

La cruda realidad: lo que nadie cuenta tras el parto, según mediQuo

Cambios de humor, caída del cabello, sangrado, pérdidas de orina, son algunas de las 'consecuencias indeseadas' más inmediatas después de dar a luz

Las embarazadas disponen de gran cantidad de información sobre su estado: las diferentes etapas de la gestación, los síntomas que sufrirán, los cambios físicos que experimentarán etc.

Pero, tras el nacimiento del bebé, esa pequeña criatura se convierte en la protagonista e inevitablemente la madre pasa a un segundo plano de atención. Ese es el momento en el que toda la información recogida durante el embarazo resulta no ser suficiente, porque existen algunos 'incomodos secretos' sobre la maternidad que nadie ha revelado a la futura madre.

Desde la App mediQuo quieren arrojar algo de luz sobre la etapa inmediatamente posterior al parto y, por eso, la doctora de Medicina General y Familiar de mediQuo, Sónia Cibrián, ha elaborado un decálogo con los inconvenientes más habituales:

La barriga no desaparece tras el parto

"Una vez que haya nacido el bebé, ¿saldré del paritorio con el vientre plano, verdad?" La respuesta es: no. Aunque sea lo que muchas mamás famosas transmiten en los medios de comunicación, no es una previsión realista. Tras nueve meses de embarazo el cuerpo ha ido modificándose para adaptarse al crecimiento del niño y ahora todo debe volver a su sitio. No se trata de un proceso rápido, pero se puede acelerar practicando ejercicios hipopresivos que tonificarán de nuevo el abdomen y el suelo pélvico.

Es posible seguir teniendo contracciones

Otro de los órganos que debe volver a su tamaño inicial, tras haber albergado al bebé en su interior, es el útero. Las contracciones son la forma natural que tiene el organismo de reducir el útero y se suelen producir durante el momento de la lactancia debido a la liberación de oxitocina que provoca la succión. Pueden llegar a ser incómodas, pero son una molestia pasajera, desaparecerán en unos días.

Sangrar hasta seis semanas

Para una correcta recuperación interna, el útero debe deshacerse de todo el revestimiento orgánico acumulado durante el embarazo, por lo que es habitual expulsar un flujo similar al de la menstruación. Estas pérdidas se conocen como loquios y su duración habitual se sitúa entre dos y seis semanas.

Inflamación de los órganos sexuales

La enorme dilatación del suelo pélvico producida durante el parto vaginal ocasiona que los genitales se inflamen o que, incluso, pueda llegar a producirse algún desgarro. Por este motivo, durante las primeras semanas no es raro sentir molestias en la zona. Tomar baños de asiento con agua fresca,

realizar ejercicios Kegel de suelo pélvico y evitar las relaciones sexuales completas durante la cuarentena favorecerá que desaparezca la inflamación y que los genitales se recuperen correctamente.

Las pérdidas de orina son probables

Durante todo el embarazo, la musculatura del suelo pélvico permanece sobrecargada, así que pueden alterarse los músculos que sujetan la vejiga y ayudan a controlar la orina. Esta es la causa de que suceda algún escape de orina o se den dificultades en la micción. En ese caso, es recomendable consultar con la comadrona, que indicará cómo realizar ejercicios de recuperación durante las primeras semanas.

Recuperar el peso anterior lleva un tiempo

Al igual que no es viable lucir un vientre plano inmediatamente después del parto, tampoco lo es tener la misma figura o pesar los mismos kilos. El cuerpo de la mujer sufre una gran transformación, tanto interna como externa, y necesitará un tiempo razonable para deshacerse de los kilos de más. Acudir a un profesional que diseñe una dieta específica que aporte los nutrientes imprescindibles (especialmente si se está amamantando) y comenzar a practicar ejercicio de baja intensidad ayudará a ir eliminando la grasa de manera saludable.

Los cambios de humor, a la orden del día

El embarazo, el parto y el posparto son una montaña rusa para las hormonas que requerirán su tiempo para estabilizarse. Si a esto se le suma el cansancio, la ausencia de horas de sueño y la adaptación a la nueva dinámica familiar, lo normal es que el estado emocional de la mamá reciente se altere y experimente situaciones en las que pase fácilmente de la alegría a la tristeza. No hay que preocuparse, suele pasar en unas semanas, pero si no es así es conveniente consultar con un médico.

Caída del cabello

Durante nueve meses, las embarazadas suelen presumir de un cabello más fuerte, más brillante y más abundante. Por desgracia, tras el parto, esto cambiará considerablemente debido a la acción de las hormonas. Después de dar a luz, los estrógenos caen en picado y hacen caer también el cabello que habían mantenido en excelentes condiciones durante el embarazo. Esta caída se denomina efluvio telógeno posparto y es muy frecuente. La buena noticia es que se trata de algo temporal: entre tres y seis meses todo vuelve a la normalidad.

Piel más seca y con estrías

Nuevamente las hormonas son las principales responsables de los cambios que se producen en la piel tras el parto. Si, durante la gestación, la tónica habitual había sido tener 'buena cara'; la sequedad, la flacidez y la pérdida de luminosidad serán algunos de los signos que se revelarán en el posparto. Eso por no hablar de las temidas estrías, que marcarán la piel de las zonas que hayan sufrido mayor dilatación. Una buena alimentación, suficiente hidratación y el uso constante de cosméticos adecuados ayudan a minimizar estos efectos.

La lactancia no es un 'camino de rosas';

Dar el pecho no es algo tan sencillo como colocar al niño y esperar a que succione. Surgen muchas

dudas y momentos en los que no se sabe qué hacer exactamente. Mantener la calma, confiar en la capacidad natural de la mujer para alimentar a su hijo y acudir a grupos de apoyo donde resuelvan sus inquietudes serán las mejores formas de establecer una lactancia exitosa.

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina Infantil](#) [Dispositivos móviles](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>