ALMA
MATERNIDAD ACOMPAÑADA

Con ALMA, no estás sola.

GUÍA GRATUITA

Mi posparto, también *importo*

Una guía para cuidar de ti física y emocionalmente después del nacimiento de tu bebé.

- Reconoce tus necesidades
- Encuentra herramientas prácticas
- Aprende a pedir y recibir apoyo



BIENVENIDA, MAMÁ

Ahora también es tiempo *de cuidar de ti*

Tu bebé necesita cuidados. Tú también mereces recibirlos.

El nacimiento de tu bebé marca el comienzo de una etapa nueva. Hay un pequeño ser que necesita de ti, una rutina que empieza a construirse y muchas experiencias que todavía estás aprendiendo a comprender.

Quizás imaginaste cómo sería tener a tu bebé en brazos. Pensaste en su rostro, sus primeras miradas y los momentos que compartirían.

Pero quizá no imaginaste con la misma claridad cuánto cambiarían tus días, tu cuerpo, tu descanso, tus relaciones y tu manera de verte a ti misma.

El posparto puede estar lleno de ternura y descubrimientos, pero también de cansancio, preguntas, sensibilidad emocional y necesidades que a veces quedan en segundo plano.

Quizás todos preguntan cómo está tu bebé, pero pocas personas te preguntan cómo estás tú.

Quizás quieres descansar, pero sientes que siempre hay algo pendiente.

Quizás necesitas ayuda, pero no sabes cómo pedirla.

O tal vez todavía estás descubriendo qué necesitas, porque todo está cambiando demasiado rápido.

Sea cual sea tu experiencia, queremos recordarte algo:

> **Tú no desapareciste cuando te convertiste en mamá. Sigues siendo una mujer con necesidades, emociones, sueños, límites y una historia propia.**

Esta guía no busca enseñarte a hacerlo todo mejor ni añadir más obligaciones a tus días. Su propósito es ayudarte a detenerte, reconocer cómo estás viviendo esta etapa y encontrar pequeñas maneras de cuidar también de ti.

No tienes que poner en práctica todas las ideas. Puedes leer una página, completar un ejercicio o volver a ella cuando encuentres un momento.

Este espacio también te pertenece.

Bienvenida a un lugar donde tu bienestar importa.

Con cariño,

ALMA · Maternidad Acompañada

TU CUERPO TAMBIÉN ESTÁ ATRAVESANDO UN CAMBIO

No necesitas recuperarte *a la velocidad de nadie*

Después del nacimiento, tu cuerpo necesita tiempo para recuperarse.

El proceso puede ser diferente si tuviste un parto vaginal, una cesárea o alguna complicación. También depende de tu salud, del descanso disponible y del apoyo que recibas.

Tal vez sientas cansancio, molestias, cambios en el sangrado, sensibilidad física o dificultades para encontrar una posición cómoda para descansar o alimentar a tu bebé.

Quizás tu cuerpo se siente diferente al que conocías. Puede que notes cambios en tu abdomen, tu piel, tus pechos o tu energía. También puede que te sorprenda cuánto necesitas descansar.

Nada de esto significa que tengas que comparar tu recuperación con la de otras mujeres.

> **Tu cuerpo no necesita cumplir un calendario de apariencia ni demostrar que ya está recuperado. Necesita cuidado y atención.**

Pequeñas maneras de acompañar tu recuperación

1. Escucha las señales de tu cuerpo.
Si una actividad aumenta el dolor o te deja exhausta, detente y consulta si no sabes si es apropiada para tu recuperación.

2. Acepta ayuda con las tareas cotidianas.
Preparar comida, organizar la casa, hacer compras o atender algunas responsabilidades puede ser una forma concreta de que otras personas te cuiden.

3. Atiende tus necesidades básicas cuando sea posible.
Procura tener acceso a agua, alimentación suficiente, un espacio cómodo para descansar y los cuidados que te hayan indicado en tus controles.

4. Respeta las indicaciones de tu equipo de salud.
Las recomendaciones sobre actividad física, cuidado de heridas, relaciones sexuales, medicamentos y recuperación dependen de tu situación particular.

5. No compares tu cuerpo con el de otras madres.
Las fotografías, los videos y las historias de otras personas no muestran necesariamente toda su experiencia de recuperación.

MI PAUSA DE REFLEXIÓN

¿Qué ha cambiado en mi cuerpo desde el nacimiento de mi bebé?

¿Qué molestias o necesidades físicas me gustaría comentar con un profesional?

¿Qué actividad podría simplificar mientras me recupero?

Recuerda: esta guía no sustituye tus controles posparto. La atención después del nacimiento debe contemplar tanto la recuperación física como el bienestar emocional, el descanso y las necesidades de apoyo. Puedes consultar estos temas con tu equipo de salud. [1][2]

EL DESCANSO NO ES UN PREMIO

No tienes que terminar todo *para merecer una pausa*

Cuando llega un bebé, las tareas parecen multiplicarse.

Hay ropa que organizar, alimentos que preparar, citas que recordar y necesidades que atender. Incluso cuando te sientas, tu mente puede seguir repasando todo lo que falta por hacer.

A veces, el cansancio no viene solamente de las actividades físicas. También puede aparecer por estar pendiente de tantos detalles y sentir que eres la responsable de recordarlo todo.

En medio de esa exigencia, descansar puede empezar a sentirse como algo que debes ganarte.

Pero no necesitas terminar cada tarea para merecer una pausa.

Cambia la pregunta

EN LUGAR DE PREGUNTARTE: *«¿Cómo voy a alcanzar a hacer todo hoy?».*

Prueba con estas preguntas:

- ¿Qué necesita atención hoy y qué puede esperar?
- ¿Qué estoy intentando asumir sola?
- ¿Qué necesitaría para disponer de un momento de descanso?
- ¿Qué tarea podría hacer otra persona?
- ¿Qué puedo simplificar durante esta etapa?

No siempre tendrás las condiciones ideales para descansar. Puede haber noches difíciles, tomas frecuentes o responsabilidades que no pueden aplazarse.

Por eso, la idea no es imponerte una rutina perfecta. Es identificar las oportunidades de apoyo que sí están a tu alcance.

UN PLAN PEQUEÑO PARA HOY

Una tarea que no es urgente y puedo dejar para después:

Una responsabilidad que puedo compartir:

Una persona a quien puedo pedirle ayuda concreta:

Una necesidad de descanso que quiero expresar:

UNA FRASE PARA RECORDAR

No necesito terminarlo todo para merecer descanso. Mi energía también necesita cuidado.

Si el cansancio es extremo, empeora o te impide realizar tus actividades habituales, coméntalo con un profesional de salud. No atribuyas automáticamente toda la fatiga al cuidado del bebé.

LO QUE SIENTO TAMBIÉN MERECE UN ESPACIO

No todas las experiencias emocionales *del posparto son iguales*

Es posible que durante el posparto experimentes emociones cambiantes.

Quizás hay momentos de mucha ternura y otros en los que te sientes sensible o sobrepasada. Puede que te preocupes por el bebé, que extrañes tu rutina anterior o que sientas incertidumbre ante tantas responsabilidades nuevas.

También puedes sentirte tranquila y disfrutar de la experiencia. No todas las madres viven el posparto de la misma manera.

No necesitas comparar tu estado emocional con el de otras mujeres ni obligarte a sentirte de una forma determinada.

Date permiso para reconocer lo que sientes

A veces, el primer paso es encontrar palabras para describir lo que está ocurriendo.

Puedes preguntarte:

- ¿Qué emoción he sentido con más frecuencia estos días?
- ¿Qué momentos me resultan más difíciles?
- ¿Estoy recibiendo el apoyo que necesito?
- ¿Qué situaciones me dan tranquilidad?
- ¿Qué me preocupa y todavía no he podido expresar?
- ¿Qué me gustaría que alguien comprendiera sobre mi experiencia?

No necesitas responder a todas las preguntas de una sola vez.

EJERCICIO: MI REGISTRO EMOCIONAL

Durante tres días, dedica unos minutos a completar estas frases cuando encuentres un momento adecuado.

Hoy me he sentido...

Un momento que me resultó difícil fue...

Algo que me ayudó, aunque fuera un poco, fue...

Mañana me gustaría pedir o recibir...

Este registro no es una prueba psicológica ni permite establecer un diagnóstico. Es una herramienta personal para observar tus experiencias y expresar con mayor claridad lo que necesitas.

UNA DIFERENCIA IMPORTANTE

Durante los primeros días después del parto, algunas mujeres experimentan cambios de ánimo, llanto fácil o mayor sensibilidad, conocidos como *tristeza posparto*. Suelen mejorar en unos días y, generalmente, dentro de una o dos semanas.

Cuando la tristeza, la ansiedad u otras dificultades emocionales son intensas, persisten, empeoran o interfieren con la vida cotidiana, es importante consultar con un profesional. La depresión posparto puede aparecer durante los meses posteriores al nacimiento y tiene tratamiento. No necesitas esperar a sentirte al límite para pedir ayuda. [3]

Escucharte no significa que tengas que solucionar todo por ti misma. Significa que tus necesidades merecen atención.

APRENDER A PEDIR AYUDA

No tienes que esperar *a estar desbordada*

A veces, las personas cercanas dicen: «Avísame si necesitas algo».

Aunque esa oferta pueda ser sincera, cuando estás cansada quizá te resulte difícil identificar qué necesitas o encontrar las palabras para pedirlo.

También puede ocurrir que te acostumbres a resolver las cosas sola porque nadie te ha preguntado de qué manera podría ayudarte.

Pedir apoyo no es una señal de incapacidad. Es una manera de compartir responsabilidades durante una etapa que puede exigir mucho de ti.

Transforma una necesidad en una petición concreta

EN LUGAR DE DECIR: *«Necesito más ayuda».*

PUEDES INTENTAR: *«¿Puedes encargarte de preparar la comida de hoy?».*

EN LUGAR DE: *«Estoy demasiado cansada».*

PUEDES EXPRESAR: *«Necesito descansar un rato. ¿Puedes encargarte de esta tarea mientras me recupero?».*

EN LUGAR DE: *«Nadie me entiende».*

PUEDES DECIR: *«Hoy necesito hablar de cómo me he sentido. No busco que me des soluciones; quisiera que me escucharas».*

Ideas de apoyo que puedes solicitar

- Que alguien prepare una comida o haga una compra.
- Que alguien se encargue de una tarea doméstica concreta.
- Que tu pareja u otro cuidador comparta las responsabilidades acordadas.
- Que una persona de confianza te acompañe a una cita.
- Que una persona cercana te escuche sin juzgarte.
- Que te ayuden a contactar un servicio de salud si te preocupa tu bienestar físico o emocional.

Las tareas relacionadas con el bebé deben organizarse con personas capaces de realizarlas de manera segura y siguiendo las recomendaciones de cuidado apropiadas.

APRENDER A PEDIR AYUDA

MI RED DE APOYO

Una persona con quien puedo hablar con confianza:

Una tarea que alguien podría ayudarme a resolver:

Un profesional o servicio al que puedo acudir:

La petición concreta que quiero hacer esta semana:

SI HOY NO TIENES UNA RED DE APOYO CERCANA

La falta de apoyo puede hacer que esta etapa sea más difícil, pero no significa que debas enfrentarla en silencio.

Puedes hablar con tu equipo de salud, consultar los recursos de tu comunidad y preguntar por opciones de acompañamiento materno o psicológico.

En ALMA queremos recordarte que reconocer una necesidad es válido, incluso cuando todavía no sabes cómo resolverla.

SIGO SIENDO YO

Mi identidad no desapareció *con la maternidad*

Convertirte en mamá puede transformar tus prioridades, tus horarios y la manera en que te relacionas con el mundo.

Quizás antes disfrutabas leer, salir a caminar, conversar tranquilamente, trabajar en tus proyectos o compartir tiempo con otras personas. Ahora puede ser más difícil encontrar espacios para esas actividades.

Tal vez extrañas una parte de tu vida anterior y te preguntas si está bien sentirlo.

Puedes amar profundamente a tu bebé y extrañar algunos aspectos de la vida que tenías antes.

Puedes disfrutar de la maternidad y seguir teniendo intereses, deseos y proyectos propios.

> **No necesitas dejar de ser tú para ser una buena mamá.**

Durante esta etapa, quizá no puedas retomar todas tus actividades de inmediato. Algunas tendrán que adaptarse y otras esperarán. Lo importante es que tus necesidades y tus intereses no desaparezcan de tu propio horizonte.

EJERCICIO: LAS PARTES DE MÍ QUE QUIERO CONSERVAR

Antes de ser mamá, disfrutaba...

Algo que sigo valorando de mí es...

Una actividad que quisiera recuperar cuando sea posible es...

Algo que me gustaría aprender o explorar en el futuro es...

Una persona o un espacio que me ayuda a sentirme yo misma es...

Una pequeña acción para reconectarte

No necesitas programar una tarde completa de autocuidado.

Puedes escuchar una canción que te gusta, conversar con una amiga, escribir unas líneas, leer unas páginas o dedicar unos minutos a una actividad que disfrutes, cuando tus circunstancias lo permitan.

Si hoy no tienes tiempo para hacerlo, no conviertas esa dificultad en otra razón para exigirte.

Tu identidad no ha desaparecido. Está atravesando una etapa de cambios y merece espacio para seguir creciendo.

CUIDAR DE MÍ TAMBIÉN FORMA PARTE DEL CUIDADO

Un plan realista, *no una lista de obligaciones*

Cuando se habla de autocuidado, a veces aparecen rutinas largas, actividades costosas o consejos difíciles de aplicar a la vida cotidiana con un recién nacido.

Pero cuidar de ti no tiene que convertirse en un proyecto más que debas cumplir perfectamente.

Puede comenzar por reconocer una necesidad concreta y buscar una manera realista de atenderla.

Mi lista de necesidades

Marca aquellas áreas a las que te gustaría prestar más atención en este momento.

- [ ] Recuperación física.
- [ ] Descanso.
- [ ] Alimentación e hidratación.
- [ ] Acompañamiento emocional.
- [ ] Apoyo práctico en casa.
- [ ] Tiempo para hablar con alguien.
- [ ] Orientación profesional.
- [ ] Un espacio personal.
- [ ] Tiempo para compartir con mi pareja o mis seres queridos.
- [ ] Otra: _____

ELIGE UNA SOLA PRIORIDAD

La necesidad que más me gustaría atender ahora es:

Una acción pequeña y posible para esta semana será:

La persona que podría ayudarme es:

¿Qué podría dificultarme hacerlo y cómo puedo adaptarlo?

Un acuerdo conmigo misma

Durante esta etapa, quiero recordar que...

No tienes que cumplir todas las actividades de esta guía.

Puedes cambiar de prioridad, necesitar más apoyo o descubrir que algo que antes te ayudaba ahora requiere una adaptación.

Tu cuidado debe responder a tu realidad, no a una imagen ideal de lo que una madre debería hacer.

CUÁNDO NECESITO AYUDA PROFESIONAL

No todo malestar debe afrontarse *en soledad*

La adaptación al posparto puede ser exigente, pero hay situaciones en las que es importante recibir atención profesional.

Pedir ayuda no significa que hayas fallado ni que seas incapaz de cuidar de tu bebé.

Busca orientación profesional si...

- La tristeza, la ansiedad o la irritabilidad persisten, empeoran o se vuelven difíciles de manejar.
- Sientes desesperanza, culpa intensa o una sensación constante de no poder afrontar tus responsabilidades.
- Pierdes el interés por actividades que antes disfrutabas.
- La preocupación interfiere con tu descanso o tu vida cotidiana.
- Te resulta muy difícil conectar emocionalmente con tu entorno y esta situación te causa sufrimiento.
- Te preocupa tu recuperación física o tienes preguntas sobre tus cuidados.

Puedes hablar con tu médico, el profesional que acompañó tu embarazo o parto, o un profesional de salud mental. No necesitas esperar a tu próximo control si algo te preocupa.

! Señales físicas que requieren atención

Busca atención médica urgente ante síntomas como sangrado muy abundante, dificultad para respirar, dolor en el pecho, desmayo, dolor de cabeza intenso o persistente, alteraciones de la visión, fiebre alta o dolor intenso que empeora.

Si tienes una cesárea o una herida de parto y observas signos preocupantes de infección, dolor creciente o cambios importantes, consulta con un profesional de salud.

Estos ejemplos no constituyen una lista exhaustiva. Si sientes que algo va mal, busca orientación médica. [1][2]

! Si aparecen pensamientos de hacerte daño o de hacerle daño a tu bebé

Si tienes pensamientos de hacerte daño o hacerle daño a tu bebé, **busca ayuda profesional inmediata**. Si aparecen confusión intensa, alucinaciones o creencias extrañas que afectan tu contacto con la realidad, también es necesaria una evaluación médica urgente.

Si existe riesgo inmediato, procura no quedarte sola y pide a una persona de confianza que te acompañe mientras recibes ayuda.

106
COLOMBIA

En Colombia puedes comunicarte con la **Línea 106 de orientación en salud mental**, gratuita, confidencial y disponible las 24 horas, para recibir escucha y orientación inicial. En una emergencia, acude a urgencias o contacta los servicios de emergencia de tu zona. [4]

No tienes que esperar a sentirte peor para pedir ayuda. Mereces recibir atención cuando la necesitas.

TU POSPARTO, TU HISTORIA

Un mensaje de ALMA *para ti*

Quizás estás aprendiendo a reconocer tus necesidades en medio de tantas responsabilidades.

Quizás estás descubriendo una forma de amar que nunca habías experimentado.

Quizás hay días tranquilos y otros en los que todo parece demasiado.

Tal vez necesitas más descanso, más apoyo o simplemente un espacio donde puedas expresar cómo te sientes sin que alguien te diga inmediatamente qué deberías hacer.

No necesitas tener todas las respuestas.

No tienes que demostrar que puedes con todo.

No tienes que comparar tu recuperación, tu cuerpo, tus emociones ni tu relación con tu bebé con los de otra mujer.

Tu posparto es una experiencia propia. Merece ser vivido con información, atención y respeto.

Recuerda que puedes pedir ayuda, plantear preguntas, expresar tus límites y permitirte aprender.

Puedes cuidar a tu bebé y reconocer que tú también necesitas cuidado.

Puedes amar a tu familia y seguir siendo una mujer con identidad, deseos y necesidades propias.

Y puedes construir poco a poco una forma de vivir esta etapa que tenga en cuenta tanto a tu bebé como a ti.

> **Tu bienestar también forma parte de la maternidad.**

TRES PREGUNTAS PARA CERRAR ESTA GUÍA

¿Qué he comprendido sobre mis necesidades después de leer estas páginas?

¿Qué me gustaría dejar de exigirme?

¿Qué apoyo quiero buscar o aceptar a partir de hoy?

No tienes que resolver todas las respuestas ahora. Puedes volver a ellas cuando lo necesites.

SIGUE EXPLORANDO RECURSOS PARA TI

ALMA · *Maternidad Acompañada*

Creamos este espacio para acompañarte en las diferentes etapas de la maternidad, con recursos que tienen en cuenta tanto el cuidado de tu bebé como tu propio bienestar.

En ALMA puedes explorar:

- Guías para el embarazo.
- Recursos para el posparto.
- Materiales sobre rutinas y desarrollo del bebé.
- Herramientas para el bienestar materno.
- ALMA IA para Mamás, nuestra herramienta digital de acompañamiento.

Conoce ALMA:
https://alma-motherhood-support.lovable.app

Descubre ALMA IA para Mamás en Google Play:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.iamamasmx.ia_para_mamas



ALMA — Maternidad Acompañada

Con ALMA, no estás sola.

Sobre esta guía

Este material tiene fines educativos y de reflexión personal. No sustituye la atención médica, psicológica ni las recomendaciones individualizadas de los profesionales que acompañan tu recuperación.

Si tienes dudas sobre tu salud física o emocional, consulta con un profesional. Ante señales de alarma o una emergencia, busca atención inmediata.

Fuentes de consulta

1. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). *Optimizing Postpartum Care*. https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/05/optimizing-postpartum-care
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). *Recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/352658/9789240045989-eng.pdf
3. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). *Postpartum Depression*. https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-depression
4. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. *Línea 106: orientación y apoyo en salud mental*. https://minsalud.gov.co/salud/publica/salud-mental/Paginas/linea-106.aspx

ALMA · Maternidad Acompañada · *Con ALMA, no estás sola.*