Cómo contrarrestar los 7 grandes cambios tras la maternidad por el Dr Diego Tomás Ivancich

Ser madre es el viaje más intenso jamás emprendido; no obstante el cuerpo y el alma han experimentado importantes alteraciones a lo largo de este increíble proceso y ello se manifiesta en una serie de transformaciones, los llamados "signos de amor". Algunos son temporales y otros perdurarán para siempre pero la mayoría son insignificantes porque con los cuidados adecuados desaparecerán. El Dr. Diego Tomás Ivancich enumera los cambios físicos más comunes cuando una mujer se convierte en madre

1. Barriguita post-parto. Muchas mamás recientes expresan que tienen como una rueda abultada alrededor de la cintura, que además es complicada de eliminar. El Dr. Diego Tomás, aclara que: es posible recuperar las medidas de siempre, incluso desarrollar músculos que antes eran débiles, sin importar la edad, pero eso lleva tiempo, ejercicio físico y abdominales.

2. Zapatos apretados. El Dr. afirma que sí, los pies de la mujer se hinchan con el embarazo y después del nacimiento del bebé, las madres pueden tener un número de más permanentemente.

3. Perder esos "kilitos". Bajar el peso ganado puede complicarse más de lo que una se imagina. El Dr. señala que es debido a que no se tiene el tipo de estilo de vida que permite la pérdida rápida de peso. Lo importante en este reto no es la velocidad sino la constancia y los buenos hábitos.

4. Baja Libido. El Dr. indica que puede llevar hasta un año recuperar la energía de antes para tener sexo, dado que los estrógenos aumentan durante el embarazo pero caen abruptamente después de dar a luz. Un tip, el orgasmo es el mejor tratamiento para el sueño pélvico y para el estado de ánimo, además mejora la libido.

5. Cenicienta: Durante el embarazo están boyantes y después de dar a luz, esplendorosos pero al dejar la lactancia materna, la carroza se convierte en calabaza y esos hermosos pechos disminuyen radicalmente tendiendo a `hundirse`, explica el Dr.

6. Estrías. Después del parto pueden aparecer marcas en la piel del vientre y el pecho, pequeñas cicatrices que se producen por el estiramiento, lo mejor que se puede hacer es prevenirlas hidratando mucho esas zonas del cuerpo durante el embarazo.

7. Cintura escondida. El Dr. apunta que a las mujeres que han dado a luz les cuesta trabajo lucir una cintura pequeña porque una parte de la grasa que el organismo almacena para asegurar la producción de la leche se deposita justo en esta zona. El ejercicio específico con abdominales laterales o rotaciones pueden ayudar.

Post Mommy Plan

Los cambios del cuerpo tras ser madre son la muestra más grande de amor, sin embargo, la naturalidad no está reñida con cuidarse y es importante tomar las medidas necesarias: dieta saludable y ejercicio, son la clave para estar tranquila y saludable.

En la Clínica del Dr. Diego Tomás Ivancich, celebran con las madres el momento vital más feliz e intenso de sus vidas, cargado de emociones y nuevas experiencias pero también las ayudan a recuperarse con planes como el POST MOMMY.

Para aquellas que sientan que los métodos convencionales no son suficientes, la clínica ofrece una combinación ganadora e individualizada de procedimientos específicos para contrarrestar las secuelas más fácilmente y volver a nuestra figura de siempre. Para más información, llama al 915 56 78 15, sin compromiso.

Acerca del Doctor Diego Tomás Ivancich

El Dr. Diego Tomás es licenciado en Medicina y Cirugía con la calificación de Sobresaliente desde el año 1985 por la Universidad Complutense de Madrid. Es especialista vía MIR en Cirugía Plástica Reparadora y Estética y miembro numerario de la SECPRE.

Su actividad en Cirugía Plástica está centrada en el campo de la Cirugía Estética, contando con más de 20 años de experiencia y más de 9.000 operaciones realizadas.

Calle San Germán, 8 -1º B - 28020 MADRID

915 56 78 15

Datos de contacto:

Dr Diego Tomás Ivancich

91 556 78 15

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>