

# Plan de bienestar posparto

¡Felicitaciones! Está a punto de dar la bienvenida a un nuevo bebé en su vida y se está preparando para lo que viene después. Este plan la ayudará a pensar qué esperar cuando llegue su bebé y los días siguientes. Tenga en cuenta que las cosas no siempre van de acuerdo al plan, y eso está bien. Realice los cambios necesarios a este plan.



## Licencia parental

¿Quién se queda en casa? \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo se quedará en casa después del nacimiento? \_\_\_\_\_



## Mi equipo de atención

Mi proveedor/nombre de la clínica \_\_\_\_\_

Número de teléfono de día \_\_\_\_\_

Número de teléfono  
fuera de horas laborables \_\_\_\_\_

Mi chequeo postparto \_\_\_\_\_ Fecha/hora \_\_\_\_\_

El proveedor/nombre de la clínica de mi bebé \_\_\_\_\_

Número de teléfono de día \_\_\_\_\_

Número de teléfono  
fuera de horas laborables \_\_\_\_\_



## Apoyándome

Me siento cuidada cuando alguien me ayuda a: \_\_\_\_\_

Las actividades que me ayudan a reducir el estrés son: \_\_\_\_\_

Las cosas que podrían desencadenar mi estrés, enojo o ansiedad incluyen: \_\_\_\_\_

Actividades que me ayudan a sentirme rejuvenecida: \_\_\_\_\_

Los cambios de humor después de dar a luz son comunes. Si estos sentimientos duran más de dos semanas, es importante hablar con su proveedor de inmediato.

# Mis deseos al compartir las noticias sobre nosotros

**Historia de nacimiento**

bienvenido  no bienvenido por ahora

**Nombre del bebé**

bienvenido  no bienvenido por ahora

**Fotos**

bienvenido  no bienvenido por ahora

**Detalles sobre el bebé**

bienvenido  no bienvenido por ahora

**Otro (especificar)** \_\_\_\_\_

bienvenido  no bienvenido por ahora

¿Quién quiero que comparta las noticias en mi nombre? (nombre y número de teléfono) \_\_\_\_\_

¿Con quién debería manejar este plan? (nombre y número de teléfono) \_\_\_\_\_



## El apoyo para su salud física y mental es muy importante.

### En caso de emergencia

**Para ayuda inmediata** - 911

**Línea de ayuda nacional de salud mental materna** - 1-833-943-5746

**Línea de ayuda para el suicidio y crisis** - 988

**Postpartum Support International** - 1-800-944-4773

Mi proveedor (nombre y teléfono) \_\_\_\_\_

Mi contacto de emergencia (nombre y teléfono) \_\_\_\_\_



## Cuándo y dónde son bienvenidos los visitantes

¿Se permiten visitantes en el hospital/centro de parto? \_\_\_\_\_

¿Quiero visitantes una vez que llegue a casa? \_\_\_\_\_

La frase para la pareja para ayudar a animar a los visitantes a irse: \_\_\_\_\_



## Descanso y dormir

¿Dónde dormiré mi bebé? \_\_\_\_\_

¿Quién cuidará a mi bebé cuando yo duerma? \_\_\_\_\_

El sueño es una parte vital de su salud y bienestar general. Considere pedir ayuda para poder descansar.



# Nutrición

**Apoye su bienestar, elija alimentos saludables e hidratación.**

Algunas de mis comidas y bocadillos saludables precocinados favoritos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Restaurantes que ofrecen reparto y comida para llevar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Artículos comestibles regulares que las personas pueden ayudar a comprar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Cómo otros podrían ayudarme a mí y a nuestra familia:

- Me gustaría transporte a una cita
- Me gustaría que alguien cuidara a mi bebé durante una cita
- Me gustaría la ayuda de alguien con las tareas de la casa
- Me gustaría la ayuda de alguien para llevar y traer a los niños de la escuela
- Me gustaría el apoyo de alguien con recados



Lista de otros elementos o tareas con los que las personas pueden ayudar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Mi sistema de apoyo

**Pedir ayuda es una de las mejores maneras de cuidar de ti misma.**

### Opciones de cuidado de niños para otros hijos

Nombre y número de teléfono de contacto \_\_\_\_\_

Nombre y número de teléfono de contacto \_\_\_\_\_

Nombre y número de teléfono de contacto \_\_\_\_\_

### Lista de familiares y amigos de confianza que ofrecen apoyo y escuchan

Nombre y número de teléfono de contacto \_\_\_\_\_

Nombre y número de teléfono de contacto \_\_\_\_\_

Nombre y número de teléfono de contacto \_\_\_\_\_