TU CUERPO TAMBIÉN SE CUIDA

Comer y moverte

Si amamantas, necesitas unas 330 a 400 calorías más al día. No es “comer por dos”: es comer variado y suficiente.

Comer

- Proteína todos los días: huevo, frijol y otras leguminosas, pollo, pescado, queso o leche.
- Grasas saludables: aguacate, semillas y pescado.
- Agua natural cada vez que tengas sed.
- No hay alimentos prohibidos ni hace falta quitar nada de tu comida.
- Ninguna bebida, como atole, cerveza o pulque, aumenta por sí sola la leche.
- Sin alcohol mientras amamantas.

Moverte y tu peso

- Empieza con actividad ligera cuando te sientas lista y avanza poco a poco hasta 150 minutos a la semana.
- Los ejercicios de piso pélvico ayudan a tu recuperación: pregunta cómo hacerlos.
- Baja de peso poco a poco; las dietas estrictas no te ayudan a ti ni a tu leche.
- Si tuviste diabetes en el embarazo, este es el momento de revisar tu glucosa.

Hierro: si tuviste anemia o sangraste mucho en el parto, pregunta por hierro con ácido fólico durante 6 a 12 semanas.

SEÑALES DE ALARMA

Cuándo acudir

Acude de inmediato si tienes:

- ! Sangrado vaginal abundante: empapa más de una toalla en una hora o salen coágulos grandes.
- ! Fiebre, escalofríos o flujo con mal olor.
- ! Dolor fuerte en el vientre.
- ! Dolor en el pecho o falta de aire.
- ! Pecho rojo, duro y doloroso, con fiebre.
- ! Dolor de cabeza fuerte, visión borrosa o hinchazón repentina de cara y manos.

La preeclampsia (presión alta) también puede aparecer en las 6 semanas después del parto.

Cómo te sientes también se atiende

- Sentirte triste o llorar los primeros días es común y pasa pronto.
- Si dura más de dos semanas, puede ser depresión posparto: se atiende y tiene tratamiento.
- Si piensas en hacerte daño o en dañar a tu bebé, busca ayuda de inmediato en urgencias.
- Pedir ayuda no es fallar: es cuidarte y cuidar a tu bebé.

ACUDE A

Centro de salud

Teléfono

03

POSPARTO Y LACTANCIA

Después del parto

Tu recuperación, tu lactancia y cuándo pedir ayuda.

Las consultas de tu bebé no sustituyen las tuyas. Tú también sigues siendo paciente.



Observatorio Materno Infantil
IBERO CIUDAD DE MÉXICO Salud /

LO QUE TE TOCA EN LA CONSULTA

Qué te toca

El posparto dura 6 semanas y tiene tres momentos: las primeras 24 horas, del día 2 al 7, y del día 8 hasta las 6 semanas.

- Al menos 2 consultas: la primera en los primeros 15 días y otra al final del posparto.
- Que te tomen la presión y la temperatura, y revisen tu sangrado.
- Que te pesen y te pregunten cómo estás comiendo.
- Que te orienten sobre lactancia en cada consulta, no una sola vez.
- Que te pregunten cómo te sientes y te digan a dónde acudir si necesitas apoyo.
- Que te expliquen los métodos anticonceptivos.

Si trabajas, tienes derecho a dos descansos de media hora al día para amamantar o sacarte leche, durante 6 meses.

Lo que pasa en tu cuerpo

- El sangrado cambia de rojo a rosado o café y luego a blanquecino; puede durar hasta 6 semanas.
- Las hormonas bajan de golpe y eso cambia tu ánimo y tu apetito. No es debilidad.
- Orinar mucho y sudar de noche es esperado.
- La lactancia exclusiva te protege de otro embarazo solo si tu bebé tiene menos de 6 meses, no te ha bajado la regla y solo toma pecho, de día y de noche.

LACTANCIA

Un buen agarre

Si duele, casi siempre es el agarre, no tu cuerpo.

- Boca bien abierta.
- Se ve más areola arriba de la boca que abajo.
- Succión lenta y profunda; se escucha tragar.
- Labio de abajo hacia afuera.
- Mentón tocando el pecho.
- Tú cómoda, con espalda y brazos apoyados.

Posiciones

Cuna, cuna cruzada, de balón (útil después de cesárea) o acostada de lado (útil de noche). Elige la que no te duela.

Masaje y extracción

- Lávate las manos.
- Pon los dedos alrededor de la areola en forma de C, nunca en tijera.
- Masajea suave desde la orilla del pecho hacia el pezón, antes de amamantar o sacarte leche.
- No masajees con fuerza ni sobre una zona muy inflamada.

En los servicios de salud no se puede promover fórmula: nadie debe darte muestras ni publicidad.

Si algo duele

- Pechos llenos y duros: amamanta seguido; compresas tibias antes y frías después.
- Grietas: revisa el agarre y pon unas gotas de tu leche. No suspendas la lactancia.
- Zona roja y dolorosa con fiebre: acude el mismo día.

TU LECHE

Guardar tu leche

Dónde	Cuánto tiempo
Temperatura ambiente (25 °C o menos)	Hasta 4 horas
Refrigerador, al fondo y no en la puerta	Hasta 4 días
Congelador	Mejor antes de 6 meses; hasta 12

- Usa frascos limpios con tapa y anota fecha y hora.
- Descongela en el refrigerador o en agua tibia, nunca en microondas.
- Leche descongelada: úsala en 24 horas y nunca la vuelvas a congelar.

6
meses solo leche materna

2
años o más, junto con otros alimentos

NOM-007-SSA2-2016

GUARDA TUS DATOS AQUÍ

Mi consulta de posparto

Mi método anticonceptivo

Dudas de lactancia