

La regla tras el parto. Sal de dudas



En general, aparecerá a las 8 semanas si no das el pecho a tu bebé. Si tarda más, consulta con el médico.

■ ¿Cuándo aparece?

Tras el parto, nuestro cuerpo empieza a recuperar su funcionamiento poco a poco y órganos como el aparato reproductor vuelven a su estado natural. Eso significa que volverás a menstruar antes o después, según le des el pecho a tu hijo o no. "Si la mujer no lacta, lo habitual es que la primera regla se produzca durante el segundo mes tras el parto. En caso de lactancia materna, la aparición de la primera regla suele producirse al dejar de amamantar o, si se prolonga la lactancia, en el momento en que se reduce la frecuencia de las tomas. De todas formas, hay mujeres que, a pesar de dar el pecho, empiezan a menstruar pronto y otras que no lo hacen hasta que cesa totalmente la lactancia materna", explica el doctor Bernat Serra, Jefe del Servicio de Obstetricia de Dexeus Mujer.

■ ¿Tendré los mismos síntomas?

Es posible que, tras el embarazo, los dolores de la regla disminuyan o, incluso, desaparezcan en las primeras menstruaciones. Esto se debe a que el útero está relajado por el embarazo. Tras unos meses, el órgano volverá a su estado normal y, en general, los síntomas serán los mismos previos al embarazo, aunque hay madres que encuentran cambios permanentes. Por otro lado, el síndrome premenstrual también puede variar e incluso intensificarse por los desajustes hormonales. De todos modos, si observas alteraciones muy bruscas, o no te viene la regla, habla con tu ginecólogo porque podrías estar experimentando un desajuste hormonal.

■ Factores que influyen

Lactancia. Durante el parto, y más concretamente cuando se expulsa la placenta, aumenta la producción de prolactina (para que suba la leche) y disminuyen los estrógenos y progesterona. Cuando cesa la lactancia materna exclusiva, la prolactina desciende y el ciclo menstrual comienza a reajustarse.

Parto por cesárea. Se pueden experimentar pérdidas que no deben confundirse con la menstruación. Se denominan loquios. La regla aparecerá también a los dos meses, aproximadamente.

Problemas de tiroides o estrés. Estos factores también pueden influir en la aparición de la menstruación, así como el aumento o pérdida de peso significativo, incluso en las mujeres que no han dado a luz.

● Normalizar el ciclo

Sigue una dieta sana. Una buena alimentación ayuda a regular el ciclo menstrual y a evitar déficit de hierro, que incluso puede provocar la desaparición de la menstruación. Es aconsejable que tu alimentación se base en abundantes frutas y verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales, frutos secos carnes magras (sin grasa) y pescado (preferiblemente azul).

Toma jengibre. Tiene muchas propiedades beneficiosas (mejora la circulación sanguínea y la salud digestiva) y ayuda a producir estrógenos, al contener flavonoides, poderosos antioxidantes.

Evita los alimentos refinados. Algunos estudios han observado que el azúcar o la harina blanca podrían asociarse a un mayor riesgo de desajuste hormonal, aunque se necesitan más datos que lo corroboren. Una alternativa más sana podría ser tomar los cereales integrales y sustituir el azúcar por la panela (azúcar sin refinar).



Bernat Serra
Ginecólogo
en Dexeus Mujer
(Barcelona).

¿Me puedo quedar embarazada aunque no tenga la regla?

En el periodo puerperal (el periodo que sigue al parto) la primera ovulación puede suceder antes que la primera regla, de forma que la mujer puede quedarse embarazada de nuevo tras el parto, sin haber empezado a menstruar. Por eso, es importante que, si no se