

Mi plan de bienestar posparto

Este plan posparto está diseñado para ayudarla a reflexionar sobre su salud mental y su bienestar, el apoyo y los recursos que pueda necesitar durante este momento importante en su vida y la de su bebé. Es su decisión si desea compartir este plan con otras personas.

Sueño

El sueño es muy importante para su salud, pero tener un bebé puede hacer que sea difícil obtener el sueño necesario. Es normal que los bebés duerman en períodos cortos, que se alargan a medida que crecen. Su patrón de sueño probablemente también cambiará después del nacimiento de su bebé, pero puede probar hacer lo siguiente para obtener el descanso necesario.

- Es posible que necesite dormir en bloques de 2 a 3 horas a la vez, combinados para alcanzar las 7 a 9 horas de sueño que necesita.
- Si hay otra persona en el hogar que pueda ayudar a alimentar al bebé por turnos, entregue el bebé a otro adulto y vaya a descansar.
- Si no puede volver a dormirse después de que el bebé se despierta, evite los dispositivos electrónicos; en su lugar, lea, escriba un diario o escuche una meditación.
- Si sigue siendo difícil volver a dormirse después de que el bebé se duerme, comuníquese con su médico.
- Aproveche las ofertas de ayuda o pida a amigos o familiares que vengan a ayudarla con el bebé para que pueda dormir la siesta, ducharse o bañarse, o interactuar con algún adulto.

Coma bien y manténgase hidratada

- Tenga a mano: proteínas, verduras, frutas y alimentos integrales.
- Tenga a mano alimentos listos para llevar para que pueda comer mientras descansa o cuida al bebé.
- Tenga siempre cerca un vaso o una botella de agua y beba agua con frecuencia.

Muévase y salga al aire libre

- Consulte con su proveedor de atención médica si puede comenzar a hacer ejercicio o movimientos intensos.
- Trate de hacer 30 minutos de movimiento al día. ¡Comience de a poco! Camine, haga tareas domésticas livianas (limpiar, lavar la ropa, cocinar) o jardinería, una visita rápida a la tienda o salga con otras personas.
- Intente salir todos los días, aunque sea para una caminata lenta.

Conéctese

- Manténgase en contacto con familiares y amigos que le brinden apoyo.
- Fomente las visitas breves y sea muy clara sobre los “horarios de visita”.



Recursos

[¿Cómo afecta el sueño ser padre primerizo? \(www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents\)](http://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents)

[Help Me Connect \(helpmeconnect.web.health.state.mn.us\)](http://helpmeconnect.web.health.state.mn.us)

[Nutrición por etapas de la vida \(www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage\)](http://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage)

[Minnesota Doula Registry \(www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/\)](http://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/)



DEPARTMENT OF HEALTH

Minnesota Department of Health
Maternal & Child Health
Section PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-3650

health.mch@state.mn.us

www.health.state.mn.us

08/2022

Para obtener esta información en un formato diferente, llame al: 651-201-3650.



Planifique con anticipación

El mejor lugar para relajarme en mi casa es: _____

Los alimentos sencillos y saludables que me gusta comer son: _____

Personas a las que puedo pedir ayuda cuando la necesito:

1. _____
2. _____

Podría implementar las siguientes formas de hacer ejercicio y conectarme con otras personas mientras tengo un bebé pequeño:

1. _____
2. _____

Actividades para las que podría necesitar ayuda (compras, limpieza, etc.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Por si acaso

Tener un bebé implica un gran cambio.

Hay recursos disponibles para brindarle apoyo a usted y a su bebé. Si surgen desafíos, es bueno reconocerlos y buscar ayuda.

Las primeras señales de que me siento mal, abatida o demasiado ansiosa:

- _____
- _____

Puede ser difícil hablar sobre no sentirse bien. Si se siente así, ¿con quién hablará?

¿Qué le dirá?

Obtener ayuda

Si no es una emergencia, pero necesito asesoramiento:

- **Consultorio del proveedor, horario diurno:**
- **Proveedor/clínica fuera del horario de atención:**

Líneas directas de emergencia

- Para obtener ayuda inmediata: **Llame al 911**
- **988 Suicide and Crisis Lifeline:** Llame al 988 (anteriormente National Suicide Prevention Lifeline) o al 1-800-TALK (8255)
- **Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna** Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943- 5746)

Líneas de ayuda que no son de emergencia

- **Mother-Baby HopeLine de Hennepin Healthcare:** (612) 873-HOPE o (612) 873- 4673 - Hopeline **no** es una línea telefónica de crisis. Un profesional de la salud mental le devolverá la llamada dentro de 2 días hábiles.
- **Pregnancy & Postpartum Support Minnesota:** Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-944-4773, envíe un mensaje de texto en español: 971-203-7773. Apoyo e información brindados por pares voluntarios los 7 días de la semana.