

Más allá del embarazo: promoción y apoyo a la mujer para continuar con un estilo de vida saludable en años posteriores



Dra. Cinthya Muñoz-Manrique

- Maestría en Ciencias de la Salud y Doctorado en Ciencias en Nutrición Poblacional
- Cédulas Profesional: 8171899 y 12073270



La llegada de un bebé implica cambios en la dinámica individual, familiar y social. El paso del embarazo al posparto es transitar hacia un nuevo estado. No solamente ha nacido un ser humano sino también una nueva versión de una mujer. Los comportamientos de salud establecidos en etapas previas de la vida suelen perder el equilibrio; en la mayoría de las veces es difícil sostener comportamientos saludables debido a los múltiples desafíos que enfrentan las mujeres como el constante cansancio y falta de sueño, limitaciones financieras debido a cambios en el trabajo fuera de casa, falta de tiempo debido al cuidado del bebé, baja motivación para el cuidado personal, falta de apoyo de familiares y amigos, cambio en las prioridades, y las exigencias del cuidado de los niños. Al igual que en otras etapas de los años reproductivos, es fundamental que las mujeres continúen con un estilo vida saludable posterior al embarazo para el cuidado de su salud, el cuidado y crianza de sus hijos, y el bienestar de sus familias.



La mayoría de las ocasiones las mujeres buscan cuidar su estado de salud en el posparto para regresar a su peso previo al embarazo o mejorar la calidad de la leche humana. Si bien son puntos importantes, existen otros indicadores de salud para promover bienestar en las mujeres durante el

posparto. Durante los meses después de que ha nacido el bebé, todas las adaptaciones ocurridas en el embarazo deberán regresar a su funcionamiento habitual. Además, en mujeres que desarrollaron complicaciones como elevación de glucosa en sangre, incremento de la presión arterial, preeclampsia, anemia, o haber tenido a su bebé antes de la semana 37 de gestación o con un peso al nacer menor de 2,500 gramos, es importante vigilar, diagnosticar y ofrecer intervenciones de estilo de vida para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en años posteriores y lograr un buen estado de salud para un siguiente embarazo.



La transición del embarazo al posparto es continua, dinámica e individual; Por lo que algunas mujeres podrán experimentar sentirse con bienestar a los tres meses después del nacimiento de su bebé, mientras que a otras mujeres podrá inclusive ir más allá de los seis meses posparto. En este sentido, es muy importante que se realice una valoración individual de los factores de riesgo para presentar alguna situación de salud, las necesidades de cada mujer y su familia, y cuáles son las prioridades de las mujeres. Por lo que, ¡atención!, buscar ayuda lo más temprano posible y ser constante en aquellos comportamientos de salud benéficos son el primer paso para cuidar de ti misma y sentirte saludable en estos años de múltiples desafíos.



Las recomendaciones de nutrición y estilo de vida durante el posparto no difieren significativamente de aquellas establecidas para antes del embarazo; Lo que ahora es diferente son las barreras con las

que se enfrentan las mujeres para establecer y sostener conductas saludables. Quizás en esta nueva etapa será más difícil lograr hacer 60 minutos de actividad física o ejercicio todos los días de la semana, pero se puede destinar un menor tiempo, hacer 20 minutos cada día de alguna actividad física es un buen comienzo y un excelente espacio de relajación. Por otro lado, la falta de sueño (dormir menos de 5 horas al día) puede influir para presentar antojos por alimentos ricos en azúcar y grasa. Por lo que la respuesta no es el comer sino descansar. Procura hacer siestas cortas al menos 2 veces al día y pedir ayuda para el cuidado del bebé y del hogar. Mantenerse hidratada también ayuda para sentir menos cansancio, procura ingerir al menos 2 litros de agua natural y evitar bebidas azucaradas. La alteración del estado emocional y mental en esta etapa pueden provocar que se calmen las emociones con el consumo de alimentos durante todo el día o la selección de alimentos que den placer. El posparto no significa restringir el consumo de alimentos o lograr tener una estupenda imagen. Después del nacimiento del bebé, el objetivo primordial es tu bienestar. Logrando tu bienestar tendrás la capacidad para el cuidado y crianza de tu bebé.



Para lograr bienestar en el posparto, además de realizar actividad física y lograr descansar, se sugiere consumir alimentos con alta calidad nutrimental que incluya una variedad de verduras y frutas; granos enteros como maíz, trigo integral, avena, amaranto y linaza; frijol, lenteja o garbanzo; carnes, aves y pescados con bajo aporte de grasas; semillas, nueces, cacahuates y almendras; yogur y leche sin azúcar añadida y bajos en grasa; y grasas saludables como aceite vegetal y aguacate. En algunos casos, las mujeres suelen restringir el consumo de algún alimento de estos grupos debido principalmente a que el bebé presenta alergia a la proteína de leche de vaca. Dado que estos alimentos aportan cantidades adecuadas de nutrientes para el bienestar, es

importante que todas aquellas mujeres con restricción alimentaria acudan a consulta de nutrición para asegurar un aporte adecuado de nutrientes. En la misma línea del consumo de alimentos de la madre y lactancia materna, hasta el momento no existe suficiente evidencia científica que muestre que ciertos alimentos aumentan la producción y movilización de la leche humana. No, ni la cerveza, ni la avena, ni los atoles aseguran el incremento en la producción de leche. Por último, no olvides que parte de tu bienestar es hacer lo que más disfrutas, recuerda todos los días hacer alguna de estas actividades, independientes de tu bebé, para disfrutar de la vida y de ti misma.

Referencias

1. Ball L, de Jersey S, Parkinson J, Vincze L, Wilkinson S. Postpartum nutrition: Guidance for general practitioners to support high-quality care. *Aust J Gen Pract.* 2022 Mar;51(3):123-128.
2. Graham M, Uesugi K, Olson C. Barriers to weight-related health behaviours: a qualitative comparison of the socioecological conditions between pregnant and post-partum low-income women. *Matern Child Nutr.* 2016 Apr;12(2):349-61.
3. Marshall NE, Abrams B, Barbour LA, Catalano P, Christian P, Friedman JE, Hay WW Jr, Hernandez TL, Krebs NF, Oken E, Purnell JQ, Roberts JM, Soltani H, Wallace J, Thornburg KL. The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *Am J Obstet Gynecol.* 2022 May;226(5):607-632.

La opinión expresada por el profesional de la salud es una opinión personal realizada con base en la experiencia y conocimiento científico, la cual tiene fines únicamente de difusión cultural y educación médica dirigida a público en general. Las opiniones expresadas en este contenido son exclusiva responsabilidad de quien las realiza y no forzosamente representan la opinión del fabricante, propietario y/o el titular de los derechos de las marcas utilizadas en el contenido.

**Maneje sus niveles de glucosa con más confianza.
Usted puede tomar mejores decisiones.**

