cerca de tu pecho y fomentan la lactancia. Dar un paseo cargando a tu bebé en un rebozo será muy satisfactorio para ambos y la caminata te ayudará con esos kilos de más.

El rebozo y sus beneficios para el bebé y la mamá



El rebozo ayuda a tu bebé a sentirse seguro y a ti te deja las manos libres.

¿De dónde vienen los rebozos?

En muchos países de Latinoamérica es común ver a los bebés arropados en rebozos. Esa tela larga y angosta con flecos en los extremos se ha usado en la vestimenta desde la época prehispánica. Su fabricación ha variado en materiales como la manta de algodón, la lana, y la seda. Siglos han pasado y el rebozo continúa utilizándose para cargar y arrullar a los bebés, como protección contra el frío o el calor y como accesorio. Sus usos son tan variados como la imaginación misma.

Los beneficios del rebozo: es como un nidito de seguridad para tu bebé

Durante la gestación, tu bebé permanece en el útero en un ambiente cálido y confinado, acurrucado en posición fetal. Es lógico que con el nacimiento, al tener los brazos y piernas sueltos con movimientos involuntarios, sienta inseguridad. De hecho los bebés recién nacidos tienen movimientos tan erráticos que se acostumbra ponerles guantecitos para evitar que se rasguñen ellos mismos. Es común en los hospitales llevar al recién nacido a su madre muy envuelto en una cobija y se enseña a la mamá a abrigoarlos de ese modo.

Para combatir los sentimientos de inseguridad del bebé es muy útil ceñirlos en un rebozo y tenerlos cerca del pecho. El latido del corazón de la madre es muy reconfortante para el bebé (y para la mamá al ver a su hijo tranquilo), pues le permite continuar el contacto con los latidos del corazón y con el ritmo la respiración de su mamá, que le han acompañado durante 9 meses. Dentro de un rebozo el bebé se siente acompañado, arrullado y calentito. El rebozo es como un nidito, un capullo que puede ayudarte a conocer mejor a tu bebé y darle la seguridad y confianza que ayuda a sentar las bases para que llegue a ser un niño seguro y feliz. Actualmente se fabrican muchos tipos de accesorios para cargar a los bebés, como mochilas frontales o para la espalda. Todos buscan facilitar su transporte y cuidado, al tiempo que le dan seguridad y confort, pero uno muy típico de nuestra cultura y sin duda muy hermoso es el rebozo. Por encima de otros accesorios para cargar al bebé, el rebozo tiene la ventaja de ser simple, ligero y permitir diferentes tipos de amarre; en épocas

de frío mantiene al bebé en un ambiente cálido y en época de calor se pueden hacer amarres más abiertos y frescos. El rebozo es tan suave que se amolda perfectamente al cuerpo del bebé y no al contrario y su uso requiere sólo cruzarlo y amarrarlo al cuerpo, no se necesitan tirantes ni anillas adicionales.

Beneficios en el desarrollo del bebé

El lenguaje que entienden los bebés es el del amor, el calor humano y el sonido cariñoso de la voz de su madre al arrullarlo. Estudios demuestran que los bebés prematuros a los que, a manera de terapia, se les acomoda dentro de la ropa de su madre, en contacto piel con piel, prosperan muy bien; y los bebés que son llevados en rebozo suelen tener menos reflujo y cólicos por la posición vertical en la que permanecen. El rebozo ofrece además apoyo adecuado para la cabeza y la columna y favorece la lactancia.

Los bebés que pasan largos ratos cargados suelen ser más tranquilos, dormir mejor y ser menos llorones que los que pasan mucho tiempo en sillas y carreolas, lejos del contacto físico de las personas que los aman, principalmente de su mamá. Se ha identificado que esta seguridad que siente el bebé al estar cargado en los primeros meses de vida favorece su desarrollo inmunológico y neuronal, así como su autoestima para toda su vida.

Beneficios para mamá

El uso del rebozo permite a la mamá cargar a su bebé por largos períodos al tiempo que tiene las manos libres y puede continuar haciendo tareas cotidianas o cuidar a otro hijo más mayor. Un rebozo también ayuda a equilibrar adecuadamente el peso del bebé evitando daño en la espalda y, lo más importante, te ayudará a conocer más y mejor a tu bebé al estar en constante abrazo con él. Además permite lactar a tu bebé de forma discreta y muy cómoda para ambos y se ha comprobado que reduce los índices de depresión post-parto. Los bebés acomodados en rebozo interactúan mucho con el mundo que los rodea al estar presente en las actividades y conversaciones de su mamá, sin embargo también tienden a dormirse fácilmente en él por lo que la mamá goza de unos momentos aquí y allá para descansar también.

Así que no te preocupes y carga a tu bebé cuanto quieras. Hay quién opina que no se debe cargar mucho a los bebés porque se "embracilan", es decir que después querrán estar contigo todo el tiempo, pero conociendo los beneficios para ambos, aprovecha esta etapa de la vida en que tu bebé quiere estar siempre abrazado de ti (ya será adolescente y seguramente querrá más independencia).

¿Cómo cargar al bebé en el rebozo?

Las primeras veces que uses un rebozo puedes practicar con un muñeco para asegurarte de aprender a sujetar bien al bebé. También puedes pedirle ayuda a alguien para hacer los amarres.

Cuando tu bebé es un recién nacido y hasta que pueda levantar bien la cabecita deberás ponerlo recostado como si lo estuvieras cargando en brazos. Alrededor de los seis meses, cuando ya tenga suficiente fuerza y sostenga bien la cabeza puedes variar posiciones como "sentado" en tu cadera, de frente a ti con las piernas separadas, o en tu espalda cuando tiene más de un año.

La tela del rebozo es ligera pero de todas formas siempre que el bebé se quede dormido revisa que su nariz este despejada y nunca cocines o te acerques a materiales calientes si lo tienes acomodado al frente tuyo. Hemos dicho que el rebozo da mucha libertad a quien lo usa, sin embargo no se debe cargar nunca a un bebé en rebozo al andar en bicicleta o al usar cualquier transporte.

Otro tipo de accesorios para cargar a los bebés son tipo cangurera con tirantes, otros son largas telas que se cruzan y anudan en el cuerpo usando anillas. De cualquier forma asegúrate de leer bien el instructivo de uso antes de colocar al bebé en ellos para que quede bien sujeto y cómodo. Algunos de estos accesorios permiten más posiciones y tamaños del bebé que otros y tanto estos como el rebozo pueden ayudar al resto de la familia como el papá, los abuelos o hermanos mayores a que también gocen de cargar al bebé de esta forma.

Mochila frontal

Puedes salir de tu casa casi inmediatamente después del parto llevando a tu bebé en una mochila portabebés frontal. Salvo que te hayan hecho una cesárea o hayas tenido otra complicación, el médico seguramente te

diga que puedes salir ni bien te sientas con ganas de hacerlo. La mochila frontal te permitirá llevar a tu bebé acurrucado muy cerquita tuyo y calmarlo cuando se sienta molesto, y su vez intentar caminar para bajar esos kilitos de más del embarazo. Mantén a tu pequeño mirando hacia ti durante los primeros meses, y ponlo de cara al mundo cuando su cuellito esté lo suficientemente firme y pueda sostener su cabecita.

Carreola para correr

Estas carreolas o cochecitos de paseo, que en un principio fueron diseñadas para corredores, son ahora ampliamente usadas por la gente que camina a modo de ejercicio. Las ruedas extra grandes hacen que sean excepcionalmente fáciles de empujar, y que el paseo le resulte suave y cómodo a tu bebé. La mayoría de ellas son más apropiadas para bebés de 6 meses en adelante porque los asientos no se reclinan pero unas pocas están diseñadas para que los bebés más pequeños puedan recostarse casi en posición horizontal. Pueden andar por casi todos lados, inclusive por lugares donde las carreolas comunes no pueden, como por ejemplo caminos de tierra e incluso la playa. No obstante, son más largas que las carreolas comunes y no se maniobran con tanta facilidad en espacios interiores estrechos.

Mochila para la espalda

Si te gusta hacer largas caminatas como ejercicio, seguramente te encantará usar una mochila portabebés en tu espalda. Pero no es sólo para los que salen a hacer caminatas. Llevar el peso de tu bebé en una mochila sobre tu espalda mientras haces diariamente los mandados te ayudará también a quemar calorías. Y si a tu bebé le encanta estar al nivel de los ojos de los adultos, como suele suceder con la mayoría de los bebés, se quedará contento mientras haces tus cosas. Las mochilas portabebés para la espalda por lo general se fabrican con armazones livianos y correas para la cintura que mantienen la mochila segura sin ejercer demasiada presión en la parte baja de tu espalda. Tu bebé estará listo para pasear en la mochila cuando se pueda sentar sin ayuda, generalmente alrededor de los 6 u 8 meses, justo cuando seguramente se esté poniendo demasiado pesado para que lo puedas llevar cómodamente en una mochila portabebés frontal.

Calzado para caminar

Acepta el consejo del gurú de las caminatas Mark Fenton, autor de *Walking Through Pregnancy* (Caminar durante el embarazo), y busca calzado que se doble fácilmente en la zona del metatarso (huesos largos del pie), pero que a su vez sea firme y no se doble fácilmente en el arco. Elige un calzado de taco bajo y olvídate por un rato de los tacos altos salvo que estén especialmente diseñados para caminar porque te pueden irritar el tendón de Aquiles en la parte trasera del tobillo.

Consejo práctico:

Coloca a tu bebé en la carreola justo antes de la hora de la siesta y comienza a andar. Cuando llegues a tu casa, el bebé seguramente esté dormido y habrás podido hacer el ejercicio al aire libre del día.

Sesión de ejercicios aeróbicos en casa

Una forma de perder los kilitos del embarazo es aumentar el ritmo cardiaco con ejercicios cardiovasculares, también conocidos como aeróbicos. Los gimnasios generalmente ofrecen clases para que la gente haga ejercicios cardiovasculares, pero las mamás recientes están tan ocupadas que tal vez les resulte difícil cumplir con un horario de gimnasia. Por suerte, puedes hacer una extraordinaria sesión de ejercicios aeróbicos en tu casa, de día o de noche, mientras tu bebé duerme o te observa desde una distancia segura.

Qué puede ayudarte:

Aparatos para hacer ejercicios en casa

Con una caminadora, una bicicleta fija o un aparato similar ubicado en la sala de tu casa, puedes combinar la actividad física con tu música preferida o con tu programa favorito de televisión. Si nunca antes hiciste ejercicio en un aparato de gimnasia, y si puedes pasar algunas horas sin tu bebé, considera inscribirte en un gimnasio local por una semana (o solicita una clase de prueba gratis) para probar los diferentes aparatos antes de comprarte alguno de ellos. Podrías pensar que el entrenador elíptico es divertido hasta que lo pruebas. O podrías pensar que te encanta hacer ejercicio en la bicicleta hasta que te subes a una que no va para ningún lado. No tiene sentido que compres un aparato de ejercicios si lo vas a usar solamente para colgar ropa.

Videos y DVD de ejercicios

Hay decenas de videos y DVD a precios razonables para lo que se te ocurra, desde Pilates yoga, kickboxing y salsa hasta aeróbicos con ejercicios de bajo impacto. Podrías llegar a hacer una sesión de ejercicios diferente en la sala de tu casa todos los días del año, y en el momento que encuentres más conveniente para ti y para

tu bebé. Cuando tengas que elegir un programa de gimnasia para hacer en tu casa, siempre es mejor empezar con uno para principiantes en lugar de pasar a hacer algo más avanzado. Será menos probable que te lastimes si empiezas despacio, y de esta manera no te sentirás frustrada a causa de movimientos que no te sean familiares.

Consejo práctico:

Si te gusta la idea de un aparato para hacer ejercicios pero no tienes el dinero y/o el espacio para tener uno, trata de saltar o trotar sobre una mini cama elástica o trampolín. Son livianos y los encuentras en diferentes tamaños y precios. Una mini escaladora es otro aparato de ejercicios que te permitirá ahorrar espacio y no desequilibrará tu presupuesto.

Como tonificar tu abdomen

Sí, tus músculos abdominales fueron castigados durante el embarazo. Y si bien es posible que nunca se vuelvan a ver exactamente como antes, puedes hacer muchas cosas para tonificarlos. Una dieta razonablemente baja en calorías te ayudará también a hacer lucir los músculos de tu cintura. Si fortaleces tus músculos pero tienes una capa de grasa que los recubre, nadie lo notará.

Qué puede ayudarte:

DVD o libro de Pilates

El método Pilates es un sistema de movimiento y ejercicios desarrollado en la década de 1920 por el terapeuta físico alemán, Joseph Pilates. En la actualidad, el término se utiliza para describir una variedad de ejercicios que ayudan a desarrollar un "núcleo" fuerte (refiriéndose a los músculos del abdomen y de la espalda). Los movimientos de Pilates se focalizan en la estabilidad pélvica y el control abdominal. Uno de los beneficios de este tipo de ejercicio es que ayuda a que se desarrollen músculos más largos y esbeltos en la región central, lo que puede ayudar a reducir la panza después del parto.

Colchoneta para abdominales

Ejercicio de ejemplo: Abdominales cortos¹ (dirigidos a los músculos abdominales). Recuéstate sobre tu espalda con las rodillas flexionadas, los pies totalmente apoyados sobre la colchoneta y separados hasta el ancho de tus caderas. Coloca tus manos detrás de la cabeza de modo que tus pulgares queden detrás de las orejas. No entrelaces los dedos. Mantén los codos abiertos hacia los costados pero ligeramente redondeados hacia adentro. Inclina levemente el mentón para que solamente quede un espacio pequeño entre el mentón y el pecho. Suavemente contrae tus abdominales. Eleva el tronco hacia adelante de modo que tu cabeza, cuello y omóplatos se despeguen del suelo. Permanece en esa posición un momento, luego desciende lentamente. Repítelo de diez a 15 veces. Descansa un minuto y completa otra serie.

Aparato para abdominales

No hay ningún estudio que sugiera que el aparato para abdominales *ab roller* logre ejercicios abdominales más efectivos. Sin embargo, si haces los abdominales con más cuidado y prontitud porque el aparato hace que te sientas más a gusto, vale la pena la inversión.

Consejo práctico:

Si no puedes hacer un momento para los ejercicios durante la hora de la siesta de tu bebé (o si también es la hora de tu merecida siesta), simplemente pon algo de música divertida y pon a tu bebé cerca tuyo en una sillita o en algún otro lugar seguro mientras haces los abdominales. Mirar a Mamá mientras hace ejercicio puede ser muy entretenido.

Como tonificar los músculos de tus brazos y piernas

¡La maternidad exige fuerza! Meter y sacar del auto el asiento de bebé para auto podría no parecer gran cosa al principio pero cuando tu bebé pese entre 15 y 20 libras (alrededor de 7 a 9 kilos), estarás feliz de tener la fuerza necesaria para maniobrar el asiento. Si nunca antes habías realizado ejercicios de fortalecimiento muscular ahora es el momento ideal para comenzar. Guarda tu material básico de gimnasia dentro de una canasta en la sala de estar y podrás desarrollar músculos mientras miras televisión. De hecho, una pausa comercial es la cantidad perfecta de tiempo para realizar un "serie" de ejercicios de fortalecimiento muscular (una serie es una repetición de un solo ejercicio).

Qué puede ayudarte:

Entrenamiento de resistencia en casa, utilizando diversos materiales de gimnasia económicos, como por ejemplo:

Mancuernas o pesas de mano

Ejercicio de ejemplo: Flexiones de bíceps¹ (para fortalecer la parte superior de los brazos). Sujeta una pesa en cada mano. Comienza con una pesa liviana, de 2 libras (1 kilo) por ejemplo, y aumenta el peso a medida que estés más fuerte. Párate con los pies separados al ancho de tus caderas. Deja que tus brazos queden relajados a los costados del cuerpo, palmas mirando hacia adentro. Contrae los músculos abdominales. Mantente de pie pero con las rodillas relajadas. Flexiona tu brazo derecho hacia arriba de manera que la mano toque el hombro, girando la palma a medida que sube hasta que quede de cara al hombro en lo más alto del movimiento. Lentamente baja la pesa y luego haz lo mismo con tu brazo izquierdo. Continúa alternando hasta que hayas hecho de ocho a diez de cada lado.

Bandas de resistencia

Ejercicio de ejemplo: Cucullas² (para fortalecer muslos y nalgas). Párate con los pies separados al ancho de tus hombros. Coloca la banda elástica debajo de los arcos de los pies, sosteniendo los extremos cómodamente en cada una de las manos. Concentra la mirada en un punto un poco más alto que tu cabeza y contrae los músculos abdominales para mantener la postura adecuada. A continuación, flexiona las rodillas hasta que la parte superior de tus piernas se encuentre casi en paralelo con respecto al piso. Mantén los talones abajo, el peso de tu cuerpo sobre los tobillos y los abdominales contraídos, con la región lumbar formando un arco natural. Asegúrate de poder ver los dedos de los pies mientras flexionas las rodillas. Regresa a la posición inicial y repite el ejercicio de ocho a diez veces.

Pelota de ejercicio

Ejercicio de ejemplo: Flexiones de brazos² (para fortalecer los hombros y el pecho). Deslízate hacia adelante, colocando el peso del cuerpo sobre tus manos hasta que la pelota descansa debajo de tus espinillas. El cuerpo debe quedar extendido en línea recta desde la pelota. A continuación, haz que la parte superior de tu cuerpo descienda hacia el piso, flexionando los codos para hacer las flexiones de brazos. Mantén los músculos abdominales contraídos. Mantén el cuerpo firme y recto desde los hombros hasta los dedos de los pies. Regresa a la posición inicial. Repite el ejercicio de ocho a diez veces.

Consejo práctico:

Si prefieres hacer ejercicio en un gimnasio, intenta encontrar uno con guardería. Así puedes dejar a tu bebé por una hora o más e ir a nadar, utilizar los aparatos de pesas o tomar una clase, e incluso conocer a otras mamás.

Cómo aliviar el dolor de espalda

Durante el primer trimestre, los cambios hormonales contribuyeron a uno de los padecimientos más grandes del embarazo: el dolor de espalda. Luego, mientras tu panza crecía, el cambio en el centro de gravedad era el culpable. Pero ahora que ya ha nacido tu bebé, si aún te duele la espalda, te preguntarás por qué. Para las primerizas, los músculos abdominales, cuya función es sostener la espalda, se han estirado al máximo. Cuando recuperes la fuerza abdominal, lo más probable es que tu espalda se sienta mejor. El amantamiento también puede contribuir al dolor de espalda, así como también el estar cargando al bebé durante todo el día. Los estiramientos suaves de espalda pueden ayudarte a aliviar esta molestia.

Qué puede ayudarte:

Colchoneta de ejercicio para estiramientos

Ejercicio de ejemplo: Estiramiento Pretzel¹ (focalizado en la región lumbar, las nalgas y la cara exterior de los muslos). Recuéstate sobre tu espalda y flexiona las rodillas. Levanta las piernas hasta que tus rodillas se encuentren directamente sobre tus caderas y tus pantorrillas paralelas al piso. Cruza el tobillo izquierdo sobre la parte delantera del muslo derecho. Sujeta ambas manos alrededor de la parte posterior de tu muslo derecho y estíralo ejerciendo una presión suave y constante. Mientras mantienes esta posición, deberías sentir el estiramiento sobre tu nalga izquierda y en la cara exterior de la cadera, y también en el centro de la región lumbar. Repite el ejercicio con el otro lado.

Consejo práctico:

Si tu casa tiene escaleras, considera cada vez que subes o bajas como una posibilidad para tonificar tu cuerpo. Sube y baja corriendo (con cuidado) en lugar de caminar. O simplemente sube y baja varias veces cuando tengas cinco minutos libres.

7.- 10 trucos para lucir delgada después del parto

Muchas mamás se llevan una tremenda sorpresa al ver cómo les quedó el abdomen después del parto. Si éste es tu caso, no te preocupes porque mientras te deshaces de esa pancita, la puedes ocultar eligiendo la moda adecuada.

Consultamos a las especialistas en moda Alison Deyette, Amy Tara Koch y Leka Dobbs para que nos dieran consejos sobre cómo lucir 10 libras (4.5 kilos) menos, instantáneamente después del nacimiento. Nos explicaron formas fáciles de sacarle provecho a la ropa que ya tienes en tu armario. Además nos brindaron sutiles trucos a los que puedes recurrir incluso después de haber recuperado tu figura.

1. Haz algo de magia negra

Como ya sabrás, ¡el negro es mágico! La ropa oscura crea la ilusión de tersura, lo que te ayudará a disimular esas llantitas alrededor de tu abdomen, o tal vez esas caderas que se ensancharon después del parto. Además si eliges vestirme de negro de pies a cabeza, añadirás la ilusión de más altura.

Trata de añadir accesorios alegres a tu atuendo oscuro como una bufanda estampada, un collar grande, zapatos decorados con piedras brillantes, o un bolso fabuloso. También podrías usar un suéter oscuro, que tenga buena caída, sobre una blusa de color claro con pantalones o mallas. Si el negro clásico no te agrada, prueba otros colores oscuros como el chocolate, azul marino o gris. Todos ellos funcionarán muy bien.

2. Hazte amiga de la costurera o el sastre

Primero que nada tienes que asegurarte que la ropa que tienes te quede bien *ahora* (y no en unos meses cuando tienes pensado bajar 5 Kg). Y como es muy costoso comprar prendas nuevas, es recomendable que busques un sastre o una costurera. Ellos te pueden arreglar la ropa para que te queden bien.

Considera algunos de los siguientes trucos: ajusta los pantalones que te queden grandes y agrega paneles laterales removibles a las prendas de antes de tu embarazo (sobre todo a los jeans) que no te quedan. La mayoría de los ajustes son reversibles — las costuras pueden ajustarse para hacer la prenda más grande o más pequeña y los paneles elásticos se pueden agregar o quitar — así que no echarás a perder tu ropa.

3. Usa accesorios

¡Ahora es el mejor momento de echarle un vistazo a tu joyero y a tu colección de bufandas! Ponerte varios collares largos o colocar una bufanda larga y delgada sobre tus hombros añade verticalidad a tu cuerpo y distrae la atención de las partes de tu cuerpo que quieres ocultar. La gente estará demasiado ocupada alabando tus hermosos aretes o tu fabuloso collar para notar los kilitos adicionales que te quedaron después de dar a luz.

4. Evita los adornos exagerados

Evita los adornos adicionales, sobre todo en la parte inferior de tu cuerpo. Cosas como bolsillos con cubierta en la ropa, pantalones tipo cargo y botones decorativos agregan una dimensión indeseada a tu trasero. En vez de eso, usa pantalones con bolsillos clásicos de tamaño mediano que estén centrados en tus pompis. En cuanto a las blusas, evita las que tienen demasiados volanes o pliegues. Elige las que tengan una silueta sencilla, limpia y estén muy poco adornadas.

5. Logra un dobladillo perfecto

Sé una perfeccionista cuando se trate del dobladillo de tus pantalones. Para crear la ilusión de unas piernas muy largas, asegúrate de que el dobladillo esté a una o dos pulgadas (de 2.5 cm a 5 cm) del piso. Lo ideal es que esté justo en medio del tacón de tu zapato. Ponerte unos pantalones con el dobladillo perfectamente bien hecho con zapatos de tacón bajo, ligeramente puntiagudos (no redondos, lo cual puede hacer que tus piernas parezcan cortas) hace que tu figura luzca más larga y delgada. Si te encantan los zapatos bajos, haz que el dobladillo de tus pantalones quede a una pulgada del piso.

6. Concéntrate en la tela

Las prendas fabricadas con telas suaves y ligeras caen mejor sobre tu cuerpo que las muy gruesas o hechas a base de un tejido cerrado. Piensa en jersey de seda (o seda con un toque de Spandex), mezclas de algodón o suéteres ligeros que caen con gracia sobre tu cuerpo en vez de ajustarse a él y apretarlo. Ponte una blusa que apenas roce tu cuerpo con un excelente par de jeans oscuros para lograr una imagen refinada.

7. Pon atención a la ropa interior

Las prendas que sólo tú ves pueden tener un impacto tanto en la forma en que luces como en tu porte. No es necesario que uses fajas o corsés apretados, por supuesto. Es recomendable que aproveches las prendas diseñadas para mejorar la figura, como las camisetas adelgazantes y las que tienen una ancha banda de compresión oculta alrededor del abdomen para mantenerlo liso y firme.

En algunos países es común que las mujeres utilicen una faja después del parto con la intención de recuperar su figura lo más pronto posible. Algunas prefieren comprar fajas comerciales que se anuncian especialmente para el posparto y otras prefieren utilizar vendas.

En el caso de las mujeres que han pasado por una cesárea, el uso de una faja o venda les da seguridad al moverse, aunque no es médicamente necesaria. Si la faja o vendas te hacen sentir más protegida y segura, no te hará mal usarlas, aunque su eficacia para reducir el abdomen no está comprobada.

Lo cierto es que tu abdomen se irá recuperando paulatinamente con o sin faja. Los músculos abdominales y la piel volverán poco a poco a su tono normal, y con la ayuda de una alimentación balanceada y ejercicio, siempre y cuando el doctor te lo permita, irás recuperando tu forma.

8. Enseña un poco de piel

Éste es el momento de usar cuellos de V o líneas verticales así como los escotes de varias formas. Cualquier prenda que revele un poco tu piel, en la parte superior de tu cuerpo, atrae la mirada hacia arriba. Los cuellos en forma de V en particular ayudan a crear una línea más vertical en tu cuerpo y a desviar la atención de las partes rellenitas que tienes en la parte inferior de tu cuerpo después de dar a luz.

9. Usa un pequeño tacón

Es probable que ahora que nació tu bebé, sólo uses tus prácticos tenis. Trata de buscar zapatos casi igual de cómodos que los tenis, pero que tengan un poquito de tacón, tal vez de una o dos pulgadas (2.5 a 5 cm). Verás que te verás y te sentirás instantáneamente más alta y delgada y con unas piernas más largas.

Los zapatos de suela de cuña te levantan y son muy firmes. ¡Con los tacones de aguja te puedes tambalear mucho mientras cargas a tu nuevo bebé! Si los tenis son realmente lo único que te gusta usar, cómprate un par nuevito; trata elegir unos modernos y de un color que combine bien con la mayoría de tu ropa en lugar de los que son especiales para correr.

10. Encuentra unos jeans que te queden bien

Si te quedas atorada cada vez que tratas de ponerte tus jeans favoritos, de antes de tu embarazo, o si los jeans de maternidad ahora te quedan grandes, considera comprarte unos nuevos.

Si bien es cierto que puedes usar tus jeans de maternidad durante algún tiempo después del parto (el panel elástico en el abdomen ayudará a sostener tu ahora suave abdomen), es probable que te sientas mejor con unos jeans nuevos, que simplemente sean una talla más grande que los que usabas antes de quedar embarazada.

Y recuerda que es esencial que los pantalones te queden bien: si son demasiado bajos y apretados, saltará la temida llantita de tu abdomen, o tus muslos estarán demasiado incómodos. Si los jeans te quedan demasiado altos y holgados, tus pompis se verán caídas. Trata de comprar unos jeans con cintura elástica que te queden una o dos pulgadas (de 2.5 a 5 cm) abajo del ombligo.

8.-Costumbres populares para adelgazar después del parto

Recuperar tu figura después de dar a luz

Es común que las nuevas mamás reciban toda clase de consejos provenientes de familiares y amigos sobre esta nueva etapa de la vida. Estas recomendaciones abarcan todo tipo de temas: desde cómo bañar y alimentar al recién nacido hasta ¡cómo recuperar tu figura cuanto antes! Seguramente estas personas tienen las mejores intenciones y si se trata de gente mayor, suelen referirse a su propia experiencia.

Si bien nada pierdes escuchando la sabiduría popular, tu salud y alimentación durante los primeros meses del bebé también le afectan a él, por ello es mejor siempre referirse a lo que tu pediatra o ginecólogo te indiquen. Aquí te platicamos de un par de tradiciones comunes en muchos países latinoamericanos después del alumbramiento: fajarse y untarse preparaciones caseras que te prometen regresarte a tu talla de antes del embarazo cuanto antes.

Fajarse

En algunos países es común que las mujeres utilicen una faja después del parto con la intención de recuperar su figura lo más pronto posible. Algunas prefieren comprar fajas comerciales que se anuncian especialmente para el posparto y otras prefieren utilizar vendas.

En el caso de las mujeres que han pasado por una cesárea, el uso de una faja o venda les da seguridad al moverse, aunque no es médicamente necesaria. Si la faja o vendas te hacen sentir más protegida y segura, no te hará mal usarlas, aunque su eficacia para reducir el abdomen no está comprobada. Lo cierto es que tu abdomen se irá recuperando paulatinamente con o sin faja. Los músculos abdominales y la piel volverán poco a poco a su tono normal, y con la ayuda de una alimentación balanceada y ejercicio, siempre y cuando el doctor te lo permita, irás recuperando tu forma.

Ungüentos para adelgazar después del parto

Adicionalmente a las fajas, algunas nuevas mamás utilizan ciertos ungüentos que prometen desinflamar los tejidos del abdomen, quemar grasa y hacerte adelgazar rápidamente. Antiguamente, era costumbre prepararlos con todo cuidado en casa de la futura mamá, sin embargo ahora es fácil encontrarlos en muchos países latinoamericanos, por ejemplo en México, en cualquier mercado donde preparen pócimas y utilicen la herbolaria. Hay que ser prudente con estas preparaciones de mercado, porque no se puede estar totalmente seguro de sus componentes ya que no llevan patente.

La preparación de este líquido varía en ingredientes y cantidades, pero generalmente está compuesto por: romero, ruda, cáscaras de nuez y plátano macho, alcohol alcanforado y éter. Todo se pone en una botella de vidrio oscuro y se deja reposar durante un par de meses. Cuando el bebé ha nacido la madre se lo aplica en el abdomen varias veces al día y luego se faja.

9.-Tu cuerpo después del embarazo: 7,000 mujeres nos cuentan la verdad

En otros tiempos era mucho más fácil. Te ponías una blusa y unos pantalones anchos y no tenías que pensar demasiado en cómo había quedado tu cuerpo después de dar a luz. Pero hoy la cosa es diferente. Gracias a las mamás famosas que adornan las portadas de *Hola* y *People en español* con sus cuerpecitos delgados y en plena forma tan sólo dos o tres semanas después del parto, una se pregunta: ¿Qué clase de figura se espera que tengamos a los cuatro meses de haber dado a luz? ¿La cinturita de Jennifer López, o los rollitos en la panza de la mujer que ves pasar empujando una carreta (cochecito)? Si aún seguimos usando nuestra ropa de maternidad, ¿somos un caso raro? Y si ahora estamos gorditas, ¿significa eso que jamás volveremos a recuperar la forma?

"La mayoría de las personas no pierden el peso tan fácilmente", dice Madelyn Fernstrom, directora del programa de control de peso del Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh. "Hasta las famosas que adelgazan en los primeros tres meses tienen que hacer ejercicios físicos regularmente (normalmente, por largos periodos de tiempo, contados en *horas*, y no minutos, lo cual significa que han de contratar a alguien que les ayude con el bebé) y seguir dietas para lograrlo. Es difícil para prácticamente cualquier persona".

Pero está lejos de ser imposible. Muchas nuevas mamás que luchan contra el exceso de peso — incluyendo aquellas que siempre han tenido problemas con la báscula — no sólo logran adelgazar después de dar a luz, sino que llegan a estar más saludables que nunca. Sigue leyendo los resultados de nuestra encuesta exclusiva, entérate de las experiencias de otras mamás de verdad, y respira aliviada al saber que no estás sola. No importa en qué estado se encuentre tu cuerpo en estos días, lo cierto es que como tú hay muchas otras mujeres.

La verdad acerca de esos kilitos del embarazo

Muchas mujeres asumen que perder el peso que aumentaron durante el embarazo les será mucho más fácil de lo que realmente es.

El 65 por ciento de las mamás primerizas contestaron que esperaban haber regresado a su peso anterior cuando el bebé cumpliera un año

Ésta es una ilusión común. En nuestra encuesta, el 65 por ciento de las nuevas mamás dijeron que esperaban volver a pesar lo mismo que antes de embarazarse para cuando sus bebés cumplieran un año. Pero cuando entrevistamos a las madres de niños de 1 a 2 años, más de la mitad aún tenían por lo menos algunos kilos de más.

Claro que también hay un buen número de mujeres que *sí* recuperan rápidamente la forma. Casi una quinta parte de las mamás de recién nacidos entrevistadas (con bebés de menos de 3 meses) dijeron que habían perdido ya todo el peso adicional acumulado durante el embarazo. Pero según Fernstrom, un año es un plazo más realista, incluso para una madre muy motivada, siendo las 10 últimas libras (4.5 kg) las más difíciles de perder. ¿Y cuál es el motivo? "Entre estar muy ocupada y el extremo cansancio es difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio", dice la experta, "que es precisamente lo que más necesitas para perder peso rápidamente".

Cambios en tu figura

Además del peso extra, muchas mamás se llevan otras sorpresas.

"Puede que peses lo mismo o incluso menos después del parto, ¡pero la ropa no te queda igual!", se quejó una de las madres en nuestra encuesta. "Ahora peso menos, pero uso una talla más grande". Si te sorprende la forma en que el embarazo ha remodelado tu cuerpo, tampoco estás sola.

El 87 por ciento de las mujeres dicen que su vientre aún no ha regresado a su forma normal

Más de la mitad de las madres participantes dijeron que sus pechos también están diferentes, y más de un tercio dicen que sus caderas se ven más anchas. Pero lo que parece sorprender más a las nuevas mamás es esa pancita pos-bebé que se resiste a desaparecer ("mi grasita de mamá", según una de las mujeres; "esta llanta abultada alrededor de mi cintura", se quejó otra madre). Uno o dos años después de haber dado a luz, el 87 por ciento de las mujeres aún se quejan de que sus barriguitas no han regresado a la forma anterior.

Por suerte, según Fernstrom, es posible recuperar el tono muscular — y hasta desarrollar músculos que antes eran débiles— sea cual sea la edad que tengas, pero eso lleva tiempo. Prepárate para tener que esperar por lo menos seis meses y posiblemente un año, hasta que tu barriguita vuelva a ser más o menos lo que era antes del embarazo, y eso a base de muchos ejercicios físicos y abdominales.

Desafortunadamente no es lo mismo tono muscular que tono de la piel. Hay mujeres que son genéticamente propensas a tener estrías y la piel más floja. Estas marcas mejorarán un poco con el tiempo, pero puede que no desaparezcan por completo. Con cada embarazo, y también con el pasar de los años, tu piel también perderá un poco la elasticidad natural que antes tenía. Por lo cual, si has sido madre a una edad más avanzada, será aún más difícil que tu barriguita vuelva a recuperar la firmeza.

Pero no todos los cambios son para peor. Como nos dijo una de las mamás: "Ahora tengo pechos, ¡y no tuve que comprarlos!"

El límite para el aumento de peso

Decididamente, es más difícil perder esos kilos de más si has engordado más de la cuenta durante el embarazo.

"Durante el embarazo de mis dos primeros bebés, me dijeron que comiera todo lo que quisiera. ¡Qué gran error!", comentó una de las madres entrevistadas. "Engordé 50 libras (22.7 kg) la primera vez y casi 40 (18 kg) la segunda. Luego, la tercera vez que quedé embarazada, sólo aumenté 25 libras (11.3 kg). No solo me sentí fenomenal durante el último embarazo, sino que regresé a mi peso anterior en seis meses en lugar de dos años".

El 42 por ciento de las mamás entrevistadas aumentaron más del límite máximo recomendado de 35 libras (15.9 kg)

El mito del metabolismo materno

Sí es más difícil perder peso después del parto, aunque el motivo sea diferente a lo que piensas.

"Siento como si mi peso normal hubiera cambiado", se quejó una de las participantes. "Antes, nunca tenía que controlar el peso. Siempre estaba igual, no importaba lo que comía o hacía. Sigo así, lo único que ahora peso 15 libras (6.8 kg) más".

Casi el 90 por ciento de las madres que aún tenían exceso de peso uno o dos años después de dar a luz atribuyeron su sobrepeso al embarazo.

¿Por qué todavía parezco embarazada?

Quizás te sorprenda mucho ver cómo quedó tu vientre después del nacimiento. Tu bebé ya nació, pero justo alrededor del ombligo te encuentras con un enorme globo, redondeado y flácido, que hace que parezcas que aún tienes seis meses de embarazo.

Muchas mujeres tienen también una línea oscura debajo del abdomen llamada línea *nigra* y una maraña de estrías, las cuales son en realidad pequeñas cicatrices producidas por el intenso estiramiento de la piel. Quienes tuvieron una cesárea deben lidiar también con cicatrices quirúrgicas.

Le lleva tiempo a tu cuerpo —y en especial a tu abdomen— recuperarse por completo del embarazo. Imagina que tu abdomen es como un globo, que se va inflando lentamente a medida que tu bebé crece. El nacimiento del bebé no revienta el globo pero hace que comience lentamente a perder aire. Pero no te preocupes: lo hará de manera constante.

A partir del momento en que nace tu bebé, los cambios hormonales hacen que la parte central de tu abdomen se desinflen y disminuya el tamaño hasta parecerse al estado previo al embarazo. Tu útero tarda unas cuatro semanas en contraerse a su tamaño normal.

Todas las células de tu cuerpo que se hincharon durante el embarazo empezarán a liberar líquido bajo la forma de orina, secreciones vaginales y transpiración. Y la grasa extra que acumulaste para alimentar al bebé empezará a quemarse (en especial si estás amamantando y haciendo ejercicio). Pero habrán de transcurrir algunas semanas hasta que percibas los resultados.

No obstante, las estrías y la línea *nigra* perdurarán por más tiempo. Sin embargo, las estrías se vuelven por lo general bastante menos evidentes en los seis a 12 meses posteriores al nacimiento. Su pigmentación va perdiendo coloración y normalmente se ponen más claras que la piel de alrededor (el color cambiará dependiendo del color de tu piel), pero su textura sigue igual.

El color oscuro de la línea *nigra* irá desapareciendo gradualmente en un año, aunque puede que no desaparezca por completo.

¿Cuánto tiempo le tomará a mi panza volver a su tamaño normal?

Todas hemos escuchado alguna vez historias de mamás recientes cuyas pancitas se ponen firmes y desinfladas inmediatamente después del parto. Si bien es verdad que esto ocurre, es poco común. A la mayoría de las mujeres les lleva meses deshacerse de la panza de embarazada, y en algunos casos nunca lo logran.

La paciencia es clave. Le llevó nueve meses a tu abdomen estirarse para alojar a un bebé en un embarazo a término, por lo cual parece razonable que necesite todo ese tiempo o aun más para recuperar la firmeza que tenía antes del embarazo.

La velocidad y el nivel de esta transición dependerá en gran medida del tamaño normal de tu cuerpo, de cuánto peso subiste durante el embarazo, de lo activa que eres y de tus genes. Las mujeres que subieron menos de 30 libras (13 kilos y medio) e hicieron ejercicio de forma habitual a lo largo del embarazo, que amamantan, y que han tenido solamente un niño es más probable que adelgacen de manera rápida.

Si no estás amamantando, necesitarás cuidar tus comidas para poder perder los kilos del embarazo. Necesitas menos calorías ahora que no estás embarazada.

¿Qué puedo hacer para que mi abdomen se vea mejor?

El amamantamiento ayuda, en especial en los primeros meses después del nacimiento. Las mujeres que amamantan queman calorías adicionales para elaborar la leche, por eso habitualmente pierden el peso del embarazo con más rapidez que las madres que no amamantan.

El amamantamiento también produce contracciones que ayudan a reducir el útero, haciendo de esto un ejercicio para todo el cuerpo. Pero muchas mamás que amamantan dicen que tienen dificultades para bajar los últimos 2 a 4 kilos y medio aproximadamente.

Algunos especialistas sostienen que el cuerpo retiene estas provisiones extra de grasa para contribuir en la producción de leche. La ciencia no ha resuelto aún esta cuestión de forma definitiva.

El ejercicio también ayuda. Ya sea un paseo alrededor de la cuadra donde vives o una clase de yoga de posparto. La actividad física tonifica los músculos del estómago y quema calorías. Un régimen riguroso de ejercicios que incluya una sesión de aeróbicos y movimientos que se centren en el abdomen puede hacer maravillas.

Pero antes de empezar una rutina de ejercicios, debes estar segura de que tu cuerpo está preparado.

En algunos casos se requiere más esfuerzo para encarar los aumentos de peso ocasionados por el embarazo, en especial si no es tu primer embarazo. Una dieta baja en calorías puede ayudarte, pero concédele tiempo a la naturaleza y al ejercicio para que hagan el primer esfuerzo.

¿Es saludable hacer una dieta ahora?

Si subiste mucho de peso en el embarazo, bajar algunos kilos puede ayudarte a reducir el abdomen, pero espera al menos seis semanas (preferentemente varios meses, en particular si estás amamantando) antes de reducir calorías. Hacer dieta demasiado pronto después de dar a luz podría disminuir tu producción de leche y ocasionarte un mayor cansancio.

Las mujeres necesitan entre 1.600 y 2.200 calorías por día. Para perder aproximadamente alrededor de medio kilo por semana, elimina 500 calorías diarias, ya sea comiendo menos o incorporando más actividad física a tu rutina. Perder más de medio kilo a la semana te podría hacer sentir con menos energía y sin buen humor.

No hagas una dieta extrema. Si estás amamantando, la pérdida de más de un par de 1 kilo por semana puede generar la liberación de toxinas, normalmente almacenadas en la grasa de tu cuerpo, hacia el torrente sanguíneo, aumentando la cantidad de estos contaminantes que terminarán ingresando a tu leche. Si no comes lo suficiente tu bebé podría dejar de recibir las vitaminas nutrientes y grasa que necesita de tu leche materna.

RECIÉN NACIDO

10.-Cómo enseñar a un bebé a dormir toda la noche: lo que dicen los expertos



¿Cómo puedo enseñar a mi bebé a dormir toda la noche?

Hay diversos métodos para enseñar a un bebé a dormir toda la noche, pero las estrategias varían dependiendo de la edad de tu bebé.

Los primeros tres meses

No puedes imponer un horario de sueño o enseñar a dormir toda la noche a un recién nacido. Tu recién nacido necesitará alimentarse cada pocas horas, así que es normal que no duerma de corrido. Trata de dormir cuando él duerma para no acabar agotada, porque la falta de sueño puede hacerte más proclive a la depresión e incluso crear problemas en tu relación de pareja.

Algunas estrategias que te pueden ayudar a crear buenos hábitos de sueño en tu recién nacido son:

- Durante las tres o cuatro primeras semanas, puedes envolver al bebé apretadito con una mantita para que se sienta más cómodo y seguro.
- A partir de las 6 semanas, puedes reforzar el ritmo biológico de tu bebé estableciendo una rutina para ir a dormir. Por ejemplo, hacia la misma hora cada tarde, dale un baño, léele un libro, dale de comer, cántale una canción de cuna y acuéstalo. Trata de levantarlo por la mañana a la misma hora cada día y ponlo a dormir la siesta a las mismas horas cada día. (Ten en cuenta que necesitarás ir ajustando estos horarios a medida que tu bebé crezca y madure.)

- Haz que la alimentación nocturna sea tranquila y que la alimentación diurna sea social. Por la noche, no hables ni enciendas la luz cuando lo alimentes. Durante el día, haz lo contrario: trata las comidas como oportunidades para arrullar, cantar, hablar e interactuar con él.
- Marca la diferencia entre las siestas y el sueño nocturno. Para las siestas, puedes prescindir de la rutina nocturna o acortarla y usar un moisés en una habitación que no sea el dormitorio habitual de tu bebé.

4 a 6 meses

Normalmente, hacia los 3 meses un bebé ha desarrollado un patrón de dormir/estar despierto regular y se alimenta menos veces por la noche. Y alrededor de los 4 a los 6 meses, según muchos expertos, la mayoría de los bebés son físicamente capaces de dormir entre 8 y 12 horas seguidas.

Por supuesto, cada bebé es diferente. Algunos pueden dormir 7 o más horas seguidas desde muy chiquitines mientras que otros no lo harán hasta mucho más tarde.

Además de seguir con una rutina para ir a dormir, éste es el momento, si lo deseas, de probar un método formal para enseñar a tu bebé a dormir toda la noche. Si no estás segura de si tu bebé está listo para aprender a dormir toda la noche de corrido, pregúntale a tu doctor.

¿Cuáles son los distintos métodos para enseñar a un bebé a dormir toda la noche?

Hay muchas formas distintas de enseñar hábitos de sueño saludables a tu hijo. La técnica que tú elijas dependerá de con qué método te sientas más cómoda y de cómo responda tu bebé.

Aunque los investigadores continúan debatiendo cuál es el mejor método para enseñar a un niño a dormir, la consistencia parece ser lo más importante. Un repaso a 52 estudios sobre el sueño que usaron diferentes métodos, publicado en 2006 por la revista *Sleep (Sueño)*, descubrió que todas las técnicas funcionaban, siempre que se usaran de una manera consistente. Así que elige el método que te guste más y que te funcione mejor.

La mayoría de los métodos para enseñar a dormir se basan en dos acercamientos distintos:

"Dejarlo llorar"

Estos métodos para enseñar a dormir dicen que está bien dejar a tu bebé llorar en la cuna, pero no abogan por dejar llorar a un niño indefinidamente. Típicamente sugieren acostar al niño cuando aún está despierto y permitir que llore durante breves periodos de tiempo, contigo entrando a intervalos para calmarlo, pero sin cargarlo en brazos.

El método más conocido de "dejarlo llorar" en Estados Unidos es el del pediatra Richard Ferber, director del Centro para Desórdenes del Sueño Infantil en el Children's Hospital de Boston. Ferber afirma que para que un bebé se duerma solo y duerma toda la noche de corrido, tiene que aprender a calmarse solito. Para enseñarlo a calmarse solo, Ferber considera que quizás tendrás que dejarlo llorar durante unos periodos de tiempo determinados.

Esta técnica para entrenar al bebé a dormir no es para todo el mundo, y hay papás que jamás la utilizarían. Pero otros aseguran que les ha funcionado muy bien.

"Dormir sin llanto"

Los métodos para enseñar a dormir sin llanto defienden un acercamiento más gradual, con papá o mamá ofreciendo consuelo inmediato cuando el niño llora. El pediatra William Sears, autor de *The Baby Book (El Libro del bebé)*, es el defensor más conocido de este método en Estados Unidos.

Sears propone que consideres compartir tu cama con el bebé durante los primeros meses o años de vida. De acuerdo con Sears, la madre y el bebé duermen más y mejor cuando están juntos, ya que el bebé recibe calor, cuidado, y un seno a su alcance si está amamantando.

Otros proponentes del método de "dormir sin llanto" sugieren variaciones de esta técnica, como dormir al bebé

en su propia cuna, pero atender a su llanto de inmediato y cargarlo hasta que se calme.

Lo que dicen los expertos

Richard Ferber, autor de *Solve Your Child's Sleep Problems*

"Para cuando un bebé cumple 3 meses y ya ha desarrollado un patrón de 24 horas bastante predecible, darle una estructura consistente resulta aún más importante. Si te esfuerzas en establecer una rutina diaria consistente y mantenerla en la medida de lo posible, es muy posible que tu bebé continúe desarrollando buenos patrones de sueño. En cambio, si las horas en las que tu hijo come, juega, se baña y realiza otras actividades cambian constantemente, hay más posibilidades de que su sueño también sea irregular".

Marc Weissbluth, autor de *Healthy Sleep Habits, Happy Child*

"Con bebés que tienen menos de 3 o 4 meses, deberías intentar seguir el ritmo natural del sueño del niño. No esperes que adopte un horario de sueño predecible, y no trates de imponer un horario rígido. Después de los 4 meses, creo que los padres pueden influenciar la duración del sueño de su bebé".

William Sears, autor de *The Baby Sleep Book*

"Prepárate para que una forma de cuidar al bebé por la noche funcione en una etapa, pero deje de funcionar en otra. Ábrete a la posibilidad de probar distintas técnicas. Sigue tu corazón, en lugar de los consejos de un extraño y, a la larga, tu bebé y tú encontrarán una rutina nocturna que les funcionará a ambos".

Cathryn Tobin, autora de *The Lull-a-Baby Sleep Plan*

"Me sorprende que nuestra cultura aborde el enseñar a los bebés a dormir bien completamente al revés. *Primero* permitimos que formen malos hábitos de sueño, y *después* buscamos soluciones extremas para romperles el hábito. Una vez reconocí este error fundamental, la solución al terrible problema de la falta de sueño quedó más clara que el agua: Anima a los bebés chiquitos a desarrollar buenos hábitos de sueño desde el comienzo, y no necesitarás corregir malos hábitos después".

Jodi Mindell, autora de *Sleeping Through the Night*

"Cuanta más práctica tenga tu bebé de dormirse solo, más rápido funcionará el proceso. Se dormirá solito, y tú obtendrás el sueño que tanto necesitas. Pero no esperes mucho. Cuanto más pronto, mejor. Una vez tu bebé crece más (cuando llegue a los 5 o 6 meses de edad) el proceso de establecer un horario de sueño y de que duerma toda la noche se vuelve más difícil".

Tracy Hogg, autora de *The Baby Whisperer*

"Mucha gente no se da cuenta de que los bebés *necesitan la enseñanza de los padres* para establecer buenos hábitos de sueño. De hecho, la razón por la que hay tantos problemas de sueño es porque muchos padres no se dan cuenta de que son ellos, y no sus bebés, quienes deben controlar la rutina de sueño nocturno".

¿Tengo que usar un método concreto para enseñar a dormir a mi bebé?

No necesariamente. A menudo los padres prueban un método determinado cuando están exhaustos y frustrados porque no consiguen que su hijo duerma toda la noche. Si estás contenta con los hábitos de sueño de tu bebé, simplemente continúa haciendo lo que haces.

Si no estás contenta, considera informarte más a fondo sobre los distintos métodos para enseñar a un niño a dormir toda la noche. También ten en cuenta lo siguiente:

- Algunos niños tienen una facilidad natural para dormir bien y se adaptan rápidamente a un horario de sueño que le funciona a toda la familia. A otros les cuesta más dormir y necesitan más estructura o cuidado para dormir bien.
- Cada niño es diferente. Si las estrategias que usaste con tu primer niño no te funcionan con el segundo, quizás tendrás que cambiar de método.
- No tienes que seguir un método de cabo a rabo, quizás encuentres sólo una o dos estrategias dentro de un método que te funcionen.
- A veces el sentido común es el mejor "método". Algunas familias encuentran sus propias formas de enseñarles a sus hijos buenos hábitos de sueño.

