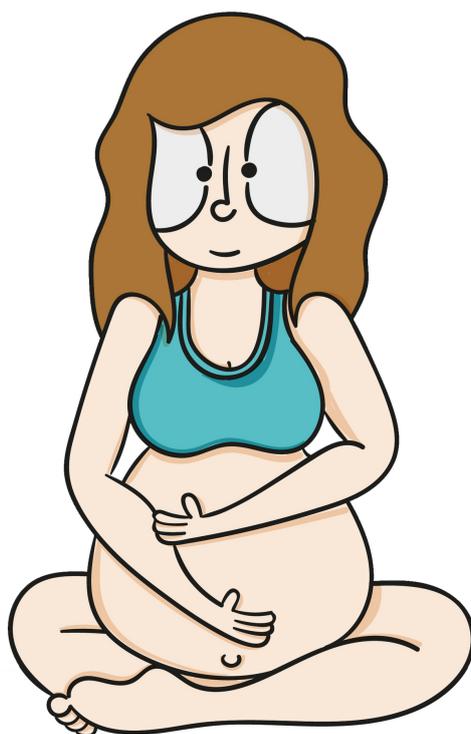


# IMPRESCINDIBLES

## PARA EL PARTO Y EL PUERPERIO

### Guía para embarazadas

## DÍA 1





# DÍA 1

## **COSAS A TENER EN CUENTA ANTES DEL PARTO (1ª PARTE)**





## 1. PREPARAR COMIDAS

### Para el parto:

- Llevar comida/bebida (Aquarius, zumos, frutos secos, plátano...)

### Para el posparto inmediato:

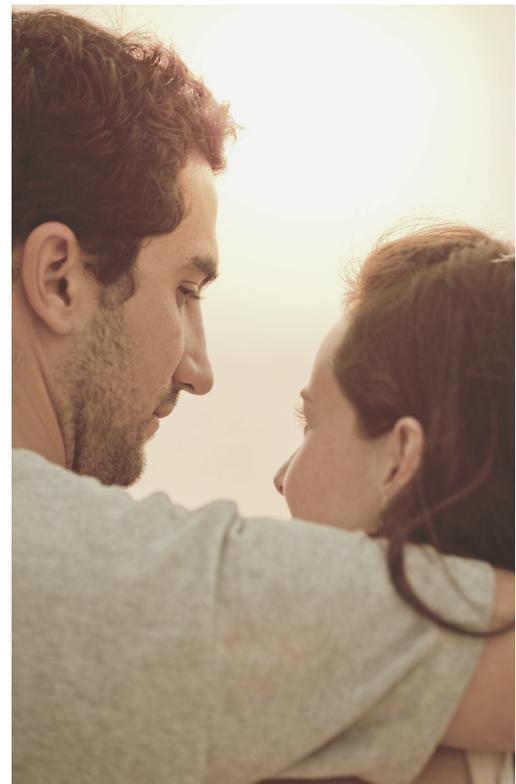
- Llevar/que te lleven antojo del embarazo (jamón serrano, embutido, palmera de chocolate...)

### Para el puerperio:

- Usar durante las primeras semanas comidas preparadas y congeladas prerviamente.

## 2. HABLAR CON TU PAREJA EL TEMA "VISITAS"

- Minimizar las visitas durante las primeras 2 semanas.
- Explicar a familia/conocidos nuestras intenciones con anterioridad.
- Avisar antes, visitas cortas y que traigan merienda.
- Pareja atiende/coordina visitas.
- No besar al bebé en cara-pies-manos.
- No visitar si estás enferm@.
- Si fumas No coger al bebé.





### 3. PARAGUAS ANTIOPINIONES

El mejor consejo para toda tu maternidad



- Sólo importa lo que tú y tu pareja (si la hubiera) decidáis.
- Confía en ti y en tu instinto: puedes hacerlo, sabes hacerlo, eres la mejor mamá para tu bebé.
- Dar las gracias y marcar límites.
- NUNCA dejar al bebé periodos largos de llanto sin atender.
- Tú cuidas a tu bebé: Si te ofrecen ayuda, que sea con lo demás.



# TAREA DEL DÍA 1

## **COSAS A TENER EN CUENTA ANTES DEL PARTO (1ª PARTE)**

### **1. PREPARAR COMIDAS**

#### **Para el parto:**

- Haz un listado de snack y líquidos para llevarte el día del parto.

#### **Para el posparto inmediato:**

- Haz un listado de alimentos que quieras que te lleven el día del parto o días siguientes

#### **Para el puerperio:**

- Haz un listado de comidas a preparar, cocinar y congelar.
- Haz un calendario de comidas para usar durante las primeras semanas que combine las comidas preparadas y congeladas previamente, con otras de fácil preparación como ensaladas, sandwiches, humus...etc.

Tener pensadas con las antelación las comidas os va a ayudar muchísimo en el puerperio.



# TAREA DEL DÍA 1

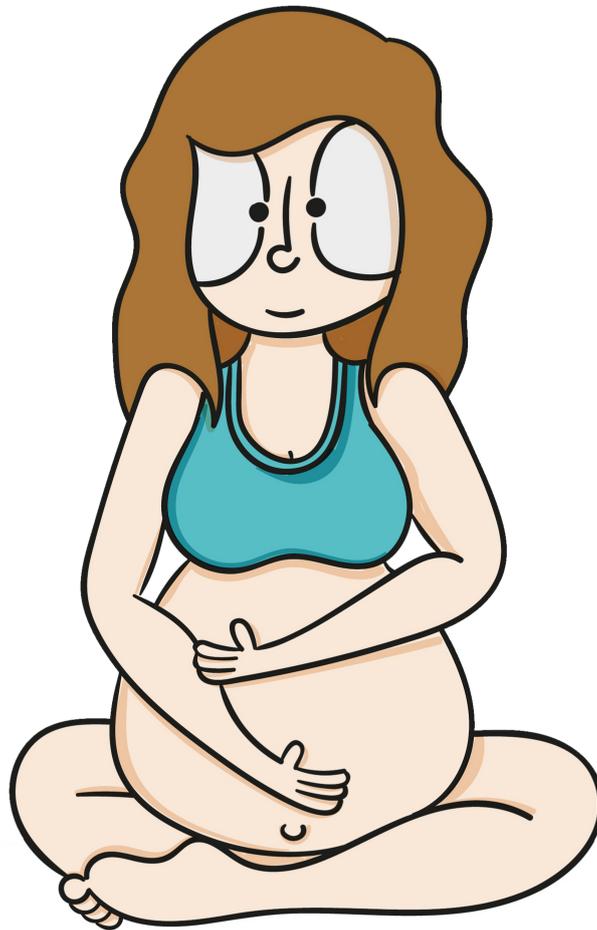
## **COSAS A TENER EN CUENTA ANTES DEL PARTO (1ª PARTE)**

### **2. "VISITAS"**

- Reflexiona sobre el tiempo que te gustaría disfrutar a solas con tu bebé sin recibir visitas, o teniendo solo las indispensables. Piensa si estas visitas van a aportar, o van a complicar. El momento de conocer a tu bebé sólo es uno.
- Escribe un párrafo en el que les cuentes cómo quieres vivir los primeros días posparto. Incluso puedes escribir una carta en nombre de tu bebé para los conocidos/familiares. Esto te ayudará a quitarte nervios.
- Haz un plan junto con tu pareja sobre qué hacer si vienen visitas inesperadas, estresantes, gente enferma, que quiere coger al bebé, que se queda demasiado tiempo, o te agobia con comentarios, juicios u opiniones.



MUCHAS  
GRACIAS



**NOS VEMOS EN LA SIGUIENTE  
LECCIÓN DEL CURSO**