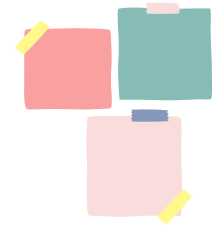




MI PLAN DE POSTPARTO



¿Con qué redes de apoyo contamos?

Cuando hablamos de apoyo hablamos de echar una mano **física, real**.

- Pareja cuando hay, es el eje de apoyo **principal**.
- Familia (¿si,no?) y amigos cercanos.

Organización del hogar

- Si hay otros hermanos: familia, pareja, colegios, extraescolares, paseos, juego. El bebé puede quedar un ratito en brazos de otros para que mamá sienta que pueda dar unos minutos a los otros.
- Limpieza: ¿puede ser secundario? Lavadoras. Un buen regalo es que os paguen la limpieza en casa con alguien durante unas semanas.
- Comida: compra y cocinar. ¿La familia puede ayudarnos a traer comida ya hecha y lista para comer? Batchcooking.

Apoyo profesional: **localizad ANTES del parto profesionales de referencia**

- IBCLC: problemas de lactancia materna, anquiloglosia.
- Matrona: lactancia, cuidados postparto en general de mamá y bebé.
- Fisio bebé: problemas de lactancia físicos, "cólicos" del bebé, partos complicados. Acudir cuanto antes.
- Fisio mamá: tratamiento de cicatrices, abdomen, suelo pélvico, rehabilitación.
- Psicóloga perinatal en caso de sensación desbordante, parto traumático, depresión postparto, desvinculación con el bebé o simplemente **ganar de apoyo profesional**.
- Redes de apoyo madre a madre: grupos postparto, lactancia, crianza...es todo lo mismo. Desahogo, compartir. Descubre dónde y cuándo se reúnen.

¡Poco locas estamos!

Visitas en el postparto:

- Cuándo: en el hospital ¿si no? ¿Quién? Cómo avisamos. ¿Previamente?
- En casa: con aviso previo, tiempos limitados, palabra clave...
- ¿Mejor en la calle? Retirada estratégica...
- Las visitas ¿vienen a apoyar o a ser servidas?
- ¿Queremos que cojan al bebé? Lavado de manos.
- ¿Queremos tener algunas normas? Tabaco, perfumes...
- ¿Cómo vamos a descansar? De noche **NO** será del tirón. Las siestas de día son **imprescindibles**. Dormir con el bebé, porteo de la pareja. **Sin horarios**. No priorizar la casa. Si el bebé no se duerme cuando queremos por la noche, traedlo con vosotros a la cena, salón, y ya os iréis a dormir todos juntos más tarde. Esta vida no tiene horarios por un tiempo.

Si el plan de parto es interesante, el de postparto es imprescindible.
Que no os pille por sorpresa todo. Hacedlo **JUNTOS**. Largo y tendido.

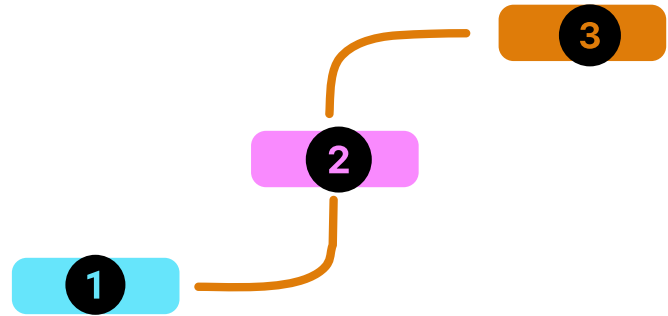


CONFIAR, FLUIR, VIVIR.

Como todo en la vida, la crianza, el postparto, es una etapa. Los primeros días son **caóticos, cansados, inciertos**. También **felices, emocionantes e irrepetibles**.

Las primeras semanas el bebé depende al 100% de su madre, biológicamente hablando. Por ello, es vital ayudar a la madre a conseguir funciones vitales básicas:

- 1
 - Comer
 - Ducharse
 - Vestirse
 - Dormir
 - Pasar al baño



La pareja puede portear, dormir al bebé cuando acabe la toma. **Los bebés porteados duermen mejor**. Esto da unos momentos a la madre, en especial tras las primeras semanas.

Al cabo de unos meses, el bebé empezará a ser capaz de pasar algún ratito más largo sin mamá y poco a poco es posible encontrar esos ratos propios.

Y sin darnos cuenta, habremos pasado de etapa. No es para siempre. Es una etapa VITAL. Con principio y final. Los bebés no son responsables de que la sociedad haya cambiado tanto que un bebé humano se convierte en una carga tediosa. Son prematuros y necesitan contacto continuo.



El recién nacido, dura un mes. La etapa de bebé no volverá.
No poder vivir sin estar en brazos dura 6 meses. De toda una vida.
Es duro pero vale la pena bajar el ritmo, las expectativas y vivir la etapa.



CONTACTOS



Matrona - IBCLC para lactancia

Fisio formado en lactancia:

Expertos en anquiloglosia:

Grupos de apoyo: lugar, horas y días de reunión:

Fisio postparto mujer:



