



"TRANSFORMACIÓN DE LA FAMILIA"



Plan de postparto

Ustedes no están solas.
Hay ayuda disponible.



© Copyright 2023





Recursos importantes

PSI HelpLine: 800-944-4773 (#1 para español)

US National Maternal Mental Health

Hotline: 1-833-943-5746

Suicide & Crisis Lifeline: 988

Escanee aquí para el sitio web de PSI:



El periodo posparto

La mayor preocupación de la persona que da a luz es sobre el período posparto.

La mayor preocupación de la pareja o persona de apoyo (si aplica) es sobre el periodo posparto.

Sueño y descanso

¿Cuántas horas de sueño necesita cada noche para funcionar y sentirse bien?

¿Dónde dormirá el bebé?

¿Cómo puede usar las horas del día o la ayuda de otra persona para descansar un poco más?

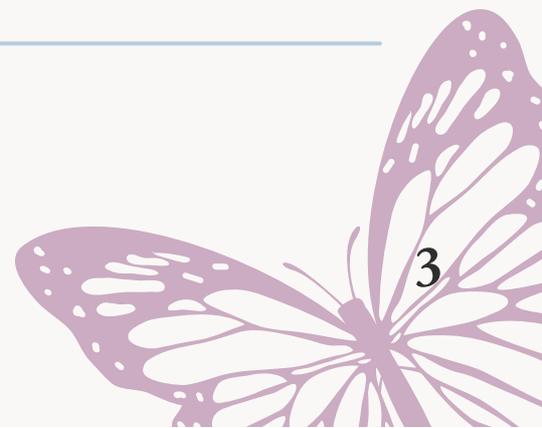
¿Qué puede preparar con anticipación para las necesidades nocturnas (alimentación, pañales, etc)?

Si puede hacer “turnos” con alguien, ¿dónde dormirán ambos? ¿Y cómo funcionarán los turnos?

Salud mental y emocional

¿Cómo lidias con el estrés y la fatiga ahora?

¿Cómo vas a cuidar de tu salud mental y emocional una vez que nazca tu bebé?



¿Cuáles son las cosas que puedes hacer durante 5 o 10 minutos que te hacen sentir bien?

¿Cuáles son mis señas personales de advertencia de que me siento abrumada y necesito un poco de cuidado personal y/o más apoyo?

¿A quién puede acudir para obtener ayuda y apoyo? Nombra al menos 3 personas diferentes.

¿Quién apoyará a su pareja (si aplica)?



Si se da cuenta de que no se siente como usted misma, tiene problemas para funcionar o experimenta depresión, ansiedad u otras dificultades, ¿con quién podría hablar honestamente sobre esto?

Preocupaciones domésticas y prácticas

¿Quién preparará las comidas y limpiará? ¿Puedes hacer y congelar las comidas con anticipación? ¿Tienes un amigo, compañero de trabajo, o miembro de la familia para organizar una serie de comidas o pedir comidas?

¿Qué aperitivos y comidas nutritivas y convenientes puede tener a mano?



¿Quién puede ayudar con las tareas del hogar, como lavar la ropa y limpiar?

Durante la etapa de recién nacido, ¿debería ajustar sus expectativas de estándares de limpieza y organización de su casa? ¿Qué áreas podrías “soltar” un poco?

Visitas

¿Cuál es su política para las visitas? ¿Llamar con anticipación?
¿Duración de las visitas? ¿Otros?

¿Cuántos visitantes espera en la primera semana?



¿Cuántos visitantes espera en la segunda semana?

¿Qué límites deben tener en cuenta los visitantes (cargar al bebé, vacunas, número de visitantes, duración de la estancia, etc.)?

Recuperación física

¿Dónde descansará y se recuperará en los días y semanas posteriores al nacimiento? ¿Serán las escaleras difíciles? ¿Se puede acceder fácilmente a su cama?

¿Cómo puede prepararse con anticipación para ayudar a su recuperación física? ¿Qué objetos podría necesitar para su curación física?





Más información

Para mas información sobre Postpartum Support International, visita: www.postpartum.net

Síguenos en Facebook e Instagram:

@postpartumsupportinternational

@psi_alianzaen espanol

Escanee aquí para visitar el Directorio de PSI y encontrar un terapeuta o psiquiatra en su área:



Para un plan más detallado, consulte el libro de trabajo “Life with a Baby”:

www.lifewithbabyworkbook.com

Fuente:

Life With Baby: A Postpartum Workbook for Self Care, Support and Emotional Well-being (2019).

Mi equipo de apoyo

Comparta esta lista con su persona de apoyo principal, para que puedan ayudar a comunicarse con su equipo si es necesario. Incluya el nombre, número de teléfono y correo electrónico.

Obstetra/ginecólogo o partera:

Pediatra:

Médico de atención primaria:

Terapeuta y/o Psiquiatra:

Doula(s):

Consultor(es) de Lactancia:

