

PLAN DE ATENCIÓN POSTPARTO

DORMIR

¿CUÁNTO SUEÑO NECESITO/ESPERO CADA 24 HORAS? _____

¿DONDE DORMIRÁ LA BEBÉ?

- ☐ En nuestra habitación en un moisés

¿Quien cuidara a la bebé por la noche?
(Seleccione todo lo que corresponda)

- ☐ Mamá
☐ Pareja
☐ Miembro de la familia/amigo
☐ Doula de posparto

Notas _____

ALIMENTACIÓN

Planeo hacerlo:(Seleccione todo lo que corresponda)

- ☐ Amamantar- incluso si usas formula en algún momento(ex. volver al trabajo)es importante comenzar solo con lactancia maternal para mantener el entorno intestinal natural de su bebé durante el mayor tiempo posible.
- ☐ Objetivo de la alimentacion exclusiva con la leche maternal (ex 1 semana, 6 meses)
- ☐ Bomba
- ☐ Combinación(formula y leche maternal)
- ☐ Alimentación con formula
- ☐ Insegura

Notas _____

COMIDAS

PLANEAO HACERLO(seleccione todo lo que corresponda)

- ☐ Tener comidas congeladas preparadas
- ☐ Prepararnos las comidas día a día nosotros mismos
- ☐ Crear un tren de comida
- ☐ Ordenar para llevar _____ veces a la semana
- ☐ Hacer que la familia traiga comida
- ☐ Contratar servicios externos para preparar comidas
- ☐ Otros

Notas _____

*La recomendación del AAP es darles a los bebés su propio espacio para dormir en su habitación, separado de su cama

VISITANTES

- ☐ Nosotros esperamos tener _____ visitantes en los primeros 3 días
- ☐ Nostros esperamos tener _____ visitantes en las primeras 2 semanas
- ☐ Esperamos que la visita de un amigo dure _____
- ☐ Esperamos que la visita de la familia dure _____
- ☐ Aquí hay una lista de tareas en las que un visitante puede ayudar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Notas _____

ROLES

COMO MADRE, ESPERABA QUE EL ROL DE MI PAREJA FUERA:

COMO PAREJA, ESPERO QUE EL PAPEL DE LA MADRE SEA:

CONSIDERE QUIÉN HARÁ LO SIGUIENTE:

(si puede ser uno o ambos, o alguien que usted contrate)

- Cambio de pañales
- Alimentación
- Bebé calmante
- Bebé eructando
- Llevar al bebé a pasear
- Preparación de la cena o para llevar
- Lavandería
- Limpieza de la casa
- Cuidado de mascotas
- Facturas y finanzas
- Compras de comestibles
- Otros recados

CUIDADOS PERSONALES

¿CUÁLES SON LAS FORMAS EN QUE PUEDO
PRACTICAR EL CUIDADO PERSONAL?

¿QUÉ ALIMENTOS O ARTÍCULOS ME BRINDAN
CONSUELO?

¿DE QUÉ MANERAS PUEDE MI PAREJA AYUDARME
A SENTIRME CON ENERGÍAS RENOVADAS?

RELACIONES

ES IMPORTANTE EN NUESTRA RELACIÓN QUE:

AQUÍ HAY UNA LISTA DE AMIGOS Y FAMILIARES
A LOS QUE PODEMOS LLAMAR PARA PEDIR AYUDA:



capitalhealth

Minds Advancing Medicine