

INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

Imprescindibles para las mamás

Todo el equipo de La Salud te damos la más sincera enhorabuena por la llegada de tu bebé. Ahora te vas por fin a casa y seguro que te van a surgir muchas dudas y más en este momento de confinamiento en el que no podrás contar con la ayuda de nadie al margen de los que convivís en casa. Quédate tranquila. Seguro que lo harás bien.

Tienes que tener claro que si tú estás bien tu bebé estará bien, porque ese círculo mágico que se crea cuando lo tenemos en brazos o lo estamos mirando es su mundo. Ahí dentro está todo lo que necesita estas primeras semanas de transición en las que está adaptándose a la vida.



Concéntrate en lo esencial: CDC

COME BIEN

C

Lo ideal es despreocuparte completamente porque tienes en tu congelador comida que te gusta en porciones para cada día de las cinco próximas semanas. Si no lo tenías previsto hay solución. Cuando prepares tú, o quien te acompaña, una comida, procurar que sea de cuchara y hacer una cantidad que permita dividir en 4 o 5 porciones, si en vez de una olla aprovechas y se prepara a la vez otra cosa sencilla, con la misma idea, ya tendrás cubiertos dos días a la semana para las próximas. En dos o tres ocasiones que se haga eso, ya lo tienes. Los guisos con carne con pescado, con legumbres, con verduras, caldos, son sanos y funcionan superbién.

DESCANSA

D

Vas a tener un sueño interrumpido. El bebé duerme 18-19 horas al día al principio sin distinguir día de noche. Considera que eres parte de esa transición de adaptación y prioriza dormir, aprovecha cualquier oportunidad, para sacar al menos ocho horas. Si no duermes descansa, te ayudará a estar mejor para ti y para tu bebé.

CONECTA

C

Un bebé en la familia es un motivo de alegría para todos, no poder compartir esto en vivo con la familia y los amigos cuesta. El contacto se está haciendo por llamadas más bien videollamadas porque necesitamos vernos. Pero en estas primeras semanas es importante recuperar algo de control por eso es mejor que acuerdes que serás tú la que llames, así evitas ser interrumpida en el descanso, o el aseo... etc. Conectar con tu bebé requiere tranquilidad, mirarlo y admirarlo, conectar con los tuyos también es importante y entenderán que tú marques los tiempos. Da un espacio a conectar contigo misma y con quien te acompaña, teniendo tus momentos.

Estos **ESENCIALES** ayudaran a que la tristeza postparto sea más leve y la puedas llevar mejor. En 3 o 4 semanas verás cómo vas sintiendo que vuelves más a tu ser.

Recomendaciones elaboradas por la Dra. M. Ángeles Cerezo © - Directora Científica de IPINFA.
Autora de 'Si los bebés hablaran. Su asombroso mundo emocional'



Sin embargo, si en algún momento te surgen dudas, te ves desbordada y nos necesitas, estaremos contigo. La Salud pone a tu disposición a través de IPINFA una sesión personalizada donde **puedes resolver tus dudas completamente gratis llamando al teléfono 678 348 229.**



Si tu bebé se pone malito o hay algo que te preocupe, quédate tranquila. Estamos a tu lado. **Nuestro servicio de URGENCIAS PEDIÁTRICAS ESTÁ A TU DISPOSICIÓN LAS 24h con un pediatra presencial para atenderte.**

INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

Imprescindibles para los papás

Todo el equipo de La Salud te damos la más sincera enhorabuena por la llegada de tu bebé. Hoy vuelves a casa en una situación complicada de confinamiento. Tranquilo, lo harás bien. Seguro. Tienes que tener en cuenta que cuando coges en brazos a tu bebé o lo contemplas tu eres todo su mundo. También aquí hay círculo mágico. Ahí dentro está todo lo que necesita estas primeras semanas de transición en las que está adaptándose a la vida.



Concéntrate en lo esencial: AGC

A

APOYO EMOCIONAL Y DE CUIDADOS

Presta todo el apoyo posible a la madre. Asegúrate que duerme y come bien y dale todo el apoyo emocional. Es esencial que mantengas la intendencia, las comidas y todas las medidas de higiene y de protección para la familia. Esto facilita la vida estas semanas para todos. Tú tienes que cuidarte también para poder cuidar.

G

GESTIÓN DEL ESTRÉS ESPECIALMENTE POR EL LLANTO DEL BEBÉ

Cuando el bebé llora, mantén la calma mientras pruebas diversas maneras de tranquilizarlo. Al principio los bebés están protestando, quejándose o llorando hasta unas dos horas al día. Eso solo son las primeras semanas porque a los dos meses, más o menos bajan a una hora al día. Si llora más de 3 horas, 3 días a la semana es posible que sufra de cólicos, son dolorosos y hasta un 25% de los bebés los padecen las primeras seis semanas. Consulta con tu pediatra para ver que podéis hacer para aliviarlo. Túrname con la madre para que se sobrelleve mejor.

C

CONEXIÓN CON EL EXTERIOR

En la situación de confinamiento estamos interconectados. Habla con tu pareja sobre la gestión de los espacios y tiempos de conexión con el bebé y entre vosotros y la conexión con la familia exterior.

Recomendaciones elaboradas por la Dra. M. Ángeles Cerezo © - Directora Científica de IPINFA.
Autora de 'Si los bebés hablaran. Su asombroso mundo emocional'



Sin embargo, si en algún momento te surgen dudas, te ves desbordado y nos necesitas, estaremos contigo. La Salud pone a tu disposición a través de IPINFA una sesión personalizada donde **puedes resolver tus dudas completamente gratis llamando al teléfono 678 348 229.**



Si tu bebé se pone malito o hay algo que te preocupe, quédate tranquilo. Estamos a tu lado. **Nuestro servicio de URGENCIAS PEDIÁTRICAS ESTÁ A TU DISPOSICIÓN las 24h con un pediatra presencial para atenderte.**