

4 CONSEJOS PARA SENTIRSE MEJOR DESPUÉS DE LA LLEGADA DE SU BEBÉ

Cuidar de su salud después de su embarazo incluye enfocarse en su salud mental y física. La salud mental se trata de su mente – sus pensamientos, sus emociones y cómo usted reacciona a sus emociones. La salud física se enfoca en su cuerpo – los alimentos que elige, su patrón de sueño y su nivel de actividad. Cuando una parte de su salud no está bien, otras partes pueden tener problemas también. Estos 4 consejos le ayudarán a sentirse lo mejor posible después de la llegada del bebé:

1 PRESTE ATENCIÓN A SUS EMOCIONES

Los cambios emocionales después del parto son normales. Esto a veces se llama la tristeza postparto. Puede comenzar de 2 a 3 días después del parto y puede durar hasta 2 semanas. Usualmente desaparece por sí sola. La depresión o ansiedad postparto durante el primer año después del embarazo es común. Si se siente triste, irritable o ansiosa por más de 2 semanas, llame a su profesional de salud.

¿Qué puede hacer si tiene tristeza postparto?

- ✓ ¡Cierre los ojos y descanse por 30 minutos!
- ✓ Comuníquese con sus familiares y amigos.
- ✓ Fortalezca su cuerpo con verduras y frutas.
- ✓ Aproveche la luz solar y el aire fresco.
- ✓ Amamante al bebé. Cuando amamanta, su cuerpo produce hormonas que reducen su estrés y traen tranquilidad.
- ✓ ¡Comience a hacer pequeñas cantidades de actividad física cada día, para mejorar su estado de ánimo y su nivel de energía!

2 DUERMA CUANDO PUEDA

Los adultos necesitan dormir más o menos 7 horas cada noche. El sueño de su bebé cambiará durante su primer año, ¡y el suyo también! Intente dormir lo suficiente durante cada fase. Esto ayuda a su estado de ánimo y su salud. Una manera de dormir más es dormirse más rápido.

Pruebe estos consejos para dormirse más rápido:

- ✓ Haga más actividad física.
- ✓ Limite su tiempo frente a las pantallas antes de acostarse.
- ✓ Cree una rutina, preparándose para ir a la cama de la misma manera cada noche.
- ✓ Limite su consumo de cafeína.
- ✓ Evite consumir nicotina, alcohol y drogas.





4 CONSEJOS PARA SENTIRSE MEJOR DESPUÉS DE LA LLEGADA DE SU BEBÉ

3 COMA PARA SANAR SU CUERPO Y SENTIRSE LO MEJOR POSIBLE

Su cuerpo necesita los nutrientes saludables. ¡Esos nutrientes saludables dan a su cuerpo la energía que necesita para funcionar!

¿Quiere sentirse con más energía?

- ✓ Coma comidas regulares. Si se salta comidas, su cuerpo no cuenta con los nutrientes que le ayudan a sentirse mejor.
- ✓ Coma menos alimentos con azúcares añadidos. El azúcar podría darle un empujón corto de energía, pero después tendrá un bajón de energía. Los cambios pequeños pueden ser útiles.
- ✓ Cubra su cereal con rebanadas de plátano en lugar de azúcar, y use leche baja en grasa.



4 MUEVA SU CUERPO

Hable con su profesional de salud sobre cuándo puede aumentar su nivel de actividad. Cuando pueda, agregue pequeñas cantidades de movimientos suaves. Deténgase si siente dolor.

Actividades para comenzar:

- ✓ Juegue con los niños en el parque
- ✓ Use las escaleras en lugar del ascensor
- ✓ Empuje a los niños en el cochecito
- ✓ Limpie
- ✓ Saque al perro a pasear
- ✓ ¡Baile!
- ✓ Practique yoga
- ✓ Estire sus músculos



LA ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE:

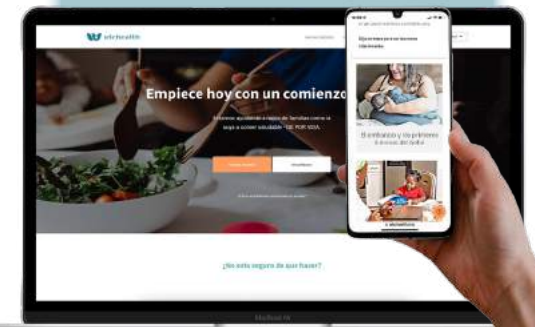
- ✓ Mejorar su estado de ánimo.
- ✓ Mejorar su sueño.
- ✓ Aliviar el estrés.
- ✓ Aumentar su nivel de energía.

Tome esta lección para aprender:

- Consejos para estar sana después de la llegada del bebé.
- Cómo la salud mental, el sueño, la nutrición y la actividad física se relacionan entre sí.
- Cómo son distintas la tristeza postparto y la depresión postparto, y cuándo debe buscar ayuda.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
El embarazo y los primeros 6 meses del bebé
- Elija la lección:
Cuidar de sí misma después de la llegada del bebé



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.