

# Postparto tips

Estás en un periodo delicado a nivel físico y psicológico. ¿Necesitas ideas y consejos para encontrarte genial?



## Unidad Postparto

### Una ayuda en estos meses

Para responder a las necesidades específicas de la mujer que acaba de dar a luz, el Centro Médico Estético Felicidad Carrera ha creado una Unidad de Postparto atendida por un equipo médico (dermatóloga, cirujana vascular, nutricionista, fisioterapeutas, proctóloga, cirujana plástica) y por un equipo estético.

#### Distintos tratamientos

Esta unidad tiene como objetivo el tratamiento global de los problemas que aparecen tras el embarazo y el parto. Desde el diagnóstico y tratamiento de trastornos relacionados con el suelo pélvico, hemorroides, varices y arañas vasculares, control del hierro y de otros parámetros analíticos, hasta contratiempos más estéticos como combatir las manchas de la piel que no desaparecen tras el parto, corregir la caída acusada del cabello, tratar estrías recientes y antiguas, cicatrices, flacidez abdominal y/o de senos, corregir el exceso de volumen, etcétera. La primera consulta para definir las necesidades de cada persona es gratuita. Más información: [www.felicidadcarrera.com](http://www.felicidadcarrera.com) y en el Tf.: 914 351 724.



## Por qué es tan buena la leche materna

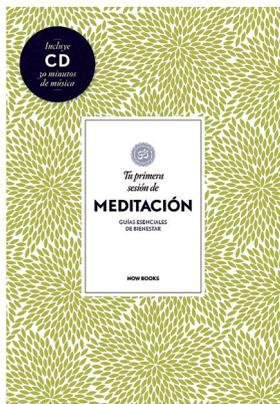
Según las conclusiones de varios estudios promovidos por Medela, empresa suiza especializada en investigación sobre lactancia materna, la leche humana está formada por cientos de ingredientes que la hacen insustituible. Entre ellos:

- \* Contiene 415 proteínas. Algunas eliminan bacterias, otras identifican patógenos y en su mayoría protegen el intestino del bebé de microbios.
- \* Cuenta con más de 130 prebióticos, azúcares complejos (oligosacáridos) que ayudan al intestino frente al ataque de diferentes tipos de gérmenes.
- \* Actúa como un medicamento que permite reducir el riesgo de enfermedades infantiles en el neonato.
- \* La leche materna tiene un 4% de grasa, frente a las de otros mamíferos que pueden llegar a un 50%.
- \* Es considerada como herramienta de prevención de la obesidad infantil.
- \* Es un fluido vivo que se adapta a las necesidades del bebé en cada momen-



to. Por ejemplo, el calostro de los primeros días contiene mayor cantidad de nutrientes y el doble de proteínas que la leche de días posteriores. Además de células madre que funcionan como reparadores internos.

- \* Favorece el desarrollo cognitivo.



## ¿Qué bien te viene la meditación!

¿Estás agotada y apenas tienes tiempo para ti? Quizá encuentres una aliada en la meditación. Esta práctica fomenta la relajación natural del cuerpo, aumenta los niveles de energía, refuerza el sistema inmunológico, la función gastrointestinal y la circulación sanguínea y alivia la tensión muscular. Además, favorece la autoestima, el optimismo y el descanso, mejora los síntomas depresivos y reduce la ansiedad. Si te atrae, hazte con *Tu primera sesión de meditación*, de la colección Guías Esenciales del Bienestar (con CD). Editorial Now Books, 18 €.