



Plan para el Postparto



¡Felicidades! Este momento de tu vida es único y hay que disfrutarlo al máximo. Estas muy cerca de conocer a tu bebé, y estoy segura que estas haciendo todo lo posible por hacer esta experiencia un momento mágico.

Convertirse en padre no es fácil. No hay fórmulas perfectas en como cuidar a los hijos, y en la mayoría de los casos, no estamos preparados para todos los cambios que nos esperan después del parto. Por eso yo recomiendo adoptar la filosofía de “un día a la vez” desde el inicio e ir haciendo los ajustes necesarios.

Al dedicar unos momentos para reflexionar y planear los primeros días con tu bebé, ya estas dando un paso enorme que te ahorrará muchos problemas y mucho tiempo para disfrutarlo junto al recién llegado. El pensar en los “sí” y en los “no” que te esperan, ayuda a reducir el estrés cuando el bebé llega y nos deja más tiempo para disfrutarlo.

Espero que esta guía te ayude a pensar en los aspectos más importantes que es necesario platicar desde el embarazo, para que se pongan de acuerdo con tu pareja, familia y las personas que te brindarán apoyo durante esas primeras semanas, para que sepan que necesitas y cómo es que te gustaría recibir su apoyo.



Nuestra Tribu



Lista de familiares y amigos que te ayudarán durante las primeras semanas

Profesionales de la Salud



Categoría	Nombre	Teléfono	Email
<i>Doctor General</i>			
<i>Pediatra</i>			
<i>Ginecólogo</i>			
<i>Asesora de Lactancia*</i>			
<i>Doula de Postparto*</i>			
<i>Psicóloga</i>			
<i>Enfermera</i>			
<i>Matrona</i>			

*Visita www.mexicandoula.com / www.doulalili.dk

Nuestra Comunidad



Lista de grupos de apoyo, grupos de mamás, clases de Mamá y bebé y actividades que te gustaría hacer con tu nueva familia.

Nombre	Organizador	Contacto	Fechas de registro
--------	-------------	----------	--------------------

Política de Visitantes



¿Quién y cuando pueden venir a visitar a tu bebé? Piensa en lo que necesitas que los visitantes traigan o realicen durante los primeros días. Por ejemplo, puedes tener un horario de visitas, o pedirles que hagan algo en específico durante su visita como comprar la comida que te gusta.

Tiempo de Pareja



Piensa en cómo tú y tu pareja pueden convivir durante los primeros meses. Escribe ideas para citas o actividades que pueden hacer juntos para mantener viva la relación. Comidas especiales, juegos, caricias, pequeñas notas...

Tiempo para mamá



Piensa en cosas que puedes hacer para cuidar tu cuerpo y mente después del parto. Haz escuchado hablar de la Ceremonia del Cierre con Rebozo? Puedes explorar que opciones se ofrecen en tu ciudad o en línea. Puedes hacer una lista de libros que quisieras escuchar, películas que ver, rutinas de ejercicios, etc.

Tareas del hogar



Piensa en las labores básicas del hogar y quien puede hacerse cargo de ellas. Tal vez al inicio necesites más apoyo, y tu pareja o familia esté cerca para hacerlo. Pero en ocasiones podría ser necesario buscar apoyo de una persona externa. También puedes asignar tareas a hermanos mayores, por ejemplo, asegurarse que mamá tome mucha agua!

Actividad	Quien está a cargo
<i>Quitar el polvo/aspirar</i>	
<i>Lavar los trastes</i>	
<i>Lavar la ropa</i>	
<i>Preparar el desayuno</i>	
<i>Preparar la comida</i>	
<i>Preparar la cena</i>	
<i>Recordar a mamá tomar agua</i>	
<i>Cuidar a la mascota</i>	

Rutinas del bebé



Piensa acerca de la rutina básica de tu bebé y distribuye las tareas! Es una buena manera de involucrar a tu pareja, familia y amigos cercanos si están de visita.

Actividad	Quién está a cargo
<i>Alimentar al bebé</i>	
<i>Sacar el aire después de comer</i>	
<i>Poner al bebé a dormir la siesta</i>	
<i>Cambiar el pañal</i>	
<i>Salir a pasear con el bebé</i>	
<i>Ejercicios</i>	

Nuestra filosofía



¿En donde viviremos?

Algunos padres tienen que hacer algunos ajustes a su casa para cubrir las necesidades del nuevo bebé. Otros padres viven en casas separadas, y otros más necesitan incluso buscar un nuevo hogar. ¿Cómo integrarás a tu nuevo bebé en el espacio en donde vives?

¿Cómo vamos a alimentar a nuestro bebé?

Discute con tu pareja las opciones: Lactancia exclusiva, suplementación con fórmula, alimentación mixta, baby led weaning, etc. Así te dará tiempo de analizar cada opción y adquirir los conocimientos y productos necesarios para alcanzar tu meta.

¿Qué tipo de pañales queremos que nuestro bebé utilice?

Explora tus opciones y precios: Desechables, Tela, Mixtos, Sin pañal (Eliminación). Revisa las marcas locales, lugares donde comprarlos, valores de la empresa. En algunos países puedes solicitar muestras antes de que llegué el bebé. Piensa en el espacio en donde piensas cambiar los pañales y como es que manejaras los residuos.

¿En donde dormirá nuestro bebé?

Explora tus opciones: ¿En dónde quieres que duerma el bebé? Piensa en que tipo de técnica quieres utilizar, si deseas dormir con tu bebé o que tenga su propio espacio. Piensa en como puedes lograr tu objetivo manteniendo la seguridad de tu bebé y la tuya en todo momento. Piensa también como quieres que se maneje la alimentación del bebé durante las noches.

¿Cómo vamos a calmar a nuestro bebé?

Explora las técnicas para ayudar a tu bebé a calmarse. Posiciones para cargarlo, técnicas de relajación, accesorios de baño. Tipos de actividades y juguetes que necesita conforme crece.

¿Cómo nos vamos a distribuir los permisos de maternidad y paternidad?

Explora las opciones de permisos disponibles en tu país y empresa. Discutan las opciones para planear el primer año de su bebé de acuerdo a su calendario profesional.

¿Qué tipo de padres queremos ser para nuestro bebé?

Busca estilos de crianza. Discutan las posibles opciones, como por ejemplo rutinas o cuales son los límites de disciplina.

¿Qué hará el primer año de nuestro bebé extra especial?

Piensa en las actividades que no te puede perder durante el primer año de tu bebé, por ejemplo una sesión de fotografía de recién nacido, escribir un diario, hacer un viaje especial, armar el álbum de fotos. Esto te servirá para comenzar a planear y apuntarlo en tu calendario! No olvides fechas importantes.

Lista de Preparación Postparto



Actividades para hacer antes de la llegada de tu bebé.

- Aprendan acerca de los cambios que la mujer experimenta durante el postparto y opciones para sentirse mejor.*
- Aprendan acerca de signos de alerta de depresión postparto en mamá y papá y como buscar apoyo en caso de ser necesario.*
- Aprender acerca de métodos para procesar la historia de parto y celebrar tu inicio como madre (Por ejemplo, la ceremonia del cierre o sesiones de procesamiento de historia del parto)*
- Practicar y/o aprender técnicas de relajación para el embarazo, parto y postparto.*
- Platicar con tu madre o mujeres de tu familia acerca de sus experiencias de postparto y que hicieron ellas para cuidarse – Aprende de las tradiciones de tu país.*
- Compren sus artículos de uso personal para la maleta del hospital y los primeros días con el bebé (libres de esencias/neutrales/orgánicos)*
- Compren sus bocadoillos favoritos para la maleta del hospital y los primeros días con el bebé.*
- Busquen ropa cómoda y que les guste para pasar tiempo en el hospital y en casa.*
- Escriban cartas o mensajes para su bebé.*
- Vayan de vacaciones o realicen una actividad extra especial juntos antes de que llegue su bebé (masaje de parejas, visitar los restaurantes favoritos, maratones de películas, etc.)*
- Aprender los básicos del cuidado del bebé: Cambiar pañales, opciones de vestimenta para el clima local, opciones ecológicas y antialérgicas, etc.*
- Tomar una clase de primeros auxilios para padres.*
- .
- .
- .
- .
- .

Lista de Compras



Notas





Servicios en Copenhagen, Dinamarca y en línea para futuros y nuevos Padres



Fotografía de Parto y Recién Nacido

Consultoría de Lactancia

Soporte Tradicional para el Postparto

Preparación Consciente para el parto y postparto

Clases de Baile para Familias (Portéo con bebé)

info@doulalili.dk

www.doulalili.dk / www.mexicandoula.com