

REGALO • GUÍA 1 DE 2

Guía de los 40 días de la dieta

Qué esperar de tu cuerpo semana a semana, cómo cuidarte, cómo moverte sin riesgo y cuándo ir al médico. Para leerla con calma entre toma y toma.



LO QUE LE PASA A TU CUERPO

La dieta, semana a semana

La dieta dura unos 40 a 45 días. Tu cuerpo cambia cada semana: no te compares con nadie, ni contigo misma de la semana pasada.

Semana 1

DÍAS 1 A 7

El sangrado es abundante y necesitas toallas grandes. Al dar pecho puedes sentir cólicos como de menstruación: es el útero que se contrae. Si fue cesárea, la herida está sensible. **Prioridad: descansar y comer bien.**

Semana 2

DÍAS 8 A 14

El sangrado va bajando y se vuelve más oscuro, café. Te cansas rápido: es normal. Si fue cesárea, sigue cuidando la herida y no alces nada más pesado que tu bebé.

**Semanas 3
y 4**

DÍAS 15 A 28

Te sientes con más energía. Tu abdomen todavía se ve blando: los músculos se separaron en el embarazo y necesitan semanas para volver. Aquí la faja te ayuda a sentirte sostenida.

**Semanas 5
y 6**

DÍAS 29 A 42

El sangrado termina. Llega el control de las 6 semanas: es el momento de preguntarle a tu médico cuándo puedes volver al ejercicio, a la vida sexual y qué método de planificación te sirve.

Tu ánimo también cuenta. Llorar sin razón los primeros días es común. Si la tristeza no se va después de dos semanas, o te cuesta cuidarte o cuidar a tu bebé, cuéntaselo a tu médico: tiene tratamiento.

CUIDARTE PARA CUIDARLO

Tus controles y tus cuidados

La OMS recomienda que, además de la atención en la clínica, tengas al menos 3 controles en las primeras 6 semanas. Pide las citas en tu EPS antes de salir.

48–72 h

Primer control después de salir de la clínica.

7–14 días

Se revisa la herida, el sangrado y la lactancia.

6 sem.

Control de cierre de la dieta y planificación.

Si fue cesárea

- ✓ Lava la herida 2 veces al día con jabón neutro y abundante agua.
- ✓ No te echas cremas ni ungüentos que no te haya mandado el médico.
- ✓ Usa ropa interior de algodón.
- ✓ No cargues nada más pesado que tu bebé.

Todos los días

- ✓ Duerme cuando el bebé duerma.
- ✓ Toma agua: con la lactancia te da más sed.
- ✓ Come variado y a tus horas, aunque sea de a poquito.
- ✓ Acepta ayuda con la casa: la dieta es para descansar.

Toallas, no tampones: usa toallas higiénicas hasta el control de las 6 semanas para evitar infecciones.

TU FAJA

Cómo usar la faja en la dieta

Las abuelas se fajaban con una sábana. La idea es la misma: sentirte sostenida mientras tu abdomen se recupera.

Lo que dice la evidencia

Dos revisiones de estudios publicadas en 2021 encontraron que usar una faja abdominal después de la cesárea reduce el malestar en los primeros días. La faja da soporte y comodidad; no reemplaza las indicaciones de tu médico.

1

Pregunta cuándo empezar

Si fue cesárea, pregúntale a tu médico desde qué día puedes usarla. Si fue parto natural, también confírmalo en tu control.

2

Suave sobre la herida, firme en la cintura

La vuelta que pasa por la cesárea va más suelta. Las de arriba, tan firmes como te sientas cómoda.

3

De día, no para dormir

Póntela para levantarte, caminar, dar pecho o cargar al bebé. Quítatela para dormir y ve aumentando las horas poco a poco.

4

Ajústala cada semana

Tu cuerpo cambia: lo que ayer quedaba justo, hoy queda flojo. Dale una vuelta más firme o más suave según cómo te sientas.

Suéltala ya si: te cuesta respirar, sientes dolor, hormigueo o la piel se pone morada o muy roja. Bien puesta, debes poder respirar hondo y hablar normal.

VOLVER A MOVERTE

Ejercicios suaves para empezar

La faja te sostiene; lo que te devuelve la fuerza es moverte, poco a poco. Si fue cesárea o tuviste complicaciones, primero el visto bueno de tu médico.

1 • Piso pélvico

Aprieta como si aguantaras un gas y a la vez como si cortarás el chorro de la orina.

- ✓ 10 apretones largos: sostén hasta 10 segundos y suelta.
- ✓ 10 apretones cortos y rápidos.
- ✓ 3 veces al día, acostada, sentada o de pie, respirando normal.

2 • Abdomen profundo

Acostada de lado, con las rodillas un poco dobladas.

- ✓ Toma aire suave con el abdomen relajado.
- ✓ Al botarlo, mete la parte baja del abdomen y aprieta el piso pélvico.
- ✓ Sostén contando hasta 10 y suelta. Hasta 10 veces.

3 • Caminar

Empieza con paseos cortos con el bebé. La meta, cuando tu médico lo autorice, es llegar a **150 minutos a la semana**: unos 20 a 25 minutos al día.

4 • Revisa tu abdomen

Acostada boca arriba con las rodillas dobladas, levanta un poco los hombros y cuenta cuántos dedos caben en el espacio sobre el ombligo. Lo común son unos 2 dedos y suele cerrarse hacia la semana 8. Si a las 8 semanas sigue abierto, consulta.

Todavía no: abdominales, planchas, saltos ni cargar peso. Pueden empeorar la separación del abdomen. Espera a que tu médico te dé permiso.

PÉGALA EN LA NEVERA

Ve a urgencias si tienes

Estas señales pueden aparecer en la dieta e incluso meses después. No esperes al próximo control.

Sangrado que empapa una toalla o más en una hora, coágulos grandes o flujo con mal olor.

Fiebre de 38 °C o más.

Dolor de cabeza que no se quita o empeora, visión borrosa o lucecitas.

Dificultad para respirar, dolor en el pecho o el corazón muy acelerado.

Dolor, hinchazón o enrojecimiento en una sola pierna o un brazo.

Dolor fuerte de barriga que no se quita.

Mareo fuerte o desmayo.

Hinchazón exagerada de la cara o las manos.

La herida de la cesárea roja, caliente, abierta o con pus.

Pensamientos de hacerte daño o de hacerle daño a tu bebé.

Tus números: Urgencias 123 · Mi EPS: _____ · Mi clínica: _____

PARA IMPRIMIR

Mis 6 semanas

Marca cada día lo que hiciste. No es una competencia: es para que veas cuánto has avanzado.

Semana	L	M	Mi	J	V	S	D
1 · Descanso y piso pélvico	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 · Piso pélvico + paseo corto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 · Abdomen profundo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 · Caminata 15 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 · Caminata 20 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 · Control médico	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mis controles

48–72 h: ____ / ____

7–14 días: ____ / ____

6 semanas: ____ / ____

Para preguntarle al médico

Tu faja tiene la **Garantía Abrazo de 30 días**: si se daña el velcro o el elástico, escríbenos por WhatsApp con una foto y te enviamos otra sin costo.