

Mi Plan de Posparto Familiar



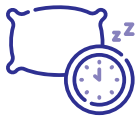
ADAPTÁNDOME A UNA NUEVA VIDA CON UN BEBE



El Plan de Posparto Familiar tiene la intención de ser un punto de partida para las charlas familiares sobre como adaptarse a la vida una vez que llega el bebe. La meta del Plan es identificar los recursos necesarios antes de que ocurran para reducir estrés y facilitar este periodo de transición.

Claves para una Vida Feliz y Saludable con su Bebe

- Descanso
- Alimentación
- Apoyo con la alimentación
- Cuidado Personal
- Apoyo Social
- Apoyo con la casa y la familia
- Apoyo de Salud Mental



Descanso

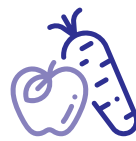
Lograr dormir lo suficiente es la dificultad más grande que los nuevos padres tienen una vez que el bebe llega, pero es lo más importante que los padres pueden hacer para tener un buen balance físico y emocional. Cada padre debe lograr dormir 5 horas sin Interrupción para estar bien y capaz. ¡Planificar antes es la clave!

¿Quién está disponible para ayudar en el día?

¿Quién está disponible para ayudar en la noche?

Hay alguien a quien llamar durante la cena/o temprano en la noche?

Estrategias para dormir suficiente:



Nutrición

Las necesidades más básicas como comer y tomar pueden ser complicadas cuando está cuidando de un recién nacido. Antes de la llegada del bebe haga un plan de alimentos para las primeras semanas, para cuando él bebe llegue a casa. Recuerde priorizar las proteínas para que le ayuden con el ánimo y para tener fuerza.

Comidas nutritivas para preparar y congelar antes de que llegue el bebe:

Tiendas que ofrecen productos por internet y entrega a domicilio:

Comidas para llevar nutritivas y/o entrega a domicilio:

Amigos que pueden preparar y traer comidas una vez llegue el bebe:

Ideas de menús nutritivos que son rápidos y fáciles de preparar:

Mi Plan de Posparto Familiar



Apoyo con la alimentación

Alimentar a un recién nacido puede ser un trabajo de tiempo completo. Al principio puede ser muy difícil cuando se trata de descifrar que es lo que realmente funciona. Las diferentes alternativas-pecho, botella o ambos-no deben ser exclusivos, ni tampoco permanentes. Cada bebe y cada situación son únicas. Elija lo que sea mejor para usted, su bebe y su familia.

Amigos y familiares que la apoyaran y la animaran con las alternativas de alimentación:

Recursos que puedo consultar para ayuda, encontrar respuestas o recomendaciones:

Información de posparto local que me pueden visitar y ayudar con la alimentación infantil:

Concejeras de lactancia certificadas locales y otros recursos que me pueden ayudar con la alimentación del bebe:



Ayuda con la Casa y la Familia

Hay muchas cosas en la lista para la llegada del bebe, pero las mamás no pueden hacerlo solas, ni tampoco deberían intentarlo! Buscar ayuda a los amigos y familiares con los niños más grandes los hará sentir especiales y ayudaran a los otros niños con la transición. Pedir ayuda con los que haces de la casa harán sentir a los amigos y familiares que realmente pueden colaborar. Identifique cosas que puede delegar y haga una lista de ideas y que haces que pueden ser útiles cuando pregunten. Mantenga una lista de su grupo de apoyo y búsquelos cuando necesite ayuda. ¡La mayoría estará muy feliz de que usted les pregunte!

Lista de que haces (lavar ropa, cargar/descargar el lavaplatos, pasar la aspiradora, hacer compras):

Grupo de apoyo (Abuelos, amigos, Hermanas, hermanos de iglesia, etc.):

Actividades para hacer con los niños más grandes:



Cuidado Personal

Los nuevos padres necesitan tiempo para si mismos y nutrir su relacion como pareja. Lo cual no es muy fácil cuando se está adaptando a una vida con un bebe. Planificar tiempo para el cuidado personal y tiempo con su pareja asegurara que ninguno se descuide durante la transición.

¿Qué hare para sentirme rejuvenecida?

¿Qué podemos hacer para nutrir la pareja?

¿Con quién podemos contar para cuidar a los niños ocasionalmente?

Recursos de niñeras profesionales:



Apoyo Social

El apoyo social es importante para reducir el estrés y sentirse valorada y apreciada. Busque amistades con bebes y busque grupos de apoyo que la ayude con sus necesidades, incluyendo grupos de apoyo de posparto, clases de actividad física postnatal, grupos de lactancia, grupos de charlas en línea y reuniones de ayuda virtual.

Estrategias para construir una red de ayuda incluye:

continuó...

Mi Plan de Posparto Familiar

Grupos locales de ayuda:

✿ Los Desordenes de Cambio de Ánimo y Ansiedad (PMAD's) son las complicaciones más comunes en el embarazo y después del nacimiento. Afortunadamente, estas son usualmente temporarias y responden muy bien a la combinación de descanso, cuidado personal, apoyo social, terapias de charla y si es necesario medicinas. Al saber cuáles son los recursos disponibles antes de que llegue él bebe le ayudará a poder tomar una rápida acción y podrá evitar un sufrimiento innecesario.



Salud Mental – Apoyo Profesional

Hablar con otras mujeres que están pasando o sobrevivieron un desorden de cambio de ánimo (PMADs) puede ser muy beneficioso. Los grupos de apoyo ofrecen la oportunidad de validar las experiencias, compartir estrategias y lograr ganar apoyo y motivación. Para encontrar un grupo de apoyo en línea o cerca suyo vaya a postpartumva.org.

Los profesionales médicos juegan un rol muy importante para asistir a las mujeres a recuperarse de una PMADs. Las nuevas mamás pueden hablar con sus obstetras, practicantes o medico primario, al mismo tiempo con profesionales de salud mental que pueden ayudar con consejería y medicina si es necesario. También los pediatras pueden proveer información sobre PMADs y ofrecer otras sugerencias de apoyo.

Hable con mi obstetra, partera y/o doula sobre la depresión posparto:

Hable con mi obstetra, partera y/o doula sobre PMADs:

Hable con mi pareja sobre PMADs:

Estoy al tanto de los cambios de ánimo que pudieran ocurrir durante o después del embarazo, sabiendo que es común y de que no debo tener miedo de pedir ayuda si la necesito:



Claves

- Dormir mejora dramáticamente el ánimo y puede llegar a ser el riesgo más alto de salud mental si esta sin dormir. Organice horarios con su pareja para que ambos puedan descansar y pidan ayuda si es necesario para que puedan descansar un mínimo de 5 horas ininterrumpidas de descanso.
- La nutrición es otra clave para estar saludable – tanto física como mentalmente. Concéntrese en comer proteínas, alimentos nutritivos que puede llevar y comer al salir, como yogurt, quesos, carne, vegetales cortados y fruta.
- Considere un grupo de apoyo para conectarse con nuevas mamás y poder hacer amigas, camaradería, compañerismo, humor y consejos. Hablar con otros que están pasando por la misma experiencia puede ayudar a normalizar todo y hacer de la transición a la maternidad más fácil.
- Si las cosas son muy abrumadoras y no se siente usted misma, un terapeuta que se especializa en el Desorden de Cambio de Animo puede ser de gran ayuda. Usted se sorprenderá cuan bien se sentirá después de unas sesiones.
- Consulte en postpartumva.org para encontrar un grupo de apoyo local, profesional de salud mental y otros recursos.