

Plan de Postparto

Mi nombre:

- Sí:

- No

El nombre y el número de teléfono de mi partera:

Nombre:

Número de teléfono:

Si tengo hijos mayores, mascotas o personas que dependen de mí, en quién puedo confiar para que los cuide?

Quién será el pediatra de mi bebé?

Nombre:

Número de teléfono:

Cuáles son algunos alimentos nutritivos que puedo preparar y congelar antes de que nazca el bebé?

En quién puedo confiar para recibir apoyo adicional durante el día?

Cuáles son algunas opciones nutritivas y accesibles para llevar?

En quién puedo confiar para recibir apoyo adicional durante la noche?

Quiénes son algunas personas que pueden preparar y entregar comidas nutritivas después de que llega el bebé?

Alguien se mudará temporalmente para ayudarme (marca uno)?



Cuáles son algunas estrategias que puedo usar para dormir lo suficiente?

Otras ideas, preguntas o inquietudes:



Amamantaré a mi bebé (dibuje un círculo alrededor uno)?

- Sí
- No

Con quién puedo comunicarme si tengo problemas para amamantar?



Con quién puedo hablar si me siento deprimido?



Si me siento triste o estresada, qué cosas puedo hacer para relajarme?