

Nueva mamá

te amo



De Ibu Robin Lim



Derechos de autor ©2022 Robin Lim

Primera edición de la Fundación Bumi Sehat
Con el apoyo de Half Angel Press

Autor : Robin Lim
Traductor : Carlos Luis Gret, Micaela Aracena y Adriana Golden
Ilustrador : Sophie Anastacia, Marcia Barnett-Lopez,
Diseño : I Wayan Agus Aristana
Diseño de portada : I Wayan Agus Aristana

Agradecimientos especiales para: Olivia Bergeron Estado de ánimo posparto, Ansiedad, Doulas de Eat Pray y Debra Pascali Bonaro

Producido con el apoyo de:



 bumisehat.org

 [@bumisehat](https://twitter.com/bumisehat)

 [bumisehat](https://www.facebook.com/bumisehat)

 [bumisehatbali](https://www.instagram.com/bumisehatbali)

Querida nueva mamá



“La herida es el lugar donde la Luz entra en ti”.



~ Rumi ~

Poeta sufí persa 1207-1273

¡Eres hermosa! Los cambios en tu cuerpo y en tu vida son muchísimos, y los gestionas con la mayor gracia posible. Tu experiencia del embarazo, el parto y el posparto es como un profundo renacimiento. Naturalmente, te sientes vulnerable y con necesidad de apoyo. Además, los cambios en nuestro mundo son profundos y, en algunos casos, aterradores.

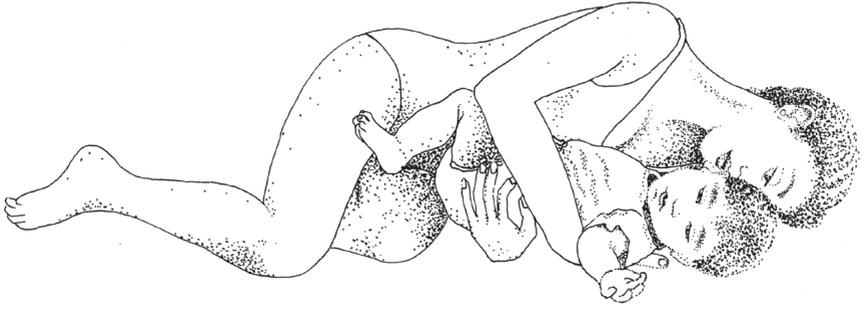
Tu labor de Madre es la más importante de esta Tierra. Las madres son las guardianas del futuro. De tu regazo, tus hijos aprenderán a construir la Paz en la Tierra. Mientras nuestro amado Planeta, nuestro único hogar, enfrenta los desafíos de la Crisis Climática, la contaminación, los desastres, la guerra, las enfermedades y los conflictos, recuerda que la solución y la promesa de bondad están en tus brazos... sí, en tus hijos. Cada Madre es una Obra Esencial de Paz.



Cada bebé nos inspira a proteger, elevar y sanar nuestro mundo. Gracias por tu servicio como madre. Pase lo que pase en tu vida hoy, eres una heroína. Tengo fe en ti, te honro, creo en ti.

**Gracias ~ Nueva Mamá ~
TE AMO,**

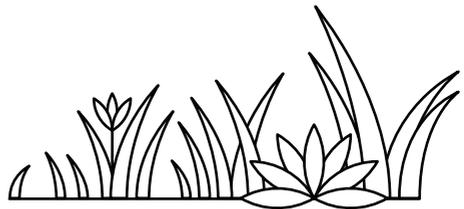
Ibu Robin Lim



Después del nacimiento

Con tu primer bebé, tu vida cambia por completo para siempre. Tras el nacimiento de cada uno de tus hijos, los cambios se intensifican y te transformas para convertirte en madre de todos tus hijos únicos. Todas tus relaciones crecerán de muchas maneras. Tu relación con tu pareja será profundamente diferente. Tus relaciones con familiares y amigos se transforman para adaptarse a tu papel de madre.

Esto no significa que, al convertirte en madre, pierdas tu autenticidad. Quién eres, quién sueñas ser, se ha profundizado ahora que has emprendido el camino hacia la maternidad. Tu experiencia de parto pudo haber sido suave y respetuosa, como esperabas. O tal vez el nacimiento de tu bebé no se desarrolló como lo imaginabas. Quizás tuviste una cesárea no planificada; a mí me gusta llamarla "parto en barriga". Recuerda que un parto en barriga sigue siendo un milagro. Incluso si requirió cirugía, diste a luz a tu bebé; eres una madre heroica. No importa cuál sea la historia del nacimiento de tu bebé, lograste un milagro. Estoy orgullosa de ti y te agradezco por todo lo que hiciste para traer a tu bebé a la Tierra. No importa cómo te preparaste para el parto, es fácil sentirse abrumada después del nacimiento de tu bebé.





Utiliza este espacio para escribir cómo se desarrolló tu parto, qué sentiste durante el proceso y cómo te sientes ahora.



BabyMoon

La mayoría de las culturas antiguas e indígenas permiten un periodo sagrado de reposo de 42 días posparto para que la MadreBebé* descanse, se recupere del parto, sea atendida y venerada, mientras se vinculan y amamantan juntos. A esto lo llamo tu “Luna del Bebé”.

*Nota: Me gusta decir MadreBebé como una sola palabra, por lo que ni siquiera están separadas en mis escritos.

Los primeros días son los más sagrados y deben ser tranquilos. Recuerda que el parto ha purificado el cuerpo y el alma de la madre. El bebé es recién nacido del cielo (¡Sí, creo que el Cielo está dentro del vientre de una mujer!).

Recuerdo cuando mi hija estaba en sus primeros días de posparto, tras su asombroso y suave nacimiento en Bumi Sehat, la gente venía esperando que su esposo, músico, los acompañara a una filmación. Los preparativos habían sido provisionales, y el productor sabía que la pareja esperaba un bebé en cualquier momento. Mi yerno estaba molesto; no quería abandonar la burbuja del nacimiento de su bebé, no quería separarse de su esposa, ni siquiera por unas horas, pero el productor se mostró agresivo.

Intervine: “¿Esperarías que este hombre dejara su cama de luna de miel para hacer una sesión fotográfica para ti hoy?”, pregunté.

“¡Claro que no!”, respondió. “Respetaríamos su luna de miel”. Le expliqué que la luna del bebé era mucho más importante y que debía ser, al menos, igual de respetada. No lo vio como yo. Yo pense, me da pena esta mujer, que prioriza los negocios por encima de los bebés. Es terriblemente cerrada de corazón.

Durante los 42 días sagrados de la Luna del Bebé, las madres posparto deben quedarse en casa. Se les debe alimentar con alimentos deliciosos y...

Bebidas nutritivas para hidratarlas y permitir una producción abundante de leche. Deberían recibir masajes posparto con aceite tibio.

Nueva mamá, mientras cuidas y nutres a tu bebé, algo mágico sucede. La familia se une y funciona en una burbuja de amor creciente. Madres, sepan que al darse este tiempo para recibir apoyo y nutrición, nutren su ser creativo, profundo y auténtico. Todo tipo de milagros comienzan a ocurrir. Su inteligencia creativa se revitalizará con las hormonas de la lactancia. Los días y las noches de cuidar exclusivamente al bebé se convertirán en un despertar de su creatividad. Este proceso se da mejor cuando la familia celebra una auténtica BabyMoon de 42 días. Desafortunadamente, la mayoría de las sociedades modernas aún no celebran una BabyMoon adecuada. Es nuestro momento en la historia de reinventar la humanidad, ser MÁS HUMANOS. BabyMoon, Concepción Consciente, Parto Suave, Lactancia Materna Exclusiva... son parte de esta revolución.

Si las circunstancias te obligan a volver a la rutina diaria antes de haber tenido una Luna de Miel como es debido, compra un sacaleches de buena calidad y tómate el tiempo y el espacio necesarios para mantener el flujo de leche. Al llegar a casa, lávate del mundo exterior con una ducha rápida. Después, abraza a tu bebé piel con piel para restablecer ese vínculo especial. Quizás descubras que este es un momento de respirar profundamente, llorar y darte un amamantamiento largo y amoroso.



“Los bebés son pedacitos de polvo de estrellas que salen de la mano de Dios. Afortunada la mujer que conoce los dolores de nacimiento porque ella ha sostenido una estrella.”



Larry Barretto



Peligros del VIENTO

Las tradiciones orientales de la medicina enseñan que la madre debe estar protegida del “masuk angin”, ya que el viento que entra en su cuerpo puede causar malestar, irritabilidad o mal humor. Para evitarlo, las madres deben comer alimentos calientes y fáciles de digerir, permanecer en casa o en la tranquilidad de un jardín cálido, sin viento. La madre debe vestirse con ropa abrigada, no demasiado abrigada y holgada, y mantener el contacto piel con piel abriendo la parte delantera de su ropa y colocando al bebé sobre su pecho. Debe estar protegida de ruidos fuertes, contaminación y discusiones. Solo personas con buenas intenciones pueden visitarla. Los dispositivos electrónicos deben usarse con moderación. No mantenga un teléfono móvil junto a su bebé dormido. Procure mantener los dispositivos electrónicos a una distancia de al menos 1,5 metros del bebé. Evite cualquier cosa que genere viento fuerte.

Si el bebé sale de casa, se debe cubrir su fontanela (zona blanda), con un gorrito, para protegerlo del viento y las vibraciones. Envuélvalo bien. Proteger a la nueva madre-bebé del viento que entra en sus cuerpos vulnerables es parte de la responsabilidad de la familia durante la Luna de Miel.

Tenga en cuenta estas posibles complicaciones posparto

- ♥ Si tiene sangrado excesivo (remojar dos toallas sanitarias en una hora se considera una hemorragia), infórmeselo a su partera.
- ♥ Infección y/o sepsis, Síntomas: fiebre y/o escalofríos, abdomen sensible o hinchado, dolores corporales. Secreción con olor desagradable: si el loquios tiene un olor a pescado o fétido, puede indicar una infección bacteriana.
- ♥ Infección del tracto urinario. Dolor al orinar. Dificultad para orinar.
 - Si tiene una infección, le recetarán un antibiótico. Siga las instrucciones de su médico.
- ♥ Síntomas de un derrame cerebral: presión arterial alta. Debilidad repentina en la cara, brazo o pierna. Confusión, dificultad para hablar, dificultad repentina para ver. Mareos, pérdida del equilibrio y la coordinación, dificultad para caminar, dolor de cabeza. Acuda al hospital de inmediato.
- ♥ Miocardiopatía/enfermedad cardíaca. Síntomas: Disminución de la función cardíaca que provoca acumulación de líquido en el cuerpo, generalmente en los pulmones y los pies. Acuda al hospital de inmediato.
- ♥ Embolia pulmonar. Síntomas: Dolor torácico, dificultad respiratoria repentina, mareos, desmayos, palpitaciones, latidos cardíacos irregulares, tos con sangre. Acuda al hospital de inmediato.
- ♥ Depresión y ansiedad. Busca ayuda.
- ♥ Problemas de lactancia, como congestión mamaria y mastitis. Síntomas: senos calientes, duros y dolorosos. Consulta con tu matrona.



Señales de advertencia: Durante las dos primeras semanas posparto, esté atenta a estos signos de advertencia: fiebre, dolor en el pecho, dificultad para respirar, sangrado abundante, dolor de cabeza intenso y dolor intenso. Si experimenta alguno de estos signos, acuda al hospital de inmediato.

Los síntomas posparto normales desaparecen gradualmente en aproximadamente una semana, necesitan algo de atención, pero no se preocupe...

Sangrado vaginal (loquios): El sangrado posparto es normal después de tener un bebé. Es normal tener un flujo rojo, similar a una menstruación abundante, durante tres a diez días. Con el tiempo, disminuirá. El color de los loquios cambiará de rojo a rosado, luego se tornará blanco o amarillento y finalmente marrón, antes de desaparecer. Si el color ha cambiado y el flujo ha disminuido, para luego volver a ser rojo brillante, es posible que haya realizado demasiadas actividades o se haya cansado demasiado. No levante nada que pese más que su bebé recién nacido durante los primeros 42 días después del parto. Muchas madres primerizas sangran durante unos días y luego manchan durante una o dos semanas, pero algunas pueden seguir sangrando un poco hasta seis semanas.

Cómo manejar los loquios: Usa toallas sanitarias, pero no tampones durante el posparto. Preferí usar mis propias toallas de tela o toallitas pequeñas dobladas. El algodón era más cómodo y mejor para el medio ambiente.

Cuándo buscar ayuda: Llame a su médico o matrona de inmediato si está empapando dos compresas por hora durante más de una o dos horas. Puede ser un signo de hemorragia posparto. Un sangrado excesivo puede ser peligroso.

Calambres abdominales: Después de que nazca su bebé y su útero se reduzca a su tamaño normal, es posible que tenga

algunos cólicos. Después del primer bebé, los cólicos no suelen ser muy incómodos. Sin embargo, después del segundo, tercer o cuarto bebé, los cólicos pueden ser bastante intensos, incluso dolorosos. Los primeros dos días después del parto, los dolores posparto son los más fuertes. Es posible que tenga algunos cólicos más leves durante siete a diez días. Los dolores posparto suelen ser más notorios al amamantar a tu bebé.

Cómo tratarlo: Una almohadilla térmica sobre el abdomen puede ayudar a aliviar los cólicos incómodos. El paracetamol/panadol, tomado según las indicaciones, es seguro para las madres lactantes. Consulte con su matrona para estar segura.

Cuándo buscar ayuda: Si el dolor o malestar no disminuye, llame a su médico o partera.

Dolor en el perineo: Esa es la zona entre la vulva (los labios externos de la vagina) y el ano. Puede hincharse o desgarrarse con la presión durante el parto. Si se desgarró o tuvo una episiotomía (corte) al nacer su bebé, probablemente le hayan puesto puntos de sutura. A medida que los puntos cicatrizan, sentirá algo de dolor al principio y luego picazón en los tejidos, lo que significa que el perineo se está recuperando. Podría tardar hasta una semana o más en sanar.

Cómo tratarlo: Mantenga la zona perineal limpia y seca, pero no la frote con jabones fuertes ni agua muy caliente, ya que podría aflojar los puntos. Acuéstese de lado al dormir; use ropa holgada. Los ejercicios de Kegel, que consisten en contraer los músculos (como si intentara detener el flujo de orina) y soltar, contraer o sonreír con el perineo, activan la circulación y aceleran la recuperación. Al principio, sentirá que no puede contraer esos músculos, pero poco a poco, notará que los músculos perineales recuperan fuerza.

Cuándo buscar ayuda: El aumento del dolor, la hinchazón y el

mal olor son signos de infección. Si esto ocurre, llame a su médico o matrona.

Dificultad para orinar: Durante el embarazo, probablemente fuiste al baño con frecuencia. Durante el primer o segundo día después del parto, no es raro tener dificultad para orinar. Puede que no tengas ganas de orinar, o que las tengas, pero no puedas. También es posible que el catéter o la epidural que te pusieron en el hospital han interrumpido las señales normales que le indican a tu cerebro que tu vejiga está llena. Quizás tengas miedo de ir al baño por el dolor que anticipas, o estés deshidratada. Si te desgarraste o incluso te raspaste los labios vaginales, orinar te dolerá o escocerá los primeros días.

Cómo tratarlo: Bebe mucho líquido y da paseos cortos. Mientras orinas, échate un poco de agua tibia en la zona perineal.

Cuándo buscar ayuda: Contacte a su matrona o médico si el dolor o ardor es intenso o dura más de unos días, o si no orina con frecuencia. Podría tener una infección del tracto urinario.

Constipación: Después del parto, puede tardar unos días en volver a evacuar con regularidad. El tracto gastrointestinal puede estar lento después de dar a luz, e incluso podrías sentir miedo de defecar después de pujar.

Cómo tratarlo: Bebe líquidos y come alimentos ricos en fibra como cereales integrales, frutas frescas como la papaya y verduras. Sal a caminar suavemente, frótate aceite de ricino en el abdomen, haz ejercicios de Kegel y evita hacer fuerza al ir al baño. Toma probióticos.

Cuándo buscar ayuda: Si después de dos días todavía no puede defecar, consulte a su partera o médico sobre la posibilidad de tomar un laxante suave.



Hemorroides: El esfuerzo para expulsar al bebé (o para evacuar la primera deposición después del parto) puede causar una inflamación dolorosa de las venas del recto o el ano y sus alrededores. Si ya tenía hemorroides durante el embarazo, la presión del parto puede agravar el problema.

Cómo tratarlo: Las parteras de Bumi Sehat hacen esto...

Aceite mágico para las hemorroides:

3 onzas de aceite de ricino

3 gotas de aceite esencial de árbol de té 4 a 5
gotas de aceite esencial de lavanda

Después de defecar, lava y seca suavemente la zona. Aplica el aceite para hemorroides. Empujar suavemente las hemorroides hacia el ano reduce la hinchazón. Sentarse en un cojín inflable con forma de dona para aliviar la presión en el trasero dolorido puede ayudar. Bebe mucho líquido y come papaya para mantener tus heces suaves.



Cuándo buscar ayuda: Si el dolor de hemorroides empeora después de varios días, consulte con su médico o partera.

Dolores corporales: Fuiste heroica en el parto, te esforzaste muchísimo. Vas a sentir dolor, sobre todo si pujaste mucho y te forzaste los músculos o el coxis. Es posible que tengas dolor en todas partes, tanto si tuviste un parto normal como una cesárea. Las madres que dan a luz boca abajo (cesárea) tienen que lidiar con el dolor de la incisión.

Cómo tratarlo: El uso de Panadol/paracetamol según las indicaciones es seguro para las madres lactantes. Consulte con su matrona para estar segura. Duchas tibias o una bolsa de agua caliente. Después del cuarto día posparto, puede recibir un masaje.

Cuándo buscar ayuda: Si presenta dolor, sensibilidad o hinchazón en la pantorrilla o el muslo, eleve la pierna (no la masajee) y llame inmediatamente a su médico. Estos podrían ser signos de trombosis venosa profunda (TVP), un coágulo sanguíneo potencialmente mortal. Si esto ocurre, es probable que su médico le recete un anticoagulante.

Fatiga: Tener un bebé es la etapa más desafiante y emocionante de la vida. La mayoría de las madres se sienten agotadas y eufóricas después del parto. Las nuevas mamás y los nuevos padres luchan con las noches de insomnio que conlleva el cuidado de un recién nacido. ¡Imagínate tener gemelos! El agotamiento posparto es un problema muy real; descansar es difícil, pero necesario para tu calidad de vida.

Cómo tratarlo: Pídele a tu familia que te ayude con las tareas del hogar para que puedas concentrarte en lo más importante: cuidar a tu bebé y descansar. Duerme cuando tu bebé duerma. Y no olvides beber mucho líquido y comer comidas regulares y refrigerios saludables entre comidas.

Cuándo buscar ayuda: Si su fatiga es abrumadora y se acompaña de tristeza persistente y pérdida de apetito, estas son señales de alerta de depresión posparto. Informe a su médico de inmediato si presenta estos síntomas o si piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé. (Más información sobre la depresión más adelante en este libro).

Sudores nocturnos: Después del parto, el cuerpo elimina el exceso de líquidos, a menudo durante la noche. Esto, junto con la lactancia materna, puede provocar sudoración. Los niveles hormonales fluctuantes también hacen que algunas personas suden mucho. La sudoración excesiva puede tardar varias semanas en desaparecer.

Cómo tratarlo: Bebe mucho líquido para ayudar a compensar el agua que estás perdiendo.

Cuándo buscar ayuda: La sudoración excesiva puede ser un signo de tiroiditis posparto, una inflamación de la tiroides que provoca que el cuerpo produzca un exceso de hormona tiroidea. Esto suele comenzar entre uno y seis meses después del parto y suele resolverse por sí solo después de unas semanas. Algunas mujeres desarrollan niveles hormonales bajos (hipotiroidismo), lo que requiere medicación para la tiroides. Informe a su médico si presenta síntomas de hipotiroidismo: piel seca, sensación de frío, dolor muscular y aumento de peso..

Dolor de espalda: Es uno de esos síntomas que pueden persistir durante semanas. Las hormonas del embarazo relajan los músculos y aflojan los ligamentos para el parto; a veces, el parto tarda un poco los músculos de la espalda de una nueva madre recuperan fuerza y estabilidad, especialmente mientras se adapta a una nueva postura post-parto y a la lactancia.

Cómo tratarlo: No levantes nada que pese más que tu bebé. Intenta concentrarte en doblar las rodillas al levantarlo. Usa un reposapiés para elevar los pies al amamantar y asegúrate de que tu espalda esté bien apoyada al sentarte para amamantar. Coloca una almohada de lactancia o una toalla enrollada debajo de tu bebé para no tener que encorvarte para acercarlo a tus pechos.

Dolor o entumecimiento alrededor de la incisión de la cesárea: La cicatrización de la incisión abdominal requerirá tiempo, paciencia y cuidado. Su cuerpo puede tardar hasta seis semanas en recuperarse y sanar por completo después de una cesárea. El dolor puede tardar algunas semanas en disminuir. Algunas madres experimentan punzadas ocasionales durante meses. Es normal sentir algo de entumecimiento y picazón alrededor de la incisión, que desaparecerá con el tiempo.

Cómo tratarlo: Tome los analgésicos recetados según las indicaciones de su médico. Si el dolor persiste durante semanas, pruebe analgésicos de venta libre y consulte las dosis con su

médico. Evite levantar objetos que pesen más que su bebé durante las primeras 7 semanas después de la cirugía de parto abdominal.

Cuándo buscar ayuda: El aumento del dolor o el enrojecimiento alrededor de la incisión, o la supuración marrón, amarilla o verde, son signos de infección. Consulte a su médico de inmediato.

“El nacimiento es la iniciación más profunda a la espiritualidad que un ser humano puede tener”.

~ Ibu Robin Lim ~



Los cambios requieren descanso...



Descansa y recupera fuerzas en los primeros días después del parto. Es más fácil decirlo que hacerlo. Tienes un nuevo bebé, y los bebés nacen de forma nocturna, como los búhos. Recuerda las últimas semanas de embarazo, las pataditas de tu bebé se intensificaron al acostarte.

Después de nacer, todo sigue igual: tu pequeño querrá mamar e interactuar contigo, que le cambien el pañal y, en general, estará despierto dos o tres veces durante la noche. Los recién nacidos tienen ciclos de sueño más cortos que los adultos; tu bebé puede despertarse cada 40 minutos o una o dos horas, ¡y eso sigue siendo normal! Ten la esperanza de que, para cuando tu bebé cumpla tres meses, se habrá adaptado a un patrón más humano: estará despierto más tiempo durante el día y dormirá más, de unas cuatro a cinco horas, por la noche.

Los padres primerizos pueden agotarse rápidamente. Por eso, las matronas suelen aconsejar a las madres primerizas: "Duerme cuando tu bebé duerme". Esto significa tomar siestas durante el día, mientras el bebé duerme. Creo que las madres posparto necesitan tomar siestas una o dos veces al día con el bebé. Que tu bebé esté despierto no es un problema de sueño, sino un comportamiento normal de un recién nacido que necesita dormir durante el día para crecer y desarrollarse. El problema es que si los padres primerizos no aprovechan el largo patrón de sueño diurno del bebé sin siestas, se agotan mental y físicamente. Todo es más difícil cuando se tiene falta de sueño.

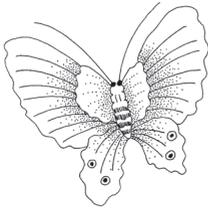
"Tú y tu bebé están flotando en un mar de amor".

~ Partera Mala Light ~



Promedios Normales de Sueño para Bebés

Rango de Edad	Sueño Total por Día	Sueño Durante el Día	Sueño en la Noche
Recién nacido	14-17 horas o más	Se despierta cada 2-3 horas para comer	Se despierta cada 2-3 horas para amamantar
1 mes	Unas 14 horas	10 horas o más, divididas en siestas con tomas	Hasta 4 horas, usualmente más frecuentemente
3 a 4 meses	Unas 13 horas	7-8 horas, divididas en siestas	5-6 horas, se despierta y duerme de nuevo
6 meses	Unas 12,5 horas	2-3 siestas	Hasta 8 horas, puede ser interrumpido
9 meses	Unas 12 horas	2 siestas al día	Hasta 9 horas, puede ser interrumpido
12 meses	Unas 12 horas	1-2 siestas al día	Hasta 10 horas, puede ser interrumpido



Necesitas comer...

Recuerde que para mantener un embarazo saludable es necesario consumir 1.000 calorías adicionales por día, además de su ingesta normal de alimentos antes del embarazo.

Durante la lactancia materna, en realidad necesitas 1.500 calorías adicionales a las que consumías antes. Normal, por día. La lactancia materna requiere aún más nutrición. Las madres lactantes adelgazan mucho en las primeras semanas posparto. ¡Por favor, aliméntate bien!

Hormonas ~

Durante el embarazo, muchas de tus hormonas alcanzaron su máximo nivel. Justo después del parto, estas hormonas descendieron a sus niveles más bajos. ¡Claro que no te sientes tú misma! Eres tu nueva yo. Estas fluctuaciones hormonales pueden hacerte sentir la "melancolía posparto". Aquí analizaremos el espectro de emociones posparto. Los factores que contribuyen a tu estado posparto incluyen:

- Sensibilidad hormonal
- Predisposición genética
- Sensibilidad espiritual
- Entorno social

Necesidades espirituales y psicológicas especiales de las nuevas madres...

Tristeza posparto: Entre el 50 y el 80 % de los nuevos padres experimentan esto. ¡No es lo mismo que la depresión posparto! La tristeza postparto es bastante normal y previsible; por lo general, los sentimientos desaparecen. Inicio: día 3 al día 30 posparto Las parteras dicen: *“Cuando fluye la leche, fluyen las lágrimas”*.

Síntomas:

- tristeza
- llanto
- agotamiento
- irritabilidad
- disminución de la concentración
- ansiedad no aguda

Duración: generalmente menos de 10 días

La tristeza postparto es causada por las hormonas y la falta de sueño, y por los enormes cambios espirituales y físicos que uno experimenta durante y después de tener un bebé.

Manejo: Descanso, conocimiento de la situación. Apoyo de familiares, profesionales de la salud y amigos. Buena nutrición.

TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO Y DE ANSIEDAD ~ ESPECTRO

Síndrome de estrés posparto Depresión

posparto ~ Ansiedad Trastorno de pánico posparto (TOC)

Psicosis posparto también conocida como trastorno bipolar

Para determinar dónde puede estar una persona en este espectro, considere: Frecuencia, duración e intensidad de los síntomas:

- Cambio de humor
- Cambio de personalidad
- Cambio en la funcionalidad
- Cambio en la capacidad de
- Agotamiento ~ ¿Dormir ayuda? afrontar situaciones



Síndrome de estrés posparto:

Nota: La madre sigue cuidando a su bebé. Verifique las causas físicas: tiroides, anemia, etc.

Prevalencia: 20% de los padres biológicos

- Síntomas:**
- Constante decepción consigo mismo
 - Sentirse "OFF" ~ansiedad, agotamiento
 - Tiende a pasar desapercibido

Inicio típico: 1 a 12 meses después del parto

Duración: Variable ~ semanas, meses, años. Esto es muy individual, una combinación de la persona, su entorno y el apoyo. Resolución:

Puede resolverse o empeorar según la situación y la constitución de la persona posparto.

- Causalidad:
- Falta de apoyo
 - Sensibilidad a los cambios hormonales ~
¿Sufre de síndrome premenstrual?
 - Social/Ambiental
 - Perfeccionismo
 - Sueño ~ falta de
 - Hidratación ~ necesidad de

Gestión:

- Terapia
- Conocimiento de la situación
- Hidratación
- Sueño nutritivo
- Cuidados personales
- Apoyo familiar
- Nutrición

Depresión/ansiedad posparto: PPD:

Prevalencia: 1 de cada 7 nuevas madres. 1 de cada 10 nuevos padres (más de la mitad no recibe tratamiento).

Inicio: Durante el embarazo hasta el primer año posparto.

Máximo de incidencia: Tercer mes posparto.

Duración: Semanas, meses... años si no se trata (varía de un individuo a otro).

Manejo: Terapia y medicación (si está indicada) combinadas. (La medicación puede tardar de 4 a 6 semanas en ser realmente efectiva).

Síntomas de depresión posparto (DPP) Puede presentarse como:

- Ansiedad
- Estado de alerta alta
- Depresión
- Retiros
- Inadecuación
- Tristeza
- Culpa
- Aislamiento
- Ira/Rabia
- Resentimiento
- Lástima
- Pérdida de control
- Falta de concentración
- Miedo
- Pesadillas
- Pérdida de apetito
- Libido ninguna
- depresión agitada
- Preocupaciones por el futuro
- Sentirse abrumado
- Preocupaciones por el pasado
- Llanto excesivo que no mejora.
- Impotencia
- Irritabilidad
- Desesperanza
- Inutilidad
- Confusión
- Incapacidad para reír
- Dificultad para tomar decisiones
- Desprendimiento/entumecimiento
- Insomnio, incluso si tiene oportunidad
- o, Sueño excesivo
- Antojos, comer en exceso

Factores de riesgo de depresión posparto (DPP):

- Historial de trastornos del estado de ánimo posparto
- Enfermedad del padre o del bebé
- Parto por cesárea
- Experiencia de parto traumática
- Nacimientos de niños con intervalos muy estrechos
- Experiencia de parto decepcionante
- Perfeccionista “nunca lo suficientemente bueno”
- Conflicto con la pareja, divorcio, separación.
- Nuevo trabajo
- Casa nueva
- Falta de apoyo
- Privación crónica del sueño/insomnio
- Padres adolescentes ~ alta incidencia de trastornos del estado de ánimo y ansiedad posparto (PMAD)
- Predisposición biogenética, es decir, antecedentes de depresión, ansiedad, trastorno bipolar, síndrome premenstrual, problemas de tiroides, trastornos alimentarios,

¿En qué se diferencia la depresión posparto de otros tipos de depresión/ansiedad?

Observe los cambios:

- Sueño (las personas necesitan 5 horas de sueño ininterrumpido + siestas)
- Cambios en la sexualidad
- Tiempo para uno mismo (a menudo ninguno), esto es importante si la persona se siente mal por ello.
- Cuestiones de identidad personal: libertad/espacio – Finanzas - Carrera

La PPD a menudo se pasa por alto o se diagnostica erróneamente debido a muchos factores:

- Nadie se toma el tiempo ~ impulso social para una “solución rápida”
- Familia que no apoya
- Falta de impulso para hacer algo
- Negación o desconocimiento de los síntomas
- Desesperanza
- Proveedor de salud no disponible

Trastorno de ansiedad por pánico posparto:

El trastorno de pánico posparto es una afección que las nuevas madres pueden experimentar durante los meses posteriores al parto. A diferencia de la depresión posparto, el trastorno de pánico posparto es un trastorno desencadenante que provoca preocupación, miedo y ansiedad excesivos, en lugar de depresión y tristeza.

Prevalencia: 0,5% a 2,9% de las personas posparto, pero algunos expertos dicen que puede ser hasta el 10%.

Síntomas: Preocupación excesiva, miedo

Los ataques de pánico ocurren sin previo aviso y suelen durar de 20 a 30 minutos, hasta una hora, con un pico de síntomas aproximadamente a los 10 minutos. Síntomas de un ataque de

pánico: Nota: no todos los síntomas se presentan a la vez. Sin embargo, se presentan al menos cuatro síntomas durante un ataque de pánico.

- Incapacidad para respirar o dificultad para respirar
- Dolor y opresión en el pecho
- Sensación de que te están asfixiando o ahogándote.
- Aumento de la frecuencia cardíaca y palpitaciones.
- Sudoración excesiva
- Sofocos y escalofríos
- Temblores en las manos y el cuerpo.
- Sensación de entumecimiento u hormigueo en las extremidades.
- Mareos y aturdimiento
- Sensación de inestabilidad o de que se va a desmayar.
- Malestar estomacal y náuseas
- Sentirse desconectado o separado del mundo.
- Una sensación constante de peligro o muerte inminente
- Dificultad para concentrarse y recordar
- Dificultad para completar tareas
- Indeciso, se distrae fácilmente.
- Insomnio, fatiga, incapacidad para relajarse.
- Pérdida de apetito
- Agitación, irritabilidad
- Evitar cosas por temor a que “algo pueda pasar”
- Agorafobia ~ miedo a los espacios abiertos y públicos
- Pensamientos suicidas

**Miedos: Miedo a la muerte. Miedo a volverse loco. Miedo a perder el control. Cuando los miedos consumen la mente de la nueva madre y la debilitan, esto puede desencadenar ataques de pánico, que pueden ocurrir con mayor frecuencia.*

** Factores de riesgo: Predisposición bioquímica, es decir, disfunción tiroidea, antecedentes de trastorno de pánico.*

** Hormonas: Al igual que la depresión posparto, la ansiedad posparto puede aumentar debido a los cambios hormonales en el posparto. También puede aumentar como respuesta a factores estresantes reales, ya sea la salud del bebé, las finanzas o la*

adaptación a nuevos roles en las relaciones.

** Resolución: A diferencia de la tristeza posparto, que dura unas dos semanas, la ansiedad posparto no siempre desaparece por sí sola. Es fundamental buscar ayuda si la ansiedad te impide dormir o si estás constantemente"*

Abrumada por las preocupaciones. «En casos moderados o graves sin tratamiento, la ansiedad posparto puede durar indefinidamente».

1. Las opciones de tratamiento para la ansiedad posparto suelen ser similares a las utilizadas para otros tipos de trastornos de ansiedad. Los tratamientos comunes pueden incluir... Terapia cognitivo-conductual (TCC): Terapia conversacional a corto plazo con un profesional de la salud mental para aprender a cambiar los patrones de pensamiento que provocan ansiedad. Medicamentos si está médicamente indicado.

Primeros auxilios... siga la regla 3-3-3: **Mira a tu alrededor y nombra tres cosas que veas. Luego, nombra tres sonidos que oigas. Finalmente, mueve tres partes de tu cuerpo, por ejemplo: el tobillo, los dedos o el brazo.**

Trastorno obsesivo-compulsivo posparto (TOC):

Prevalencia: 2 - 5% de las personas posparto

Inicio típico: durante el embarazo y/o entre 1 y 12 meses después del parto. Puede acompañar o aparecer después de la depresión posparto o un trastorno de ansiedad.

Síntomas: ¡Miedo extremo a los gérmenes!

Revisar, volver a revisar, volver a revisar el comportamiento en relación al orden, los gérmenes, la seguridad del bebé, etc.

Necesidad de realizar ciertas conductas repetidamente para evitar molestias.

Imágenes violentas.

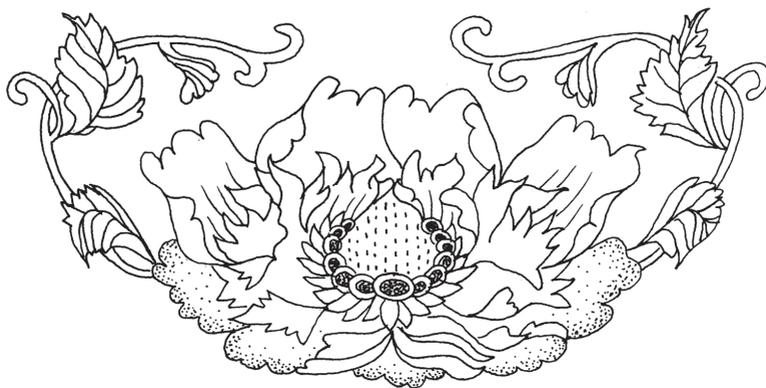
Riesgos: antecedentes personales o familiares de TOC o ansiedad.

Si una mujer presenta TOC durante el embarazo o después del parto (durante el período perinatal), se denomina TOC perinatal. También es posible que haya tenido TOC antes de quedar embarazada. En algunas mujeres, el embarazo o el parto pueden ser el desencadenante del trastorno. No hay evidencia de que los síntomas del TOC puedan convertirse en psicosis posparto.

La mayoría de las mujeres con TOC posparto se alteran enormemente por sus pensamientos, lo que les provoca una ansiedad excesiva por el cuidado de su hijo. Suelen estar muy apegadas a sus bebés y no desean actuar según sus pensamientos extraños. Al contrario, estos pensamientos se convierten en su peor temor.

Existe evidencia directa de que los anticonceptivos orales (la píldora) pueden empeorar o mejorar los síntomas del TOC, y se ha demostrado que su uso es un factor de riesgo de alteración del estado de ánimo premenstrual en mujeres con antecedentes de depresión.

Resolución: Terapia y, si está indicado, medicación. Apoyo familiar y profesional de la salud.



Psicosis posparto:

La psicosis posparto, también conocida como trastorno bipolar de inicio periparto, es posiblemente el trastorno del estado de ánimo y la ansiedad posparto menos conocido. Puede parecer irrelevante dar a conocer un trastorno del estado de ánimo desconocido, pero la experiencia posparto de cada madre cuenta.

Prevalencia: 1-2 por cada 1.000 nacimientos

Inicio: Día 2-3 posparto y/o 2-4 semanas posparto. Tasa de suicidio: 5%. Infanticidio: 4% asociado con esta enfermedad.

Riesgos: Trastorno bipolar subyacente, diagnóstico previo de esquizofrenia y/ o episodio psicótico previo. Familiar cercano (p. ej., hermana o madre) con psicosis PP.

* * * El 50% de las personas que experimentan psicosis PP tras dar a luz, la volverán a experimentar después de partos posteriores y posiblemente después de la menopausia.

Síntomas: crecen y menguan

- Alucinaciones ~ visuales o auditivas.
- Pensamiento delirante
- Insomnio durante 48 horas o más
- Pensamientos suicidas

Duración: Los síntomas más agudos de la psicosis posparto pueden durar entre dos y doce semanas. Algunas mujeres pueden necesitar más tiempo para recuperarse, de seis a doce meses. Incluso después de que desaparezcan los síntomas principales de la psicosis, las pacientes pueden experimentar depresión o ansiedad.

Resolución: ¡BUSQUE AYUDA INMEDIATAMENTE! Puede resolverse o empeorar según la situación y la constitución de la persona postparto.

Causas:

- Falta de apoyo
- Sensibilidad a los cambios hormonales ~ ¿Sufre de síndrome premenstrual?
- Social/Ambiental
- Perfeccionismo
- Sueño ~ falta de
- Hidratación ~ necesidad de

Gestión:

- Terapia
- Apoyo familiar
- Sueño nutritivo
- Cuidados personales
- Hidratación
- Nutrición
- Conocimiento de la situación

Esta es mucha información sobre el espectro de los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad posparto. Lo que necesita saber es que si sus experiencias le preocupan o le asustan a usted o a su familia, es hora de buscar ayuda. Por favor, no cargue sola con los síntomas y los desafíos. No hay por qué avergonzarse.

¡BUSQUE A LOS AYUDANTES!

Ayudantes sugeridos: familiares, amigos, personal de atención médica, como su partera, clérigos, consejeros, recursos en línea, expertos (especialmente si sus síntomas son profundos).

*** Si perdió un bebé, ya sea por un aborto espontáneo o si su bebé falleció, es muy probable que necesite ayuda para afrontar y sanar la pérdida. Asimismo, si su bebé no se encuentra bien o tiene necesidades especiales, por favor, busque ayuda.**

Amamantamiento

El arte de empezar...

En primer lugar, recuerda que a todas las madres humanas les toma de dos a tres días (quizás más si tienen deficiencia nutricional o algún otro estrés) que les baje la leche. Esto significa que es fundamental que alimentes a tu bebé exclusivamente del pecho. La succión del bebé estimula la producción y el parto de leche.

la leche de forma más rápida y eficiente. Además, tu bebé necesita la primera leche, llamada **calostro**, que es amarillo y sale en cantidades pequeñas pero suficientes antes de que fluya la leche de verdad. No es prudente esperar para poner al bebé al pecho solo porque la leche aún no fluye. Por favor, no se deje convencer de darle biberones de fórmula infantil solo porque su leche aún no fluye.

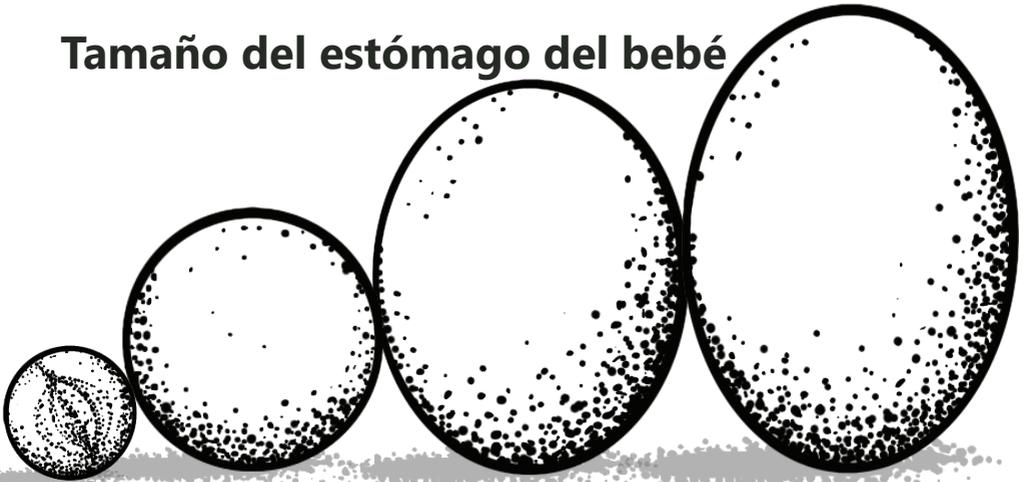
La mayoría de los bebés pierden un poco de peso durante los primeros días de vida, lo cual es normal. Prevalecen conlactancia materna exclusiva, La mejor manera de ayudar a tu bebé a mantenerse bien hidratado y ganar peso es alimentarlo cada dos horas, siempre que quiera. Los recién nacidos tienen un 5% de tejido adiposo pardo, también conocido como “grasa parda”, que les ayuda a mantenerse calientes y sobrevivir los primeros días de transición de su vida en la Tierra. Tu leche materna, a la temperatura ideal y formulada por tu cuerpo, exactamente como la necesita, es todo lo que tu bebé necesita durante sus primeros 6 meses de vida.



“¡La lactancia materna es un superpoder!”

~ Ibu Robin Lim ~

Tamaño del estómago del bebé



Día 1

Canicas
5- 7 ml

Día 2

pelota de ping-pong
22 - 27 ml

Día 10

huevos de gallina
60 - 80 ml

Día 30

huevo de pato
80 - 150 ml



La capacidad del estómago del bebé en los primeros días de vida después del nacimiento es aún muy pequeña. Asimismo, la necesidad de leche materna en ese momento debe ajustarse a la capacidad de su estómago. El patrón de lactancia materna en este momento es frecuente, ya que el pequeño estómago del bebé se estira a medida que aumenta la producción de leche. No te asustes si tu producción de leche es baja en los primeros días después de dar a luz....

Recuerda que el vientre de un recién nacido es muy pequeño y solo puede contener unas gotas de calostro al nacer. Si le das un biberón de fórmula de leche de vaca, le dolerá la barriga. Succionará la leche que fluye con facilidad, ya que nacen sedientos y con ganas de succionar mucho. Esto es para que la leche materna baje, como es natural, de forma gradual, no demasiado rápido, sino justo a la medida de su capacidad. Además, pregúntate: ¿quiero que mi bebé recién nacido ingiera células madre de vaca?

La leche materna, ya sea humana, de panda o de vaca, está llena de células madre. La leche materna es un medicamento y un alimento para los humanos. Algunas fórmulas infantiles contienen leche de soya, que se ha descubierto que está hecha de soya transgénica.

La lactancia materna es la MEJOR opción... Cosas que ayudan al flujo de leche:

- Relajarse, descansar ~ Piel con piel con tu bebé
- Conseguir que el bebé se apoye bien en el pecho lo antes posible después del nacimiento.
- Amamantar al bebé con frecuencia, durante largos períodos de tiempo en ambos lados
- Coma muchas verduras de hojas verdes y gachas de arroz rojo.
- COMER bien.
- Beba abundante agua pura y líquidos nutritivos, como jugo de naranja.
- NO le dé al bebé biberón de agua ni fórmula infantil, le hará daño.

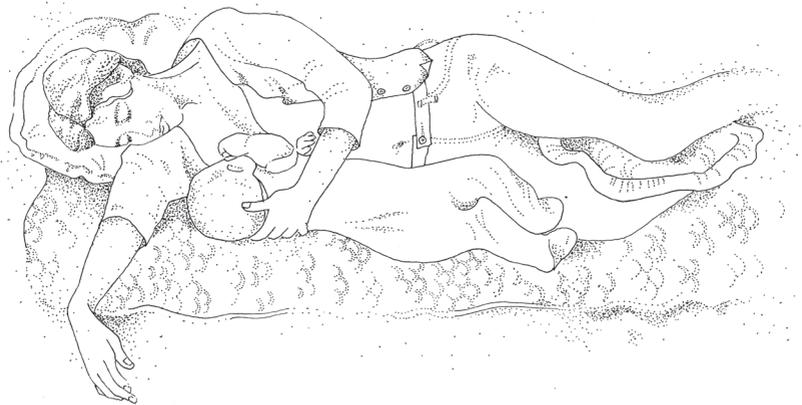
No creas las cosas buenas que se anuncian sobre la fórmula infantil; recuerda que en algunas partes del mundo, hospitales, médicos e incluso parteras se dedican a promocionarla. Si logran que tu bebé se enganche a su producto, básicamente trabajas para ellos, gastando un dineral cada mes para comprar su leche, que es muy inferior a la tuya.

- La leche materna es gratuita y muchísimo más sana.
- Asegúrese de que su bebé abra bien la boca para abarcar el pezón y gran parte del tejido areola mamario al prenderse. Si encuentras dificultades para facilitar la lactancia materna, no te desanimes. Puedes contactar con madres con experiencia para que te ayuden. Tus parteras, asesoras de lactancia y doulas están dispuestas a ayudarte; se preocupan por la lactancia materna. No dudes en preguntar.



Una buena manera de iniciar la lactancia es colocar al bebé justo encima de ti, en la posición que te resulte cómoda, considerando que acabas de dar a luz. La mayoría de los bebés empezarán a mover la cabeza y a acercarse lentamente a tus pechos. Algunas madres prefieren esperar y dejar que el bebé se acomode, lo que puede llevar más de una hora. No pude contener mi alegría y acerqué a cada uno de mis bebés a mis pechos para que pudieran prenderse de inmediato.

Al comenzar, otra forma de amamantar acostada es acostarse de lado, acercar al bebé y colocarlo también de lado. Asegúrese de que el bebé no esté boca arriba, ya que esto le obligaría a forzar y torcer el cuello solo para alcanzar el pezón. Una buena guía es observar la cabeza, el cuello y la columna vertebral del bebé; deben estar alineados mientras se alimenta, sin torcerse hacia un lado ni hacia el otro..



Al amamantar sentada, recuerde mantener al bebé volteado hacia usted. Su familia puede ayudar trayendo una almohada para su regazo para colocar al bebé sobre ella, de modo que la madre no tenga que doblar ni forzar la parte superior de la espalda mientras amamanta. Nuevamente, verifique que el cuello del bebé esté bien recto, no torcido, forzando su pecho. La boca del bebé debe abrirse bien y debe agarrarse no solo a su pezón, sino también a una buena parte de la areola circundante. Si el bebé succiona solo su pezón, te dolerá y el bebé no quedará satisfecho.

Recoloca al bebé con suavidad y anímalo a abrir bien la boca antes de prenderse. Suaves caricias con tu dedo en la mejilla del bebé suelen funcionar para que abra bien la boca.



Esta es la postura de lactancia materna que favorece la salida de la leche de todo el pecho. Es una buena manera de prevenir los bultos en los senos. También es beneficiosa para el bebé que prefiere un pecho sobre el otro, ya que esta posición le ayuda a mamar de ambos lados.

Los padres o parejas también pueden ayudar a llevarle a la nueva mamá bebidas como agua, jugo o algo nutritivo que le guste mientras amamanta. A mí me encantaba el agua de coco. Recuerda que necesitarás nutrición e hidratación adicionales mientras produces leche.

“Mi cuerpo sabe cómo producir leche perfecta, a la temperatura perfecta y en la cantidad perfecta que mi bebé necesita”.



Este diagrama muestra al bebé bien prendido al pecho materno. La areola es prácticamente invisible, ya que tiene la boca bien abierta. Su barbilla está presionada contra el pecho. El bebé no succiona solo la punta del pezón, ya que esto le causaría dolor. El pezón y el tejido mamario se encuentran en la parte profunda de la boca del bebé mientras se alimenta correctamente.

La leche materna: oferta y demanda

Recuerde que es la succión del bebé al pecho lo que estimula la producción de leche. Cada vez que un bebé es alimentado con biberón, su madre producirá menos leche para el día siguiente. Este es un círculo vicioso.

Los humanos modernos estamos inundados de anuncios que promueven la alimentación con biberón. Tu familia también los ha visto y puede que te animen a alimentar con biberón. Depende de ti mantener la calma y ser firme en tu decisión de amamantar exclusivamente a tu bebé.

La familia que amamanta tiene menos presión financiera, por lo que las madres que amamantan tienen más libertad que las que alimentan con biberón. Los bebés amamantados se enferman mucho menos que los que lo hacen con biberón, por lo que experimentan menos visitas al médico y menos exposición a medicamentos (con todos sus efectos secundarios). ¿Quién dice que la lactancia materna está pasada de moda? Claramente es más natural y, sin duda, la opción más inteligente. No dejes que la sociedad te convenza de alimentar con biberón. Recuerda

que eres tú quien debe asumir los costos de la alimentación con biberón. Eres tú quien tendrá que caminar hasta Cocina y prepara los biberones en mitad de la noche si alimentas con biberón. Las madres que amamantan solo tienen que darse la vuelta en la cama y darle el pecho al bebé para que lo succione, mucho más fácil.

Es tu bebé, junto con toda tu familia y la sociedad, quienes se beneficiarán de la lactancia materna. Por lo tanto, debemos confiar en la lactancia materna exclusiva como la forma más saludable, natural, higiénica y económica de alimentar a los bebés durante los primeros seis meses de vida.

Pechos congestionados y dolorosos

Normalmente, cuando una madre primeriza me llama para decirme: “Tengo los pechos muy duros y no sé qué hacer”, está muy cansada, un poco deshidratada y probablemente haya salido de casa y haya hecho demasiado el día anterior. Quédese en la cama y duerma cuando su bebé duerma. Las madres agotadas son más propensas a tener los pechos congestionados. Continúe amamantando a su bebé con la mayor frecuencia posible, comenzando por el pecho más congestionado. Esto mantiene el flujo de leche y evita la mastitis, es decir, pechos congestionados e infectados. No crea a nadie que le diga que deje de amamantar. Debe amamantar a su bebé cuando tenga congestión, y él necesita su leche. No hay problema en seguir amamantando; de hecho, es peligroso dejar de hacerlo. (Ver la receta de compresas de jengibre en la página 30).

Pechos congestionados: Tu leche materna bajará entre dos y cuatro días después del parto. De repente, tus senos pueden volverse sensibles, hinchados, doloridos e incluso duros. Amamantar a tu bebé suele solucionar este problema. La congestión mamaria grave debería disminuir en cuestión de días. Si no estás amamantando, la hinchazón puede tardar algunos días o más en bajar.

Cuándo buscar ayuda: Un consultor de lactancia o una partera o doula con experiencia pueden guiarla a través de cualquier dificultad que pueda tener con la lactancia.

Cómo tratarlo: Los MEJORES primeros auxilios para los senos demasiado llenos, duros y dolorosos son las compresas de jengibre caliente...

COMPRESAS DE JENGIBRE CALIENTE:

Ralle un nudo de raíz de jengibre de 5 a 8 cm en un recipiente hondo.

Vierta 1 o 2 tazas de agua caliente limpia sobre el jengibre.

Prepare una compresa empapando una pequeña toalla blanca de algodón limpia en jengibre y aplíquela sobre los senos. Use dos toallas pequeñas de algodón: una comprima el seno dolorido y la otra se remoje en jengibre caliente. Puede ir añadiendo más agua caliente.

Para esto, siempre tengo un termo con agua caliente a mano.

O simplemente puedes colocar el jengibre rallado tibio directamente sobre tus senos y poner una bolsa de agua caliente encima. Esto puede ser un poco engorroso, ya que el jengibre se extiende por todas partes, pero es efectivo. Continúe aplicando compresas tibias de jengibre durante un mínimo de 30 a 40 minutos o más para mejorar la circulación, lo que facilitará la eliminación de la leche estancada y proporcionará un gran alivio. Repita este tratamiento con frecuencia hasta que desaparezcan todas las molestias.

lecitina de girasol Su administración oral diluye la leche materna y ayuda a aliviar la congestión mamaria dolorosa. Le recomendamos pedir lecitina de girasol en línea y tenerla a mano, por si acaso.



Pezones doloridos: Parece ocurrirles a la mayoría de las mamás que comienzan a amamantar. Suele deberse a una mala postura. La congestión mamaria puede dificultar que el bebé se agarre correctamente. La irritación debería disminuir con las siguientes tomas. Los pezones pueden tardar unos días en endurecerse.

Ten fe, tus pezones son perfectos para tu bebé. Los pezones de una madre no son ni muy pequeños ni muy grandes, son simplemente perfectos.

Cómo tratarlo: Asegúrate de que tus senos estén bien posicionados y varía las posiciones para amamantar. Extiende tus pezones al aire brevemente después de amamantar. Deja que la leche materna se seque en ellos para ayudar a sanar. Aplica lanolina de grado médico en tus pezones (evita los productos derivados del petróleo) o humedece bolsitas de té con agua fría y colócalas sobre ellos. Un remedio de abuela...

HOJAS DE COL: Aplicar directamente sobre los senos. Se ha demostrado científicamente que reduce la congestión y el dolor causados por los pezones agrietados.

Cuándo buscar ayuda Los pezones agrietados pueden introducir gérmenes que causan mastitis, una infección mamaria que puede causar fiebre, enrojecimiento y dolor muscular y mamario. Llame a su matrona o médico, quien probablemente le recetará un antibiótico para curar la infección.

Senos con fugas: Esto les sucede a la mayoría de las madres; es normal que sus pechos goteen o rocíen. Extraer leche no solucionará el problema; de hecho, puede estimular la producción de leche, lo que puede provocar más pérdidas.

Cómo tratarlo: Las compresas de tela naturales pueden ayudar, pero no uses las desechables, similares a las compresas menstruales redondas, ya que contienen dioxinas y pueden agrietar y causar dolor en los pezones. A algunas madres les

resulta más fácil simplemente ponerse una toalla limpia pequeña debajo de la blusa para recoger la leche que gotea.

Cuándo buscar ayuda: La mejor ayuda es amamantar a tu bebé cuando lo demande. Con el tiempo, tu reflejo de bajada de leche se regularizará y tu producción de leche se estabilizará para satisfacer las necesidades de tu bebé.

“Amamantar no disminuye la belleza de los pechos de una mujer; realza su encanto haciéndolos lucir vivos y felices”.

~ **Robert A. Heinlein** ~



¿Está mi bebé aumentando suficiente peso?

Los bebés alimentados con biberón a veces ganan peso más rápido que los bebés amamantados. Una madre lactante y su bebé pueden estar bien, y alguien podría decir que el bebé debería estar ganando más peso. No destete a su bebé con fórmula solo para que gane peso más rápido. Si su bebé está realmente bajo de peso, podría necesitar ayuda con la lactancia. Consulte con su matrona o un pediatra que defienda la lactancia materna, o llame a la sección de cualquier grupo de apoyo a la lactancia, como AIMI o, La Liga de la Leche o a una mujer comprensiva de tu barrio o pueblo. He visto a bebés amamantados engordar hasta el punto de sobrepasar la edad de “gordito”. Esto es la grasa de bebé en su máxima expresión. También ten en cuenta que cuando un bebé de crecimiento rápido se convierte en un niño pequeño

activo, adelgazará de forma natural. Algunos bebés pequeños, prematuros o con necesidades especiales simplemente no succionan con fuerza; trate de dejar al bebé en sus pechos por más tiempo.

Periodos de tiempo. Un bebé que succiona con frecuencia baja la leche más rápido y no necesita mamar durante tanto tiempo. Algunos bebés simplemente prefieren tomarse su tiempo, y es común que hagan una pausa a mitad de la toma para sonreír o simplemente disfrutar del consuelo que les proporciona la lactancia materna, y luego se vuelvan a agarrar. Al principio, es importante amamantar a tu bebé con frecuencia, incluso cada una o dos horas. Deja que tu bebé te diga con qué frecuencia y durante cuánto tiempo quiere mamar. Amamantar con frecuencia evita que los pechos se llenen demasiado y puede prevenir la congestión mamaria. Amamantar a demanda, cuando tu bebé lo desea, es mejor para un recién nacido, cuyo cuerpo se está adaptando a recibir leche, al igual que tu cuerpo se está adaptando a producirla. Al comenzar a amamantar, la oferta y la demanda determinan tu producción de leche. Para asegurarse de que su bebé está recibiendo suficiente leche materna, controle el número de pañales mojados.

¿Mi bebé se mantiene bien hidratado?

Número mínimo de pañales mojados por día de 24 horas según la edad del bebé:

2 días de edad ~~~ 2 pañales mojados o más

3 días de edad ~~~ 3 pañales mojados o más

4 días de edad ~~~ 4 pañales mojados o más

5 días de edad ~~~ 5 pañales mojados o más

Una vez que su recién nacido tenga una semana, lo ideal es que moje entre 6 y 8 pañales en 24 horas.



Después de la primera semana, si el bebé moja de seis a ocho pañales de tela al día (de cinco a seis desechables), puede estar seguro de que está bien alimentado. Otra señal inequívoca de que el bebé come bien son las deposiciones frecuentes. Recién nacidos Tendrá deposiciones negras con aspecto de alquitrán. A medida que baje la leche, las heces del bebé se volverán verdosas, luego amarillas, con pequeños grumos. Estos cambios en las heces del bebé son tranquilizadores. Un recién nacido con fiebre puede estar enfermo o simplemente deshidratado y necesitar una lactancia más prolongada y con más fuerza. **Si su bebé tiene fiebre, está perdiendo peso, no está alerta o no quiere mamar, notifique a su médico..**

Las madres deben mantenerse hidratadas y bien alimentadas para lograr una buena producción de leche. Añadir moringa (Daun kelor) a las papillas o a cualquier alimento es un galactagogo, lo que significa que realmente aumentará la producción de leche.

Tordo

A veces, los bebés y las madres lactantes contraen candidiasis bucal, una infección fúngica causada por *Candida albicans*. Los síntomas del bebé incluyen llagas blancas y enrojecimiento en la boca, irritabilidad e incluso puede negarse a mamar porque le duele la boca. Algunos bebés sufren dermatitis del pañal debido a la candidiasis. Las madres que padecen candidiasis bucal pueden presentar pezones irritados, ampollados, rojos, agrietados y dolorosos. El dolor puede ser urente, agudo y punzante.

Cualquier biberón, tetina o chupete que se lleve a la boca del bebé debe esterilizarse con agua caliente. Cualquier persona que manipule al bebé debe lavarse bien las manos con agua y jabón. Las madres lactantes deben cambiarse el sostén y la camisa con frecuencia.

Para tratar la candidiasis bucal, use una gasa estéril y agua tibia limpia para limpiar las protuberancias blanquecinas de la boca del

bebé. Con una gasa estéril nueva, aplique una fina capa de aceite de coco en la boca del bebé. (Primero revise en una pequeña zona justo dentro del labio del bebé para asegurarse de que no sea alérgico al coco). Como alternativa, puede aplicar yogur natural sin azúcar en una capa fina dentro de la boca del bebé. El aceite de coco contiene ácido caprílico y es antiinfeccioso. El yogur contiene probióticos. Me gusta alternar entre aceite de coco y yogur. La madre puede lavarse los senos con una solución suave de vinagre de manzana.

Vinagre y agua, y seque bien. Un excelente remedio son los chupetes de plata, también llamados "Silverette Silver Nursing Cups" (disponibles en línea). La madre los usa debajo de su sostén de lactancia o de yoga (el sostén no debe estar demasiado apretado). El alivio es notable en pocas horas. Si después de aplicar estos remedios naturales con diligencia, la candidiasis persiste, consulte a su pediatra.



"Comienza al nacer. Nuestro primer acto después de nacer es succionar la leche materna. Es un acto de cariño, de compasión. Sin ese acto, no podemos sobrevivir. Eso está claro... Así es la vida. Esa es la realidad."



~ El Dalai Lama ~



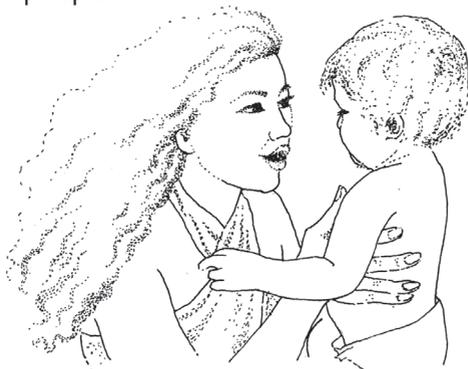
*"Estás embarazada de nueve meses, estás en posparto.
"Por el resto de tu vida."*

~ Robin Lim ~

El desarrollo posparto como madre

Tras el nacimiento de nuestros bebés, las madres nos encontramos en una burbuja especial, fuera del tiempo y el espacio. Es un momento para sanar y reconstruir la profunda fortaleza del cuerpo materno. Es un momento para enamorarse del bebé, crear un vínculo y establecer la lactancia materna. Es el momento de la Luna Madre- Bebé.

Aprovecha este tiempo sagrado del posparto para descansar y disfrutar. No deberías planear actividades al aire libre. Quédate en casa con el bebé y deja que tus familiares y amigos te ayuden con las tareas domésticas diarias, como cocinar y lavar la ropa. Mientras descansas, puedes moverte por la casa y el jardín, y tomar aire fresco para promover la recuperación. Después de las primeras seis semanas, añade algo de ejercicio ligero, como yoga, natación o baile. Este libro sugiere algunos ejercicios posparto. Además, los masajes tradicionales y las fajas abdominales pueden ser una forma maravillosa de potenciar los beneficios del posparto.

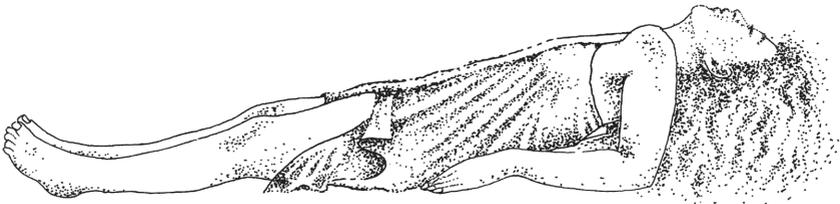


Ejercicios suaves posparto



El Cuello

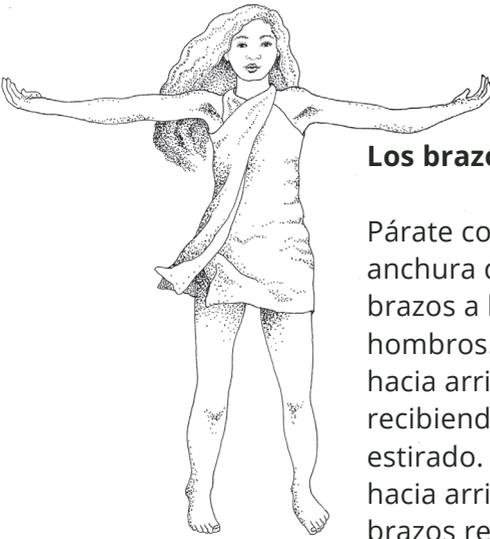
Gira suavemente el cuello en un círculo completo, primero en una dirección y luego en la otra. Siente cómo se alarga y se fortalece. Siente cómo desaparece cualquier tensión que puedas tener.



Liberando el cuello y la parte superior de la espalda

Con el apoyo de los codos, alineados justo debajo de los hombros, estírate mirando hacia arriba. Coloca las manos a ambos lados de los glúteos y deja caer la cabeza suavemente hacia atrás. Siente el estiramiento en la parte delantera del cuerpo e intenta sentir la forma de la parte superior de la espalda.

Acostado boca arriba, junte los dedos y ahueque las manos detrás de la cabeza. Junte suavemente los codos; levante ligeramente los hombros del suelo y gire la cabeza hacia adelante, manteniendo la zona lumbar pegada al suelo.



Los brazos

Párate con los pies separados a la anchura de los hombros. Extiende los brazos a los lados, a la altura de los hombros. Las palmas de las manos hacia arriba, como si estuvieras recibiendo el cielo. Mantén el cuello estirado. Los hombros hacia abajo (no hacia arriba, cerca de las orejas) y los brazos relajados, en lugar de rígidos. Dibuja pequeños círculos.

Con las yemas de los dedos. Lentamente, aumenta el tamaño de los círculos hasta que sean gigantescos. Invierte la dirección de los círculos y gradualmente hazlos pequeños de nuevo.

El torso



Siéntate cómodamente en el suelo con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies juntas. Acerca los talones hacia ti. Flexiona la barbilla y encorva los hombros mientras dejas que la parte superior de la cabeza descienda hacia adelante.

Estira el brazo derecho por encima de la cabeza y extiende el brazo hacia la izquierda. Estira el brazo izquierdo por encima de la cabeza y extiende el brazo hacia la derecha. Puedes sentir el estiramiento en el torso con la mano opuesta. Asegúrate de mantener ambos glúteos firmemente apoyados en el suelo para lograr un estiramiento óptimo.



Los brazos, el torso y la espalda

Párese con los pies separados a la anchura de los hombros; las rodillas deben estar relajadas. Estire el brazo derecho sobre el lado izquierdo, apoyándose en el brazo izquierdo.

Coloque la mano a la altura de la rodilla o ligeramente por encima, en la parte exterior de la pierna izquierda. Sienta el estiramiento desde el arco del pie derecho, pasando por la pierna, la cintura, el brazo y hasta los dedos.

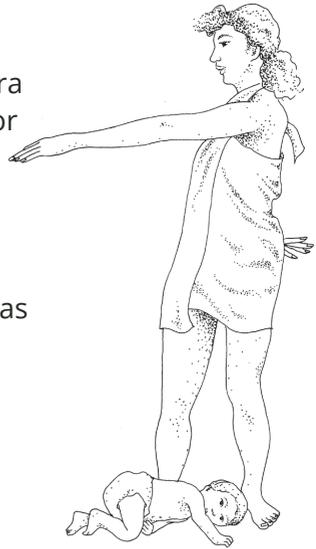
Consejos: Mantén el estiramiento tanto tiempo como desees, cuanto más tiempo, mejor.

Ahora dobla las rodillas y deja que tu brazo derecho caiga y se cruce frente a ti en una media sentadilla gigante.

Círculo. Exhala vigorosamente, haciendo un sonido silbante con la respiración. Repite con el lado izquierdo.

Calentamiento de Tai Chi

De pie, con los pies separados a la anchura de los hombros, levanta ambos brazos por delante hasta la altura de los hombros. Mantén los brazos relajados. Flexiona ligeramente las rodillas, manteniéndolas relajadas. Gira todo el torso como si intentaras mirar hacia atrás. No mantengas esta posición; relájate en la dirección opuesta. Tus brazos irán detrás; debes mantenerlos tan sueltos que parezcan deshuesados. Gira en una dirección e inmediatamente en la otra, como si fuera un movimiento continuo. Respira profundamente.



Las nalgas

Párate con las rodillas relajadas y los pies separados a la altura de los hombros. Imagina que estás dentro de un frasco de mantequilla de cacahuete casi vacío. Vas a raspar el interior.



De ese frasco con tu okole (palabra hawaiana para glúteos) para que puedas disfrutar de lo que queda de esa deliciosa mantequilla de cacahuete. Haz círculos con los glúteos y las caderas en una dirección y luego en la otra. Puedes poner las manos en las caderas. Intenta hacer ejercicios de Kegel (sonriendo con el perineo) mientras aplicas este tónico. Ahora intenta dibujar un ocho dentro del frasco con las caderas.



De la cabeza a los pies

Párate con los pies separados a la anchura de los hombros. Relaja todo. Ahora, mueve cada parte del cuerpo.

Permite que un sonido “haaaaaa” venga desde lo más profundo de tu ser..



Ahora para las piernas

Estírate de lado, apoyándote en el codo. Cruza la pierna superior sobre la que esté más cerca del suelo. Sujeta el tobillo de la pierna cruzada. Flexiona el pie de la pierna extendida. Asegúrate de que la parte interna del muslo esté orientada hacia el techo. Ahora, levanta, levanta, levanta el pie de la pierna extendida. No es necesario que el levantamiento sea amplio para sentir el trabajo en la parte interna del muslo. Intenta que el pie no toque el suelo entre levantamientos.

Date la vuelta y repite el mismo número de veces con el otro lado. Haz ejercicios de Kegel (sonrisa pélvica) mientras... levantas, levantas, levantas.



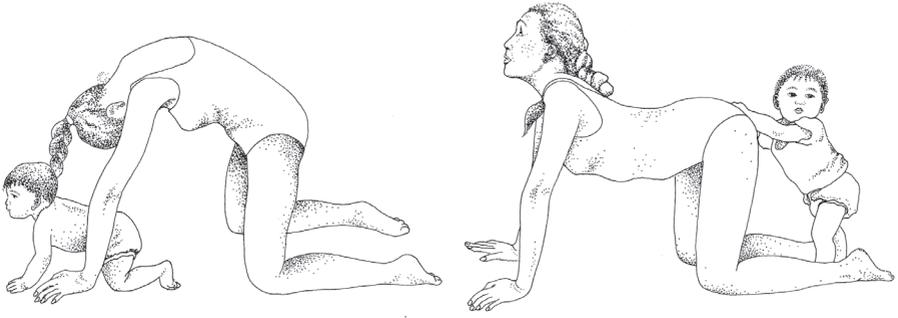
Los dedos de los pies y los pies

En cuclillas, con las palmas de las manos apoyadas en el suelo frente a ti, rueda sobre las puntas de los pies. Entierra los dedos de los pies en la alfombra. Apoya el peso sobre los talones y mueve las manos hacia atrás, dejando que soporten el peso. Flexiona los dedos de los pies, estirando el empeine. Mueve los dedos..



Nadar

El agua es el revitalizador de la naturaleza. Aprovecha cada oportunidad que tengas para nadar. Siente cómo el agua arrastra la preocupación y fatiga. Siente el estiramiento y la fuerza de cada brazada. Siente la flotabilidad de tu cuerpo al acunarlo en el agua. Introduce a tu bebé en el agua cuando le apetezca. Le encantará si no lo fuerza y se siente seguro. Asegúrate de que no se enfríe. Nunca dejes a tu bebé sin supervisión en el agua, ni siquiera en una bañera pequeña; sujétalo siempre. Los bebés mojados son resbaladizos, así que ten a mano una toalla seca y envuélvelo y sécalo de forma rápida y segura.



Gato de Halloween

Este es otro buen ejercicio para aliviar el “dolor de espalda de madre”; también fortaleces tu espalda mientras relajas estos músculos.

- Ponte a gatas. El bebé hace lo que quiere.
- Exhala mientras arqueas la columna hacia el cielo metiendo la cabeza y los glúteos.
- Sostener.
Inhala al soltar la postura, relajando la espalda. No dejes que se hunda como un caballo viejo ni la fuerces ni la presiones contra el suelo.
- Repite el ejercicio tantas veces como quieras cuando la zona lumbar necesite un buen estiramiento. Deja que tus movimientos sean fluidos.

Durante el embarazo, concéntrese especialmente en el movimiento ascendente. El peso adicional del embarazo ya curva la espalda, lo que acorta los músculos de la zona lumbar, así que afloje el arco suavemente. Incluso si no está embarazada, el énfasis está en el estiramiento ascendente.

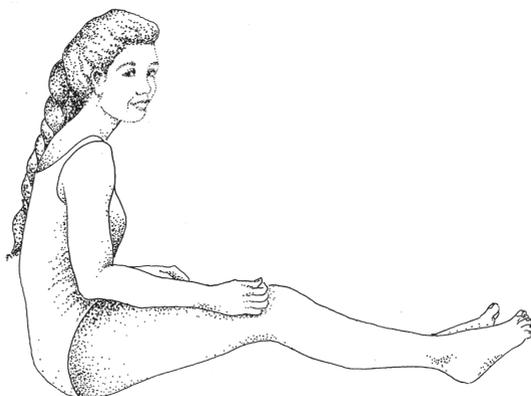


Paseo en pony

Este paseo es muy divertido para el bebé y le tonificará y fortalecerá los glúteos y los muslos. Espere hasta que su bebé tenga dos meses para hacerlo; antes de esa edad, muchos niños pueden no disfrutar de este movimiento. Asegúrese de sujetar al bebé con seguridad.

Para empezar, acuéstese boca arriba con las piernas en ángulo recto con el torso. El bebé, boca abajo, se apoya en sus espinillas. Cuando el bebé esté cómodo, súbelo y bájalo suavemente, subiendo y bajando los pies unos quince centímetros en cada dirección. Asegúrate de sujetarlo con cuidado (cantar una canción divertida mientras hacen el paseo en pony es aún más divertido).

- Tenga mucho cuidado de no forzar las rodillas.



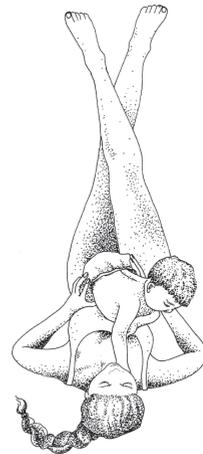
Paseos en el asiento

Este movimiento adelgazará tus muslos y tonificará tus glúteos.

- Siéntese en el suelo con las piernas extendidas frente a usted.
- Balancee sus glúteos hacia adelante y hacia atrás, estirando los brazos y las piernas. Usa la mano derecha mientras mueves el pie derecho hacia adelante.

Luego, extiende la mano izquierda mientras mueves el pie izquierdo hacia adelante. De esta manera, camina sentado por la habitación.

- Moviéndose hacia atrás, camine sentado hasta el punto de partida.
- Acentuar el movimiento de los brazos hacia adelante y hacia atrás hará que este ejercicio sea más beneficioso, involucrando y fortaleciendo el torso y el abdomen mientras tensa la parte superior de los brazos.
- Repita según lo desee.



Salida y cruz

Mientras estiras las piernas en el suelo, gira sobre la espalda. Frótate suavemente las pantorrillas y los muslos para calentar los músculos. Con este ejercicio, tonificarás la parte interna de los muslos y los glúteos.

- Mientras está acostada en el piso, deje que la gravedad separe suavemente sus piernas.
- Cierra y abre las piernas como si fueran tijeras. (Hazlo con los pies flexionados y luego con los dedos de los pies en punta).
- Repita diariamente y aumente el número de repeticiones a medida que mejore su fuerza.



Bebé Boogie

Si tienes ganas de jugar, pon tu música animada favorita. Si te sientes tranquila, pon algo clásico. Sé sensible al estado de ánimo de tu bebé al elegir la música. No hay una posición inicial, ni sugiero ninguna acción específica, simplemente hazlo. Juzga la intensidad con la que te mueves con tu bebé según sus respuestas: sonreír y reír significa “sí, más”; quejarse o llorar significa “más despacio” o “para”. Sé creativa con tus movimientos. Baila con tu bebé en brazos o bájalo y sigue bailando.

Diviértete. Tu bebé es un compañero y un público fantástico. Algunas madres prefieren llevar a su bebé en un portabebés o un portabebés mientras bailan.

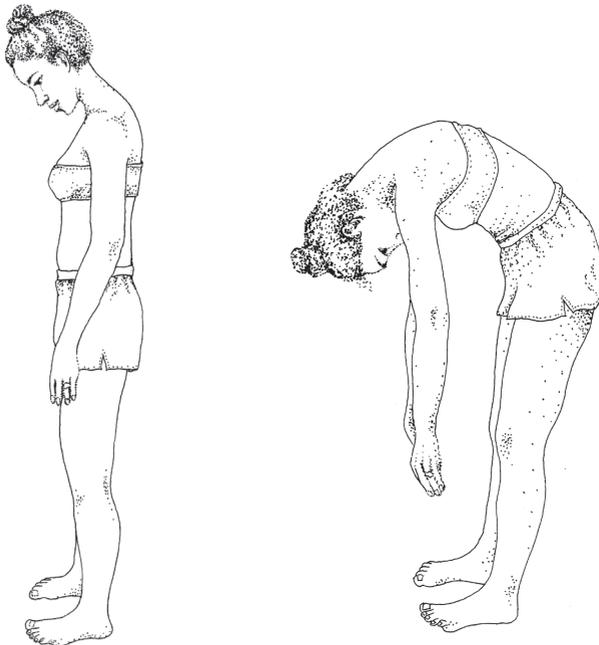
Bailar, jugar y cantar son partes esenciales del crecimiento. Tu bebé aprende estas actividades y a apreciarlas gracias a ti. Tradicionalmente, la danza y la música se originaron en el hogar. Nuestra cultura las pone en escena, lo cual es agradable, pero también pertenecen al hogar.

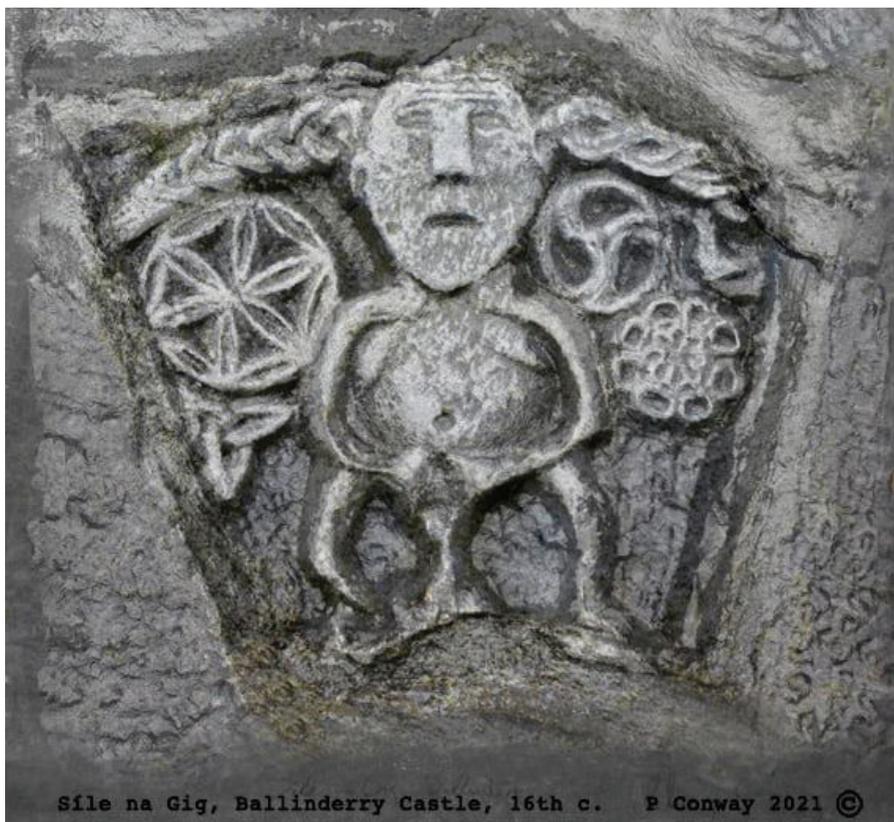
Jugar es un buen ejercicio. Imagina que estás cosechando o cazando. Gruñe como un león. Canta a todo pulmón o muy suavemente. Dos palos se convierten en instrumentos rítmicos. Una caja de avena es el tambor de tu bebé. ¡Anímate, diviértete! ¡Suda! Sé un niña con tu hijo.

Giro de gravedad de enfriamiento

Así como siempre debes calentar antes de una actividad vigorosa, debes enfriarte antes de parar. Haz este ejercicio de gravedad. Luego, frota tus músculos, estírate y camina un poco.

- Manténgase erguida y relajada. Deje caer el peso de la cabeza hacia adelante. Respire hondo. y relájate. Siente la atracción. Deje que el peso de tu cabeza y la gravedad te lleven hacia abajo lentamente. Respira. Baja lo más lejos que puedas sin forzar la cabeza.
- Quédate ahí. Puedes hacer un sonido fuerte de “blllahh” si quieres.
- Enrolle el cuerpo hacia arriba, una vértebra a la vez, comenzando por el coxis.
- Sentirás como si te estuvieras desenrollando.
- Deja que tu cabeza quede al final.





Síle na Gig de Ballinderry, Galway, Irlanda, siglo XVI

Tonificación Yoni

...nota: me encanta llamar a nuestros genitales femeninos “yoni”, una antigua palabra sánscrita que significa la Fuente, la Vagina, el útero. Este término honra nuestra sagrada feminidad y nuestro templo de vida. lujuria y amor. Después del nacimiento de nuestro bebé, la mayoría de las madres sienten como si su yoni (vagina, vulva) estuviera destrozada, por favor, no se preocupen, cinco bebés llegaron al mundo a través de mi yoni, y todo volvió a estar bien. Después de tener mi primer bebé, disfruté hacer el amor más que antes de ser madre.

Tonificar tu yoni mejorará todos los aspectos de tu salud y aumentará el placer sexual al aumentar la circulación sanguínea pélvica. Es mejor aprender a apreciar y tonificar tu yoni desde una edad temprana, al despertar como mujer.

Sin embargo, la mayoría de las mujeres parecen descubrirlo durante el embarazo, el posparto o después de tener problemas como la incontinencia urinaria.

Para aprender a tonificar el yoni, intenta detener y reanudar el flujo urinario en el inodoro. Tonificar no se trata solo de apretar, sino también de soltar. Después de probar esto en el inodoro, asegúrate de que la orina termine de fluir.

Aprieta suavemente los músculos de tu yoni, no los glúteos ni el ano, sino tu yoni... suelta, vuelve a apretar. Cada cierre/apretamiento debe ir seguido de una apertura/aflojamiento. Puedes hacerlo rápidamente y luego intentar hacerlo lentamente. Imagina que llevas un rayo de luz por un ascensor dentro de tu yoni; ahora, muy lentamente, suelta esa luz por el hueco del ascensor.

Amamantar a tu bebé es un buen momento para practicar los tonificadores yoni. También puedes practicar mientras haces el amor; tu pareja te dirá cómo se siente.

Masajearse el vientre es una forma importante de amar el cuerpo y sentir y encontrar la fuerza de la yoni. Descubrirás que esto también combate el estreñimiento y corrige la incontinencia urinaria.

Recuerda, tu suelo pélvico sostiene todos tus órganos internos. La integridad de tus órganos depende de la fuerza y flexibilidad de tu suelo pélvico. Sostén y suelta... sostén y suelta. Inhala el AMOR del Universo, Nueva Madre... exhala cualquier estrés, tristeza o preocupación que desees soltar. Sostén tu yoni y suéltalo. Inhala AMOR, exhala conflicto. NUEVA Madre... TE AMO



Tri Hita Karana:

Filosofía balinesa para un parto tranquilo y un planeta próspero

Tri Hita Karana... las tres causas del bienestar, son la base de la filosofía balinesa indígena. Los tres principios son: armonía entre los seres humanos, armonía con el entorno y armonía con el espíritu. La filosofía Tri Hita Karana es nuestra base y la forma en que practicamos el parto suave en Bumi Sehat, en Bali, Aceh, Lombok, Papúa y Filipinas. No consideramos la obstetricia como una mera práctica médica, sino como un camino que se desarrolla mejor con una filosofía de equilibrio:

Armonía entre los humanos ~ Ciencia sólida (creada por humanos, para humanos) utilizada con sabiduría y solo cuando es necesario. Por ejemplo, a veces es necesario un parto en vientre (cesárea) por la seguridad del bebé o de la madre. No queremos que las madres que se someten a una cesárea se sientan mal. Honramos a todas las madres..

Armonía con el Medio Ambiente ~ Respeto a la Madre Naturaleza y al plan del Padre Tiempo para el Parto. Por ejemplo, amamantar a tu bebé y usar pañales de tela son mucho mejores para el medio ambiente.

Armonía con el Espíritu ~ En Indonesia, lo llamamos "Adat". El Adat, aplicado al embarazo y al parto, se logra creyendo en la sabiduría interior de cada madre y en el bebé. Al fortalecer la relación personal de la futura madre con su Creador Divino, la ayudamos a sentirse segura. Esto es fundamental en el mandala de Atención Prenatal, Nacimiento Despertar, Atención Posparto y Apoyo a la Lactancia Materna.

En Indonesia, valoramos el EQUILIBRIO, pues es la única esperanza de nuestro planeta enfermo.

Creo que cuando todos los Guardianes del Nacimiento, quienes trabajan en hospitales, reciben bebés en hogares o centros de maternidad, incluyendo a los Guardianes del Nacimiento que hacen políticas sanitarias para las Naciones, encuentren el equilibrio en sus relaciones con todos los Humanos (incluida la ciencia), con la Naturaleza y con lo Divino, nuestro mundo será restaurado a la salud y a la paz.

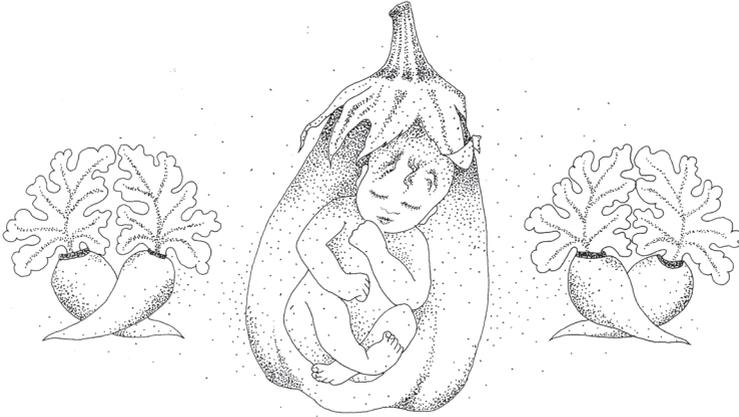
¿Tiene la ALEGRÍA una función en la formación de bebés sanos?

¡Sí! Las mujeres embarazadas y las madres en posparto necesitan profundamente amor, felicidad y cariño. El cortisol es una hormona de acción lenta que los científicos han estado estudiando durante el embarazo y el posparto. Cuando una persona está deprimida, ansiosa, de luto, estresada o infeliz, se encontrarán niveles más altos de cortisol en su cuerpo. Es bien sabido que los niveles altos de cortisol durante el embarazo inhiben el crecimiento y la actividad fetal, e incluso perjudican el desarrollo cerebral del bebé. La salud e inteligencia de su bebé se ven significativamente afectadas por su estado emocional durante el embarazo. Me gusta decirles a los futuros padres o a las parejas de la madre (no todas las familias son iguales): “Si quieres un bebé sano, feliz e inteligente, haz reír a tu pareja. La felicidad es, sin duda, medicina para el alma y ayuda a los bebés en desarrollo a crecer fuertes en cuerpo, mente y espíritu”.

Como seres humanos, amarnos y apreciar nuestra propia belleza contribuye a nuestra felicidad. Me gusta empezar y terminar el día con una breve oración de gratitud por todas las bendiciones de mi vida: mi familia, mi hogar, mi pueblo, nuestra Madre Tierra, el sol y la lluvia que nos alimenta, el aire que respiramos, mi jardín, mi cuerpo sano y hermoso, y sobre todo... mis hijos.

Cada vez que te veas en el espejo, intenta decirte esta sencilla bendición: “Eres tan hermosa, te amo”. El amor es como un

nutriente. Intenta rodearte de él. El amor es ese ingrediente secreto que hace que nuestra comida tenga mejor sabor; nos ayuda a digerir y asimilar las vitaminas y minerales. El sol, la lluvia, el viento, la tierra y los agricultores infunden amor en las verduras y frutas que llegan a nuestras mesas. Cuando disfrutamos de su abundancia con amor, el ciclo de la vida resuena.



Sexualidad... "Todos estos cambios... mi cuerpo está cambiando del embarazo al posparto y la lactancia. A veces me siento muy poco atractiva, otras veces me siento muy hermosa, incluso sexy. Mi prioridad ahora es mi bebé, me pregunto... ¿volveré a preocuparme por mi propio placer? Me pregunto, ¿cómo se siente mi pareja con respecto al sexo?"

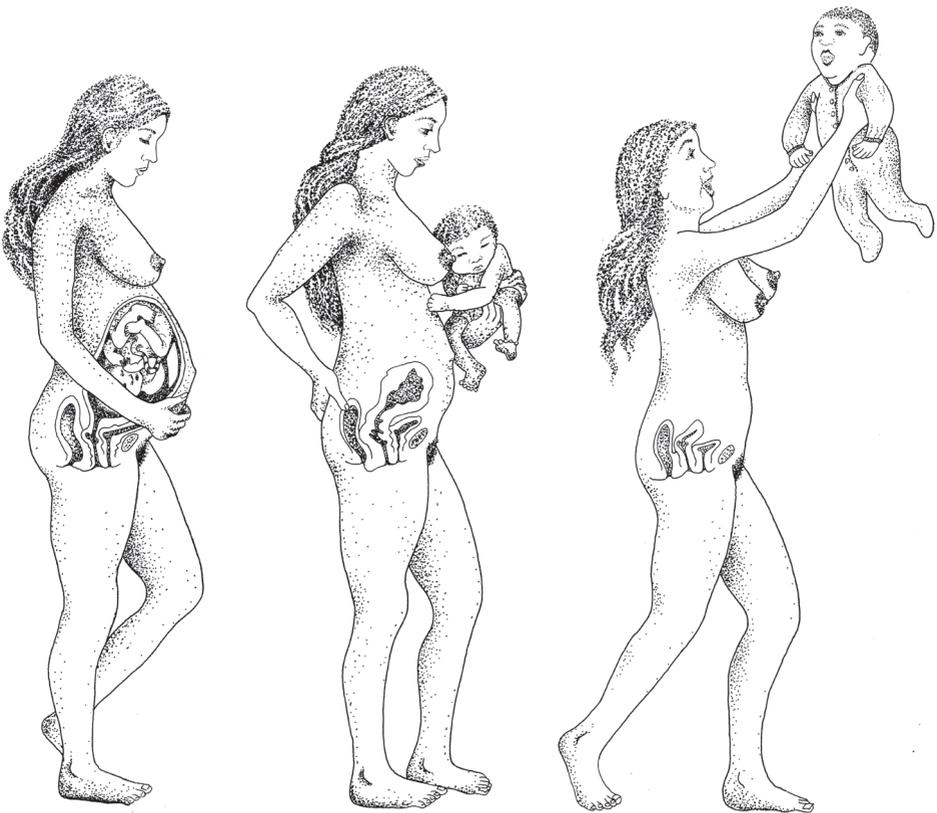
Una nueva madre

Tras el nacimiento del bebé, en la mayoría de las tradiciones se considera una tradición esperar unos 42 días antes de reanudar las relaciones sexuales plenas con el esposo o pareja. Esto no significa que no puedan acurrucarse y ser sensuales juntos. Las relaciones sexuales con penetración solo deben reanudarse cuando la nueva madre deje de sangrar y se sienta segura y preparada.

Su bebé duerme mucho de forma natural, lo que deja mucho tiempo para que los nuevos padres disfruten de su sexualidad.

Comuniquen juntos sobre su cambiante sexualidad ahora que Ya son padres. Una vez que decidan que están listos para reanudar las relaciones sexuales, hablen de ello. Comprométanse a tomarlo con calma y a parar si sienten alguna molestia. Procuren complacerse mutuamente. Recuerden que el sexo es un regalo sagrado. Es el secreto que trajo a su hermoso bebé a la Tierra. Es como un pegamento especial que une su relación y los hace especiales el uno para el otro.

El sexo es un regalo del Creador Divino. Debe ser respetado y disfrutado.





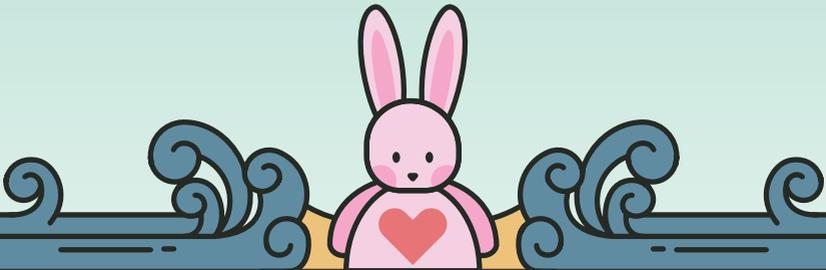


“En Indonesia, tenemos mucha suerte de tener a Bumi. Sehat. Un lugar donde las madres son tratadas con amor y comprensión, y los bebés son recibidos con auténtica energía.

Ibu Robin Lim nos abrió los ojos a nuestra familia sobre lo dulce que puede ser un parto, sobre el respeto óptimo por las necesidades del bebé y la madre. Que Bumi Sehat sea siempre un referente para el parto dulce en Indonesia.”

— *Dee Lestari, Madre* —





bumisehat.org