



# Cuidándote tras el parto

Piensa en todas aquellas cosas que has cambiado a lo largo de tu embarazo: Tus hábitos alimenticios, dejar de fumar, realizar ejercicios moderados, aprender a tomarte las cosas con más calma, etc. Todas estas medidas te han ayudado a vivir mejor tu embarazo.

Tras el parto, es muy importante que sigas cuidándote, para establecer un estilo de vida saludable y equilibrada que no sólo te beneficiará a ti, sino también a los tuyos.

## Si mantienes un estilo de vida saludable:

- 1. Podrás recuperarte mejor del embarazo y el parto.** Tras el parto, tu cuerpo requerirá aproximadamente de un año para retornar a su estado natural. Recurrir a dietas milagrosas únicamente te servirá para perjudicar tu salud y hacer que te sientas más cansada y agobiada para cuidar a tu bebé. El mejor método para recuperar tu figura y tener buena salud es seguir con los hábitos saludables que has seguido durante el embarazo.
- 2. Te sentirás mejor contigo misma.** No solo porque te cuidas, sino porque tendrás más energías para cuidar a tu bebé y disfrutar de él.
- 3. Tendrás una mejor relación con tu bebé.** Te encontrarás relajada, descansada y con energías suficientes para poder responder a sus necesidades.
- 4. Establecerás las bases de un estilo de vida saludable para ti y para toda la familia.**