

Cuidándote

Encuentra consejos para cuidarte física y emocionalmente.

Tener un bebé es una alegría, pero también puede ser estresante. Estás aprendiendo a cuidar de tu bebé y adaptándote a esta nueva forma de vida. Puede ser mucho, emocional y físicamente. Frecuentemente, las mamás están tan enfocadas en sus bebés y en superar cada día que se olvidan de cuidarse a sí mismas.

Descansar cuando sea posible, comer alimentos saludables y tomarse un tiempo para sí mismas ayuda a las nuevas mamás a recuperar energía y fuerza. Al mismo tiempo, están en mejores condiciones para cuidar —y disfrutar— de su nuevo bebé.

Buena nutrición

Aunque no hay una dieta especial que seguir durante la lactancia, es importante centrarse en hacer selecciones alimenticias saludables. Aquí tienes algunos consejos:

- Haz que la mitad de tu plato sean frutas y verduras.
- Haz que al menos la mitad de tus granos sean granos enteros.
- Elige la leche, yogur o queso bajos en grasa o sin grasa.
- Elige variedad de proteínas.
- Necesitas más líquidos mientras estás amamantando. Asegúrate de beber suficiente agua para que no tenga sed.

Descanso

Los bebés se despiertan cada 2-3 horas para ser alimentados y cambiados, ¡no es de extrañar que las mamás se cansen rápidamente! Aquí hay algunas buenas maneras de descansar más:

- **Duerme cuando tu bebé duerme.** Es tentador usar las siestas de tu bebé para ponerte al día con las tareas del hogar, pero a veces descansar es más importante. Pon una alarma si te preocupa dormir demasiado.
- **Acuéstate temprano.** Intenta acostarte temprano unos días a la semana.
- **Comparte las noches.** Pide a tu pareja, mamá, hermana u otros miembros de la familia que te ayuden. Por ejemplo, pueden cambiar pañales o volver a dormir a tu bebé por ti.
- **Pide apoyo extra a amigos y familiares.** Intenta pedirle a un amigo o familiar que se quede con tu bebé mientras tomas una siesta. O ve si un amigo o familiar podría quedarse contigo unos días para que puedas dormir más. También pueden ayudar con las tareas del hogar.
- **Ejercicio.** ¡Hacer ejercicio es probablemente lo último que quieres hacer! Pero, una vez que tu médico lo diga, el ejercicio regularmente puede ayudarte a sentirte menos cansada. Intenta salir a caminar todos los días con tu bebé, incluso si es solo alrededor de la cuadra. También puedes incluir varios mini-entrenamientos de 10 minutos en tu día.

Intenta hacer saltos de tijera, abdominales o flexiones, o puedes saltar la cuerda o levantar pesas.

- **Prueba técnicas de relajación.** Con tan solo 5-10 minutos de relajación profunda, puedes sentirte renovado. Puedes tomar un baño de burbujas, respiración profunda, meditación o un masaje. Puedes aprender técnicas de relajación en línea, descargar aplicaciones de relajación en tu teléfono, o ir a la biblioteca para libros o DVDs.

Recuerda, esta fase en la que el bebé se despierta varias veces por la noche no durará para siempre. Lo mas que tu bebé crezca, dormirá por períodos más largos, ¡y tú también!

Salud Mental y Emocional

Después de tener a tu bebé, es posible que te sientas triste, preocupada y abrumada durante unos días. Muchas mamás primerizas tienen estos sentimientos después de dar a luz. Los cambios hormonales, la ansiedad por cuidar a tu bebé y la falta de sueño afectan tus emociones.

Sé amable contigo misma. Estos sentimientos son normales y generalmente desaparecen en una o dos semanas. Si tus sentimientos son extremos o interfieren con tu capacidad para cuidar de tu bebé y de ti misma, habla con tu médico. También puedes llamar a la Línea Nacional de Ayuda al 1-800-662-HELP (4357) o [encontrar ayuda y otros recursos en línea](#).

Aquí hay otras formas de cuidarte:

- **"Tiempo para mí."** Cuidar a un bebé las 24 horas del día, los 7 días de la semana, es difícil. Descansa cuando puedas, come saludablemente y toma tiempo para ti.
- **Habla con alguien.** Hablar con tu pareja, amigo o familiar te permite expresar tus sentimientos y puede ayudarte a sentirte mejor.
- **Conéctate con otras mamás.** Los consejeros de WIC pueden brindarte apoyo y hablar contigo sobre tus altibajos. Pueden conectarte con otras mamás que puedan compartir sus experiencias similares y animarte.
- **Acepta ayuda y haz menos.** No tengas miedo de pedir ayuda a los demás. Pueden cuidar de tu bebé, hacer tareas del hogar o hacer mandados. De esa manera puedes descansar o dedicar tiempo a ti misma. Si no se hacen los quehaceres, está bien también. El tiempo que dediques a cuidarte a ti misma y a tu bebé es más importante que tener una casa perfecta.
- **Sal afuera.** La luz del sol y un cambio de escenario pueden ayudar a mejorar tu estado de ánimo. Puedes pasear con tu bebé en un cochecito/carriola, así ambos pueden disfrutar del aire fresco.
- **Haz algo que disfrutes.** Dedica unos minutos cada día a hacer algo que disfrutes, ya sea charlar con un amigo, escuchar música o ver tu programa favorito.
- **Sé realista.** No te preocupes por ser perfecto. Solo haz lo que puedas y deja el resto para después.