

Cuidando de ti Mismo

después de un aborto espontáneo:

Es normal sentir una sensación de pérdida. Recuerde, un aborto espontáneo NO es su culpa. Durante este tiempo de recuperación, es importante cuidarse. Coma una variedad de alimentos nutritivos, encuentre una actividad física agradable y no tenga miedo de pedir ayuda.

Consejos para una mujer sana:

1. Agende un chequeo médico 4 - 6 semanas después de que termina el embarazo
2. Pida ayuda a amigos y familiares con las tareas domésticas y los mandados
3. Tóme un baño o camine: haga algo agradable por sí misma
4. Participe en actividades físicas agradables
5. Mantenga los hábitos saludables que comenzó durante el embarazo.
6. Manténgase alejado del humo del cigarrillo.
7. Una vez que se sienta lista para el embarazo después de un aborto espontáneo, pídale orientación a su proveedor de atención médica.
8. Encuentre un grupo de apoyo o busque orientación de un familiar cercano o amigo



Depresión post-parto:

También conocida como melancolía posparto, es común en las mujeres después de un embarazo o un aborto espontáneo. Los síntomas incluyen:

- Sueño excesivo pero todavía sentirse agotado
- Cambios en el apetito
- Pérdida de interés sexual
- Ataques de llanto sin motivo aparente
- Sentimientos de culpa, tristeza, enojo, desesperación y/o inutilidad
- Olvido y falta de concentración.
- Dificultad para tomar decisiones

Hable con su médico si tiene alguno de estos síntomas. ¡Cuanto más rápido reconozca y trate la depresión posparto, más rápido podrá volver a sentirse como si misma!



¿Qué debo comer después del embarazo?

Comer sano ayuda a que su cuerpo tenga más energía y que usted vuelva a sentirse como uno mismo.

Trate de comer hasta el hambre, si su apetito es limitado, intente comer cada pocas horas.

Llene su plato con:

- 1/2 plato con frutas y verduras
- 1/4 de el plato con proteína
- 1/4 de el plato con cereales integrales
- Algunos productos lácteos bajos en grasa, como leche, queso y yogur.



Salud después del embarazo

El período posparto generalmente incluye 6 semanas después de que termina el embarazo. Es importante cuidarse físicamente. Una vez que se sienta con ganas de hacerlo, concéntrese en mover su cuerpo con actividades que disfrute, como bailar, caminar o nadar.

Consejos rápidos para una alimentación saludable:

Trate de tener algunos bocadillos fáciles a la mano, como frutas, verduras, hummus, nueces, galletas saladas, sándwich de mantequilla de maní, huevos duros, queso, sobras o aguacate en pan tostado.



Manejo del estreñimiento:

Aumente la cantidad de fibra comiendo frutas y verduras y frijoles. Los cereales integrales también tienen fibra. Manténgase hidratada bebiendo mucha agua.

Recuerde, no está solo. Busque el apoyo de sus amigos, familiares, grupos o su agencia local de WIC. ¡Estamos aquí para usted!

Esta institución es una proveedora de igualdad de oportunidades.