



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Cómo cuidarse a uno mismo y a su recién nacido:

Guía para las primeras semanas

Llevar a casa a un recién nacido es una **experiencia llena de alegría que cambia la vida**. Sin embargo, **también puede ser abrumador**. Las primeras semanas son un momento de gran cambio tanto para usted como para su bebé. Estos consejos pueden ayudarle a cuidarse y a conocer mejor a su bebé. Trate de tomar las cosas un día a la vez.

Sus sentimientos son normales

El cuidado de un bebé recién nacido genera una amplia serie con todo tipo de emociones. Y todas las emociones son válidas.

- **Amor y conexión:** Algunas personas pueden sentir un lazo instantáneo. Otras necesitarán más tiempo. Ambas reacciones son totalmente normales.
- **Alegría y emoción:** Aprecie los momentos pequeños. ¡Su bebé es increíble!
- **Aburramiento:** Se necesita mucho tiempo y esfuerzo para saber todo sobre su bebé. Y es muy difícil aprenderlo cuando uno no duerme nada. Al principio, muchas personas que cuidan a un bebé se sienten inseguras.
- **Pérdida y culpabilidad:** Es normal extrañar sus viejas rutinas y sus momentos de libertad. No hay por qué sentirse culpable por querer un descanso. ¡Cuidar a un bebé es trabajo duro!
- **Estrés en las parejas:** Los cambios que conlleva ser padres pueden crear retos para la convivencia en pareja. Muchas parejas pasan por esto.
- **Enojo o frustración:** Estos sentimientos pueden surgir, especialmente cuando su bebé está llorando y uno está agotado.

Si usted comparte alguno (o todos) de estos sentimientos, no está a solas.

Entendiendo a su bebé

- Los bebés recién nacidos **pueden verse muy serios**. Aunque a veces lo hagan mientras duermen, aún no sonríen ante las cosas que uno hace. Los bebés aprenden a sonreír alrededor de los 2 meses.
- Los recién nacidos **se comunican principalmente a través del llanto**. Así es como expresan sus necesidades. No refleja cómo se sienten hacia usted. Desde que nacen ya están listos para amarlo. Pero el llanto es la única forma que tienen de decirle lo que necesitan.
- El llanto suele alcanzar su punto máximo alrededor de las 6 semanas. Piense en sí mismo como un detective. Tenga curiosidad por saber qué podría necesitar su bebé o qué podría estar sintiendo. **Con el tiempo, aprenderá lo que su bebé necesita.**
- Su bebé está **diseñado para crear un lazo fuerte con usted**. Esta conexión se construye al cuidarlo.

Cuidarse a uno mismo

Las personas no pueden dar lo que no tienen. Su bienestar importa.

- **Aliméntese bien y mantenga una buena hidratación** (especialmente si está dando de mamar); limite el consumo de cafeína.
- **Salga a tomar aire fresco** todos los días aunque sea unos minutos y trate de hacer pequeñas cosas que le den gusto.
- **Descanse cuando pueda**, aunque sea una siesta corta.
- Si es posible, **obtenga ayuda para el cuidado en la noche**, o considere sacar leche para que otras personas puedan ayudarle con los biberones.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Hacer más fácil la vida diaria

- **Déjese llevar:** permita que su bebé marque el ritmo desde el principio. Podrá crear rutinas y un horario cuando el bebé sea mayor.
- **Cuidar de un bebé ocupa tiempo.** Asegúrese de contar con tiempo adicional para salir de casa.
- **Establezca reglas para las visitas:** elija las horas que más le convengan y limite las visitas según sea necesario. Esto es especialmente importante si se está recuperando de una cirugía. No sienta que tiene la obligación de ofrecer comida o de tener la casa perfecta. Eso no es lo que más importa en estos momentos.
- **Pida a las visitas enfermas que se queden en casa.**

Cuando el llanto se vuelve abrumador

Es normal sentir frustración. Pero lo importante es reaccionar de manera segura.

- Si siente que la situación le supera, **ponga al bebé en un lugar seguro y tome un paso al lado por pocos minutos.**
- El llanto en sí no le hará daño al bebé, pero una reacción con enojo sí puede que lo haga.
- Estos momentos de frustración no significan que sean malos padres. Simplemente tómense un momento para calmarse antes de volver con su bebé.

Aceptar ayuda y mantenerse en contacto

- **Acepte la ayuda que le ofrezcan:** comidas, mandados, cuidar al bebé, cualquier cosa que necesite.
- **Hable de sus sentimientos** con su pareja, amigos o familiares.
- **Salga de la casa** cuando pueda, aunque sea apenas unos minutos.
- **Si es posible, permita que alguien de confianza se haga cargo para poder descansar.**

Manteniendo la perspectiva

¡La etapa del recién nacido es muy intensa! Sin embargo, solo es una etapa. Durante estas primeras semanas y meses, traten de ser amables con ustedes mismos. ¡Están aprendiendo muchísimo cada día! Y su bebé le enseñará lo necesario.

Cuándo buscar más apoyo

La llegada de un recién nacido puede ser abrumadora. Muchas personas sienten altibajos emocionales. Algunas se sienten tristes y lloran mucho después de dar a luz. **Busque ayuda si sus sentimientos son intensos o duran más de dos semanas.** No tiene por qué pasar solos por esto

Podría:

- Hablar con su pediatra o su ginecólogo/obstetra
- **En caso de emergencia, llame al 911** o acuda a la sala de emergencias más cercana.
- Comunicarse con Postpartum Support International (PSI)
 - 1-800-944-4773 (Servicios en Español disponible)
 - www.postpartum.net/Get-Help

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su bebé o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**