

Información de contacto

La persona indicada para orientar a amigos y familiares de la mejor manera para apoyar mis necesidades en las semanas posteriores al nacimiento es:

- Yo
- Otra persona (indica quién) _____

Si es otra persona, su información de contacto es:

Comunicación

Acepto / no acepto que se contacte conmigo en este momento.

Si acepto, me gustaría escuchar:

- Que la gente se preocupa por nosotros.
- Recursos que podrían ser útiles.
- Temas relacionados con el cuidado personal.
- Temas sobre el cuidado del bebé.
- Temas relacionados con el cuidado de la familia (relación u otros hijos).
- Afirmaciones positivas.
- Empatía con las dificultades.
- Historias de las experiencias propias de otras personas
- Preguntas sobre cómo nos sentimos.
- Preguntas sobre lo que estamos haciendo.
- Preguntas sobre el sueño.
- Preguntas sobre la alimentación del bebé.
- Preguntas sobre la escuela o el trabajo.
- Otros (especificar) _____

Me gustaría recibir **mensajes de mis seres queridos** a través de:

- Redes sociales. En caso afirmativo, qué plataforma: _____
- Correo electrónico. En caso afirmativo, dirección: _____
- Mensaje de texto. En caso afirmativo, número: _____
- Llamada de teléfono. En caso afirmativo, número: _____
- Zoom / Skype / Facetime / etc.
- En persona. En caso afirmativo, consulta la sección **Visitantes**.

Acepto / no acepto de momento **compartir noticias sobre nosotros**

Si acepto, compartiré - otros podrían compartir:

- Cuando di a luz.
- Cómo di a luz.
- El nombre del bebé.
- Detalles sobre el bebé (peso, estatura).
- Fotos.
- Otros (especificar) _____
- ¿Podríamos compartir información con algunas personas y no con otras?
Si es así, especifica (por ejemplo, no de cuentas públicas, mostrando la cara del bebé): _____

Visitantes

Las personas que vayan de visita no deben estar enfermas/sentirse mal, deben lavarse las manos y usar una mascarilla.

¿Se permiten visitantes en el hospital/instalaciones de maternidad?

En caso afirmativo:

¿Me gustaría que vinieran allí?

¿Cuánto tiempo quiero que se queden?

¿Quién puede estar allí y a qué horas?

Si corresponde, ¿quiero que vengan niños de visita?

¿Quiero que me visiten una vez que llegue a casa?

En caso negativo, pasa a la sección siguiente.

En caso afirmativo:

¿Quiero que me visiten en el exterior o en el interior?

Creo que (especificar la duración) _____ podría ser el tiempo ideal para que alguien se quede durante la visita.

¿Quiero que los visitantes se queden o vengan varias veces? Si quiero que vengan varias veces, ¿podría ser **diariamente** / **semanalmente** / **por la noche** ?

Deben quitarse los zapatos en la puerta.

¿Hay momentos que podrían ser mejores que otros para que la gente te visite? _____

Si el visitante fuma, debe llevar una camisa limpia para usar en la casa.

Cuando los visitantes están conmigo, agradezco que:

Lleven comestibles o suministros.

Carguen/descarguen la lavadora.

En caso afirmativo, consulta las secciones Comidas y suministros.

Saquen/traigan el cubo de basura.

Recojan los platos para devolver la comida entregada a domicilio.

Rieguen las plantas.

Carguen al bebé.

Ofrezcan atención a otras personas del hogar (especificar cómo) _____

Tomen fotografías.

Ejemplos:

Leer libros a otros niños.

Hagan mi cama.

Jugar al aire libre/pasear con otros niños.

Me ofrezcan una comida.

Ofrecer atención a las mascotas (especificar cómo) _____

Corten frutas/verduras para un refrigerio.

Otros (especificar) _____

Carguen/descarguen el lavavajillas.

Nutrición / Comidas

Alimentos para congelar antes de que nazca el bebé:

Alimentos para tener al alcance y comer con una mano:

Alergias/intolerancias: _____

Estaría encantada de aceptar el servicio de entrega de comidas/refrigerios.
En caso afirmativo, la mejor manera de coordinar es especificar (persona, MealTrain.com, otro)

Algunos de nuestros platos favoritos son:

No me gustan los siguientes alimentos:

Notificar a (especificar la persona) _____
mediante (especificar el método) _____

Preferiría comida entregada en platos desechables.

Estaría encantada de aceptar tarjetas de regalo.

Apoyo para mí

Esta es una lista de suministros posparto comunes a tener en cuenta: [SaludMadre.com](https://www.saludmadre.com) > [Mi Plan Postparto](#)

Los tipos de suministros que recibiría con agrado pueden incluir:

Me siento atendida cuando alguien me ayuda:

Las actividades que me ayudan a reducir el estrés pueden ser:

Algunas cosas que podrían provocarme estrés, enojo o ansiedad podrían incluir:

Los productos o suministros que me encantaría tener en casa incluyen:

Agradecería un traslado a una cita.

Agradecería que alguien fuera conmigo a una cita.

Agradecería que alguien cuidara de mi bebé durante una cita.

Agradecería que alguien fuera en mi lugar a recoger o dejar a la escuela.

Agradecería apoyo con las tareas domésticas.

Recados que ayudarían a nuestra familia (especificar): _____

Recuerda pedir ayuda

La Dra. Cheryl Giscombé de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill desarrolló el "Modelo de Supermujer". Las mujeres, incluidas las madres primerizas, a menudo sienten que no deberían pedir ayuda..

Pedir ayuda da a otras personas la oportunidad de ayudarte y estar más cerca de ti. ¡Es bueno pedir lo que necesitas!

Tómate un tiempo para pensar en los puntos a continuación y en cómo se relacionan contigo.

¿Cómo podrían estos sentimientos impedirte pedir lo que necesito?

- Me cuesta aceptar la ayuda de otras personas.

- Me cuesta mucho confiar en los demás.

- Espero hasta que estoy agobiada para pedir ayuda.

- Pedir ayuda me resulta difícil.

- Me resisto a recibir ayuda para demostrar que puedo hacerlo por mí misma.

- Si quiero que las cosas se hagan bien, las hago yo misma.

- Yo misma hago las cosas sin pedir ayuda.



El apoyo para tu salud mental es muy importante.

Estas son preguntas comunes para evaluar el estado de ánimo que tu equipo de cuidado de la salud podría hacerte. Los sentimientos pueden cambiar. Es común que los padres primerizos tengan estos sentimientos. Si te sientes así con frecuencia, asegúrate de decirselo a alguien en quien confíes. Aquí hay un buen recurso por si lo necesitas.

Postpartum Support International ofrece apoyo e información de salud mental gratis. Envía un mensaje de texto al 800-944-4773 (inglés) o al 971-203-7773 (español).

En las últimas dos semanas, con qué frecuencia has sentido:

Poco interés o placer en hacer cosas

Nunca / Varios días / Más de la mitad de los días / Casi todos los días

Tristeza, depresión o desamparo

Nunca / Varios días / Más de la mitad de los días / Casi todos los días

Nerviosismo, ansiedad o sensación de estar al límite

Nunca / Varios días / Más de la mitad de los días / Casi todos los días

Incapacidad para detener o controlar las preocupaciones

Nunca / Varios días / Más de la mitad de los días / Casi todos los días

