

# Mi Plan Maternal de Bienestar

## DUERMA

Generalmente, es difícil descansar o dormir cuando hay un nuevo bebé ya que no se supone que duerman toda la noche, es normal para ellos dormir por espacios de 2-3 horas. Esto cambiará a medida que el bebé crezca. Dormir es importante para su salud. Sus hábitos para dormir cambiarán cuando llegue el bebé, pero puede intentar estas técnicas para conseguir el descanso necesario.

- Necesitará dormir en ciclos de 2-3 horas juntos, para lograr las 7-9 horas necesarias.
- Durante esos momentos sólo intente dormir. Si necesita alimentar o cambiar el pañal al bebé, hágalo pero no juegue con él/ella y regrese a la cama. Mantenga el lugar oscuro o use una bobilla roja. No mire TV, no ponga música, no revise su teléfono u otros electrodomésticos.
- Genere un entorno propicio para dormir, oscuro, tranquilo, cómodo y sin distracciones.
- Utilice el tiempo en el que su bebé duerme, para descansar. No lo utilice para hacer tareas del hogar ni otros trabajos.
- Usted y su bebé necesitan tiempo para estar juntos. Aproveche la ayuda que le ofrecen para que alguien más haga las tareas del hogar
- Si se siente deprimido o ansioso, necesita encontrar la manera de dormir 5-6 horas ininterrumpidas, estudios muestran que esto reduce su depresión o ansiedad. Coloque alguien más al cuidado de su bebé durante ese tiempo.

## ALIMÉNTESE BIEN

- Tenga a mano, siempre, proteínas, vegetales, frutas o cereales.
- Prepare bocadillos en bolsitas para tener a mano fácilmente.
- Coloque bocadillos saludables en el lugar donde se sienta a alimentar al bebé
- Beba tanta agua como necesite, consérvela al alcance de la mano.

## MUÉVASE Y SALGA AFUERA

- Intente realizar actividad por 30 minutos al día. ¡Comienza de a poco! Caminata, trabajos livianos en el hogar o jardín, un viaje rápido a la tienda, quehaceres o a la biblioteca.  
Intente salir todos los días, incluso si es para una pequeña caminata.



## CONÉCTESE

- Mantenga el contacto con la familia y amigos (teléfono, email o textos).
- Proponga visitas cortas y sea muy claro con los “horarios de visitas”
- Acepte la ayuda ofrecida y ¡solicítela si la necesita!

## Recursos

**Para obtener un mejor sueño:**

[www.sleep.org](http://www.sleep.org)

**Desarrollo del bebé:**

[www.helpmegrowmn.org](http://www.helpmegrowmn.org)

**Nutrición para madres primerizas:**

<http://www.health.state.mn.us/wic/nutrition/morenutinfo.html>

**Lugares para encontrar otros padres/madres primerizas:**

- Lugares donde se enseñe Educación para la Familia durante la Primera Infancia
- Visitas familiares al hogar
- Parques comunitarios o bibliotecas

## PLANEA CON ANTICIPACIÓN

El mejor lugar para relajarme en mi casa es: \_\_\_\_\_

Los alimentos saludables y livianos que me gustan son:

---

Gente a la que le puedo pedir ayuda si la necesito:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

Maneras de ejercitarme y conectarme con la gente, que podría hacer con un bebé pequeño:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

### Por si acaso

Tener un bebé es un gran cambio. Existen recursos para ayudar a la gente a adaptarse. Puedes encontrar ayuda para mantener saludable a tu bebé, mental y físicamente. Si algo no está bien, es importante darse cuenta y obtener ayuda. Mis primeros signos de que me siento mal, deprimido o ansioso:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Puede ser difícil hablar si sientes que algo no está bien. Las 3 personas con las que lo harías son:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Qué dirías?

---

### OBTÉN AYUDA

Si no es una emergencia, pero necesito un consejo:

- Oficina del prestatario:  
\_\_\_\_\_
- Prestatario/Clínica fuera de horario:  
\_\_\_\_\_
- Línea de ayuda y apoyo de Embarazo y Postparto:  
**612-787-7776**
- Programa Mamá-Bebé: (línea de apoyo, te devolverá la llamada):  
**612-873-HOPE (4673)**

Si es una emergencia y tengo miedo de lastimarme a mí o a mi bebé:

**\*911**

\*Línea de Crisis Activa: **866-379-6363**

Por favor, visite nuestra página web para más información sobre este plan:  
<http://www.health.state.mn.us/divs/cfh/topic/pmad/>