

Plan de bienestar para padres primerizos

Dormir

Dormir con un bebé recién nacido puede ser difícil. Su manera de dormir cambiará. Pruebe estos consejos:

- Es normal que los bebés duerman 2 o 3 horas seguidas. Trate de dormir cuando el bebé duerma, incluso a la mitad del día.
- Cuando el bebé se despierte para comer o necesite un cambio de pañal, dele lo que necesita y llévelo a dormir nuevamente.
- No encienda las luces, mire televisión ni juegue en el teléfono, ya que esto hará que volver a dormirse sea más difícil.
- Mantenga su habitación oscura, silenciosa y cómoda.



Imagen de [Healthychildren.org](https://www.healthychildren.org) de la Academia Estadounidense de Pediatría



Comer

La cantidad de energía que tenemos cambia según lo que comemos y bebemos.

- Mantenga agua al alcance y bébala cada vez que tenga sed.
- Trate de consumir proteínas, verduras, frutas y granos integrales en cada comida.
- Pídale a sus familiares y amigos que los ayuden a preparar los alimentos y a empaquetarlos en porciones individuales. Esto hará que la hora de la comida sea más fácil para usted.
- Tenga bocadillos cerca de donde se sienta a alimentar al bebé.

Moverse y hablar

- Trate de moverse durante 30 minutos cada día. Comience de a poco; intente dar un paseo.
- Hable con sus amigos y familiares. Pida ayuda si la necesita.
- Invite a las personas a visitas breves, pero no se sienta mal por pedirles que se vayan.

Mi red de contención

Personas y lugares

- El mejor lugar para relajarme: _____
- Los alimentos saludables que me gustan: _____
- Personas a las que puedo pedir ayuda: _____
- Cuando quiero hacer ejercicio y hablar con otras personas, puedo ir a estos lugares: _____

Por si acaso

Tener un bebé recién nacido es un gran cambio. Muchas personas se sienten tristes o ansiosas. Hay ayuda si la necesita.

- Sé que necesito ayuda en estos casos: _____
- Si me siento mal, o tengo depresión o ansiedad, puedo llamar a estas personas: _____
- Cuando hable con ellas les diré lo siguiente: _____

Ayuda

Si tengo una emergencia, puedo llamar a estos números:

- 911
- Línea directa para situaciones de crisis: 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)
- Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna: 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)

Si no tengo una emergencia, pero necesito un consejo, puedo llamar a estas personas e instituciones:

- Coordinador prenatal de CHN: _____
- Consultorio médico: _____ (durante el día)
- Consultorio médico: _____ (fuera del horario de atención)