

1. DAR DE COMER A TU BEBE

°Si puedes amamantar, hazlo cada vez que tu bebé lo pida.

Consejo práctico: Si no tienes leche o necesitas más ayuda, busca consejo de un pediatra o una enfermera comunitaria.



°Si usas fórmula, sigue las instrucciones de la lata o el consejo del médico.

Recuerda: Un bebé recién nacido puede comer cada 2-3 horas, ¡es normal!

2. EL SUEÑO DEL BEBÉ:



°Tu bebé necesita descansar mucho, ¡a veces hasta 18 horas al día!

Consejo: Coloca a tu bebé siempre a dormir boca arriba, esto lo protege.

3. HIGIENE Y BAÑO:

°No hace falta bañar al bebé todos los días. Con un paño limpio y agua tibia, puedes limpiarlo bien.



°Cambia los pañales cada vez que se mojen o se ensucian.

Consejo: Mantén la piel de tu bebé limpia y seca para evitar irritaciones.

CUIDADOS DE LA MAMÁ

1. DESCANSA CUANDO PUEDES:

°Sabemos que no es fácil, pero trata de dormir cuando tu bebé duerma.

Consejo: Si alguien te puede ayudar, pide que te ayude con las tareas o con el bebé para que descanses.



2. ALIMENTATE BIEN:

°Come alimentos sencillos y caseros como sopas, arroz, frijoles, y frutas.

Consejo: Mantén tu cuerpo hidratado bebiendo agua y jugos naturales.



3. RECUPERACIÓN DEL CUERPO



°Si tuviste cesárea o parto vaginal, evita cargar cosas pesadas.

Consejo: Puedes usar agua tibia en la zona del abdomen o genitales para sentir alivio.

BIENESTAR EMOCIONAL

1. ESCUCHA TUS EMOCIONES

°Es normal sentirse cansada o triste. ¡No te preocupes, muchas mamás pasan por lo mismo!

Consejo: Habla con tu pareja, familia, o vecinas si te sientes abrumada. Es importante hablar.



2. AYUDA SI LO NECESITAS:

°Si tienes apoyo, es más fácil. No tienes que hacer todo sola.

Consejo: Si puedes, busca grupos de apoyo de mamás en tu comunidad o en redes sociales. Ayuda mucho compartir lo que sientes



3. FORTALECE TU VÍNCULO CON EL BEBE

°Tomate tu tiempo para abrazar, acariciar y mirar a tu bebé.

Consejo: Estos momentos son muy importantes para los dos.



Bioquímica

PARA MAMÁ DE LOS PRIMEROS DIAS CON SU BEBÉ

Victor Manuel Moreno Villatoro

