

Cómo prepararte para la llegada de tu bebé



La llegada de un bebé es un momento emocionalmente cargado. Para garantizar que todo esté listo para cuando llegue el nuevo miembro de la familia, hay varias cosas que puedes hacer para prepararte.

Libera Tu Salud te comparte lo esencial sobre cómo prepararte para la llegada de tu bebé.

Lo primero y más importante es garantizar un lugar seguro para el bebé, por lo que debes preparar un espacio dedicado únicamente para él o ella:

Esto puede incluir una cuna, un cambiador y un área de juego.

También debes asegurarte de que la habitación esté limpia y 100% segura para el bebé.



Es importante tener a la mano todo lo que el bebé necesitará, como pañales, ropa, una silla para el coche y artículos de cuidado personal.

Haz una lista de lo que necesitas y cómpralo antes de la llegada del bebé.



La familia también debe estar preparada para su llegada. Si tienes hijos mayores, habla con ellos sobre lo que sucederá y cómo pueden ayudar.

También es importante asegurarte de que tu pareja esté preparada y tenga un plan para cuidar del bebé junto contigo.

Prepara tu mente y cuerpo: La llegada de un bebé puede ser emocional y físicamente agotadora. Asegúrate de que estás cuidando tu mente y cuerpo durante este tiempo.



Haz ejercicios suaves, medita, haz yoga, etc. También es importante que te rodees de apoyo emocional.

Si alguien te ofrece ayuda, ¡acéptala! No tengas miedo de pedir ayuda si la necesitas. A veces, solo necesitas un poco de ayuda para hacer las cosas más fáciles.

Establece una rutina diaria para ti y tu bebé. Esto puede incluir horarios para comer, dormir, bañarse y jugar. Esto te ayudará a sentirte más organizada y preparada.



Aprende sobre la lactancia materna: Si planeas amamantar, es importante que te informes sobre la lactancia materna. Habla con tu médico de confianza para obtener información sobre cómo comenzar la lactancia materna y cómo hacer que sea un éxito.

Sé paciente: La llegada del bebé puede ser un momento lleno de cambios y ajustes. Sé paciente contigo misma y con tu bebé mientras se adaptan a su nueva vida juntos.



Visita los consejos completos en la sección de <<Tips de Salud>>, bajo el nombre: “Consejos para sobrellevar los primeros días del bebé en casa”.

Libera Tu Salud acompañándote en los procesos de concepción, embarazo, parto y lactancia.

Berman Parks, I., Ortiz Ramírez, O. E., Pineda Bahena, L. G., & Richheimer Wohlmuth, R. (2016). Los primeros mil días de vida. Una mirada rápida. Canales médicos (México, DF), 61(4), 313-318.