

# Mi plan de bienestar para después del parto

Este plan para después del parto está diseñado para ayudarla a pensar sobre su bienestar y salud mental, apoyos y recursos que podría necesitar durante este importante período de su vida y la de su bebé. Es su decisión si desea compartir este plan con otros.

## Dormir

Dormir es muy importante para su salud pero tener un nuevo bebé puede hacer que dormir lo suficiente sea un desafío. Es normal que los bebés duerman en períodos cortos, que se alargan a medida que son más grandes. Su sueño también probablemente cambie después que nazca su bebé pero puede probar estas cosas para ayudarse a conseguir el descanso que necesita.

- Podría necesitar dormir en bloques de 2 a 3 horas, unidas para lograr las 7 a 9 horas que necesita.
- Si hay otra persona en la casa que puede ayudar a turnarse para alimentar al bebé, deje al bebé con otro adulto y váyase a dormir.
- Si no puede volver a dormirse después de que se despierta el bebé, evite los dispositivos electrónicos; en cambio, lea, escriba o escuche una meditación.
- Si continúa siendo difícil volver a dormirse después de que se duerme el bebé, contacte a su médico.
- Aproveche las ofertas de ayuda o pídale a amigos o familiares que vengan a ayudarla con el bebé para que pueda dormir una siesta, darse una ducha o un baño o tener algo de interacción con una persona adulta.

## Coma bien y manténgase bien hidratada

- Tenga disponible: proteína, verduras, frutas, alimentos con granos enteros.
- Tenga comidas “listas para llevar” para que pueda comer mientras descansa o cuida a su bebé.
- Tenga un vaso o botella de agua cerca en todo momento y beba agua con frecuencia.

## Muévase y salga afuera

- Consulte a su proveedor médico si puede comenzar a hacer ejercicios o a hacer movimientos forzosos.
- Trate de mantenerse en movimiento 30 minutos por día. ¡Comience despacio! Camine, tareas livianas de la casa (limpiar, lavar la ropa, cocinar) o trabajar en el jardín, un rápido viaje a la tienda o salga con otras personas.
- Trate de estar al aire libre todos los días, aunque sea solamente para una caminata lenta.

## Manténgase en contacto

- Manténgase en contacto con familiares y amigos que la apoyen.
- Sugiera breves visitas y ponga en claro los “horarios de visitas”.



## Recursos

¿Cómo afecta el sueño ser un nuevo padre? (<https://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents>)

Ayúdame a conectarme (<https://helpme-connect.web.health.state.mn.us/Help-MeConnect/>)

Nutrición por etapa de la vida (<https://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage>)

Minnesota Doula Registry (<https://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html>)



## 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](mailto:health.mch@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

11/2022

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



## Planee con anticipación

Mi mejor lugar para descansar en mi casa es: \_\_\_\_\_

Comidas simples y sanas que me gusta comer: \_\_\_\_\_

Personas a quienes puedo pedir ayuda cuando la necesito:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Maneras de moverse y conectarse con otras personas que pudo hacer con un pequeño bebé son:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

Actividades con las que podría usar ayuda (compras, limpieza, etc.)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

## Por si acaso

Tener un nuevo bebé es un gran cambio.

Hay recursos disponibles para apoyarla a usted y a su bebé. Si surgen dificultades, es bueno reconocerlo y pedir ayuda.

Mis primeras señales que me siento mal, deprimida o demasiado ansiosa:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

¿Qué dirá?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Consiga ayuda

Si no es una emergencia, pero necesito consejos:

- **Consultorio del proveedor – durante el día:**  
\_\_\_\_\_
- **Proveedor/clínica fuera de hora:**  
\_\_\_\_\_

### Líneas telefónicas para emergencias

- Para ayuda inmediata: Llame al 911
- **Línea telefónica para crisis y suicidios 988:**  
Llame al 988 (antiguamente Línea Telefónica Nacional de Prevención del Suicidio) o 1-800-TALK (8255)
- **Línea telefónica nacional sobre la salud mental maternal:** Llame o envíe un mensaje de texto a 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

### Líneas telefónicas que no son para emergencias

- **HopeLine Mother-Baby en Hennepin Healthcare:** (612) 873-HOPE o (612) 873- 4673 – la HopeLine no es una línea telefónica para crisis. Un profesional de la salud mental la llamará en 2 días hábiles.
- **Apoyo al Embarazo y Después del Parto de Minnesota:** Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-944-4773, texto en Español: 971-203-7773. Apoyo e información provista por voluntarios 7 días por semana.