

DECÁLOGO de VISITAS a una familia con un RECIÉN NACIDO

La madre expresa:

Yo soy la protagonista y yo cuido de mi recién nacido o nacida.

Mi hijo y yo nos estamos conociendo.

Es un momento muy íntimo.

Estoy en postparto (me estoy acostumbrando a los cambios y mis emociones pueden ser una montaña rusa).

Estoy aprendiendo.

La nueva familia pide:

1. Espera para venir a vernos. Nos puedes llevar comida mientras tanto, te lo agradeceremos muuucho.
2. Avisa antes de venir. De hecho, pregunta i concreta cuándo venir.
3. Por horario del bebé mejor si tienes disponibilidad en la mañana o pronto en la tarde.
4. Las visitas, mejor cortas: 10 minutos es ideal. Gracias.
5. Trae algo de comer que esté ya cocinado para toda la familia y mejor si se puede congelar.
6. No te pongas colonia, perfume o hagas olor a tabaco, por fa.
7. Ven en plena salud. Si estás enferma o enfermo mejor nos vemos en otro momento.
8. Trae calma contigo.
9. Escucha y no preguntes demasiado, yo te contaré lo que estoy preparada para contarte.
10. Hago lo mejor que puedo. No me juzgues ni me des consejos sin preguntarme antes si los quiero.
11. Agradezco apoyo y empatía en su máximo esplendor.
12. Pregúntame si necesito algo.
13. Si ves platos en la pila los puedes lavar, no hace falta que preguntes; también puedes sacar la basura al irte, pasear al perro, limpiar las cacas del gato, doblar la ropa, ir a hacer la compra, etc.
14. Mi recién nacido donde mejor está ahora es conmigo y yo con él o ella.

¡Muchas gracias!

Salud y buena crianza

Creado por Estel·la Prado

www.terapeutamaterial.com

Tengo un curso sobre el recién nacido.

En mi web lo encuentras.





IDEAS de REGALOS ÚTILES para FAMILIAS con un RECIÉN NACID@

Pregunta primero qué necesita y cómo le gustaría lo que necesita.

Una buena idea es juntaros varias personas para hacer un regalo más valioso.

SIEMPRE al menos este regalo: comida cocinada. básico, importante, fácil y asequible.

Ideas de básicos muy útiles:

- Comida cocinada nutritiva para toda la nueva familia, si se puede congelar mejor.
 - Curso ¿Quién es tu recién nacido? de Terapeuta Maternal
 - Consulta o servicios de Terapeuta Maternal, presencial o online
 - Doula postparto
 - Asesora de lactancia
 - Cojín de lactancia
 - Con lactancia materna: ropa de algodón orgánico de lactancia como una camiseta de lactancia, un vestido de lactancia, un pijama de lactancia, discos de lactancia, etc.
 - Con lactancia artificial: biberones respetuosos, máquina prepara biberones, etc.
 - Sillón mecedora (de los orejeros y con los reposabrazos a la altura de los brazos)
 - Asesoría de porteo
 - Fular, mochila de porteo, camiseta de porteo, abrigo de porteo, calentadores de porteo...
 - Visita a la osteópata o fisioterapeuta especializada en recién nacidos
 - Revisión con la osteópata o fisioterapeuta especializada en el suelo pélvico
 - Clases hipopresivos
 - Un masaje, nuestro o de una persona profesional
 - Arcilla blanca para el culito enrojecido del recién nacido
 - Aceite anti-estrías natural (con aceite de rosa mosqueta, jojoba o argán)
 - Kit de toallitas reutilizables de algodón
 - Un colchón cambiador
 - Un cambiador Pickler (me encanta!!!)
 - Una esponja natural para limpiarle la caca al bebé
 - Pañales desechables o de tela si van a usar, y entonces, de la marca escogida por la familia
 - Lima uñas eléctrico (para las uñitas del bebé) - fantástico!
 - Lámpara portátil de intensidad regulable o de baja intensidad de luz cálida
 - Alfombra firme (que no se arrugue) y blandita de materiales saludables
 - Carta astral del recién nacido o nacida
 - Una lámina o placa del nacimiento
 - Una sesión de fotos con el recién nacido
- ¡Muchas gracias!

Salud y buena crianza

Creado por Estel·la Prado

www.terapeutamaternal.com

Tengo un curso sobre el recién nacido.
En mi web lo encuentras.

