



¿Por qué todavía me siento angustiada?

Como ya te hemos contado, los primeros días con un recién nacido en casa son un poco caóticos y es lógico que estés estresada. Pero esta situación debe mejorar. Si seis o siete meses después de dar a luz sigues igual o peor y empiezas a notar a diario dolores de cabeza (tipo jaqueca) sin razón aparente, palpitations, angustia, cambios de humor y actividad acelerada que no te permite descansar, no esperes más tiempo para poner remedio. Lo primero: habla con tu médico para descartar una anemia (también se manifiesta con dolor de cabeza,

palpitaciones y nerviosismo). Además, conviene que pongas en práctica la respiración de relajación entre contracciones que aprendiste en las clases de preparación al parto, que recibas sol (al menos 10 minutos al día) para activar el ánimo y que tomes tisanas de tila y melisa, que tienen efecto vasodilatador y mejoran las jaquecas nerviosas. Salvo que sufras hipotiroidismo o problemas de vesícula biliar, puedes tomar de dos a cuatro tisanas diarias para combatir la tensión emocional. Y puedes combinarlas con agua de azahar para reforzar la acción tranquilizante.



Quiero otro hijo

Tengo un niño de 3 años, quiero tener otro y estamos muy pendientes de los días fértiles del ciclo. Me surge una duda: en mi regla aparecen manchitas rosadas un día antes de la regla fuerte. ¿Estas manchas se consideran primer día?

Roxana

Efectivamente, para hacer bien los cálculos ten en cuenta que estas manchas rosadas, aunque sean leves, pueden considerarse como dentro del primer día de la menstruación.

¿Abortos repetidos?

He tenido dos hijos y dos abortos separados en el tiempo. ¿Se considera que tengo abortos de repetición?

Margarita

Se consideran como abortos de repetición cuando se producen tres y por causas similares que puedan seguir un patrón. Estaría bien conocer tu Rh y las causas que los motivaron. Por ejemplo, si surgen tras alguna imprudencia, sin saber que estabas embarazada, no es lo mismo que si se producen por desprendimiento natural.

Con rigor científico

Finalizada la lactancia, si deseas ponerte a dieta para recuperar la línea puedes hacerlo, pero procura que sea de forma científica y responsable. La dieta Smart, creada por la Dra. Reina García Closas, nutricionista, epidemióloga y especialista en Medicina Preventiva, está basada en la evidencia científica. Su programa apuesta por la dieta mediterránea tradicional y por los alimentos con bajo índice glucémico. Es una forma saludable de perder peso sin contar calorías, sin pesar la comida y sin hacer combinaciones ni compras extrañas. ¿Reconoces estos alimentos?: Yogur, pescado, verduras, frutos secos, jamón de jabugo, queso 0%, huevos, carnes blancas y chocolate negro... Así empieza su dieta. Después se van incorporando

frutas, legumbres, semillas y cereales enteros. El objetivo de la Dra. García Closas es perder peso favoreciendo el equilibrio de la flora intestinal, que ayuda a deshinchar el abdomen, incluir alimentos antioxidantes (vegetales y frutas), que retrasan el envejecimiento celular, y añadir pescados azules por su importante efecto antiinflamatorio. Busca este método, pensado para el bienestar físico y mental, en Amat Ediciones. 18 €.



Tras la cesárea

Las madres que han tenido su hijo por cesárea disponen de un producto respetuoso con la piel sensible que previene y mejora las cicatrices, ya sean recientes o antiguas. Es un gel de silicona que regula la pérdida de agua y disminuye la producción anormal de colágeno, con lo que se consigue reducir las cicatrices abultadas, disminuir el enrojecimiento y aliviar el picor y las molestias asociadas a la cicatriz. Pregunta en farmacias por Kelo-Cote, de Sinclair. El producto está también disponible con SPF 30 y resistente al agua. Desde 38,40 €.