

2

ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR DESPUÉS DE UNA CESÁREA

Por lo general, toma entre 4 y 6 semanas recuperarse de un parto por cesárea. Usted no podrá tener mucha actividad durante las próximas semanas. ¡Déle a su cuerpo todo el tiempo que necesite para recuperarse! Las mujeres con sobrepeso pueden tardar más en recuperarse. También las mujeres con diabetes pueden tardar más. Muchas mujeres no se dan cuenta de lo fácil que es que se les vuelva a abrir la herida durante el período de recuperación. Más vale prevenir que lamentar. No intente hacer demasiado antes de recuperarse por completo.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Caminar le ayuda a su herida a sanar
- No levante objetos que pesen más de lo que pesa su bebé
- Camine por lo menos 15 minutos al día. Eso equivale a 1,500 pasos diarios.

Siga las indicaciones de su médico para sanar correctamente.

ENTRE 2 Y 3 SEMANAS DESPUÉS DEL PARTO

- Puede prepararse comidas rápidas y fáciles, como un sandwich o una ensalada. Para evitar que se le vuelva a abrir la herida, procure que alguien coloque todos los ingredientes necesarios a su alcance sobre el mostrador de la cocina. Para comidas que requieren de más preparación, pida que alguien le ayude.
- Camine durante unos cuantos minutos, pero no intente caminar rápido. Lleve puesto su podómetro todo el día, excepto para dormir y ducharse.
- No suba y baje escaleras.
- Procure no estirarse ni agacharse para recoger objetos del suelo.
- No levante objetos que pesen más de lo que pesa el bebé.
- ¡Beba agua!

ENTRE 4 Y 6 SEMANAS DESPUÉS DEL PARTO

- Puede empezar a cocinar y a planchar. No haga comidas que requieran demasiado tiempo para prepararse.
- Pídale a alguien que le ayude a cocinar y a limpiar la casa.
- Camine durante unos cuantos minutos, pero no intente caminar rápido. Lleve puesto su podómetro todo el día, excepto para dormir y ducharse.
- No levante objetos que pesen más de lo que pesa el
- ¡Beba agua!

ENTRE 7 Y 12 SEMANAS DESPUÉS DEL PARTO

- Puede empezar a pasar la aspiradora.
- Camine durante unos cuantos minutos, pero no intente caminar rápido. Lleve puesto su podómetro todo el día, excepto para dormir y ducharse.
- Puede empezar a estirarse un poco y a subir y bajar escaleras despacio.



RECURSOS:

ACTIVIDAD FÍSICA DESPUÉS DEL PARTO

espanol.babycenter.com/a4200031/actividad-f%C3%ADsica-despu%C3%A9s-del-parto-est%C3%A1-tu-cuerpo-preparado

CUANDO PUEDO EMPEZAR A HACER EJERCICIO DESPUÉS DEL PARTO?

embarazoyparto.about.com/od/Postparto/f/Faq-cuando-Puedo-Empezar-A-Hacer-Ejercicios-Despues-Del-Parto.htm

SU CUERPO DESPUÉS DEL PARTO – FATIGA EN LAS NUEVAS MAMAS

nacersano.marchofdimes.org/padres/fatiga-en-las-nuevas-mamas.aspx

APLICACIONES:

PODÓMETRO (MIDE PIES)

play.google.com/store/apps/details?id=com.corusen.accupedo.te&hl=es

RUNTASTIC

runtastic.com/es

BLOGS:

BLUE-EYED BRIDE – 6 C-SECTION RECOVERY TIPS

blueeyedbride.com/2012/09/21/6-c-section-recovery-tips/

RUNKEEPER

runkeeper.com

NOOM CAMINA: PODÓMETRO

play.google.com/store/apps/details?id=com.noom.walk&hl=es

<https://itunes.apple.com/us/app/noom-walk-pedometer/id1062073695?mt=8>