



Consejos para sobrellevar los primeros días del bebé en casa

¡Felicitaciones por la llegada de tu bebé!

Libera Tu Salud te comparte algunos consejos útiles para cuando el bebé llegue a casa:

Descansa cuando puedas:

La llegada del bebé puede ser un momento agotador, así que aprovecha cada oportunidad para dormir cuando tu bebé duerma.



Establece una rutina de sueño:

Establecer una rutina de sueño para tu bebé puede ayudar a que se sienta seguro y cómodo en su nuevo hogar. Intenta crear un ambiente tranquilo y oscuro durante la hora de dormir.

Pide ayuda:

Pide ayuda a amigos y familiares para que puedas tomarte un descanso. Es importante que cuides de ti misma también.



Amamanta con frecuencia:

Si estás dando lactancia, asegúrate de hacerlo con frecuencia para establecer una buena producción de leche materna.

Limpia y desinfecta:

Limpia y desinfecta las áreas donde tu bebé pasará la mayor parte del tiempo, como su cuna y cambiador.

Establece límites para visitas:

Establece límites para las visitas, para que puedas tener suficiente tiempo para descansar y cuidar de tu bebé.



Disfruta de cada momento:

La llegada del bebé es un momento especial, así que disfruta cada momento con tu pequeño y tómate el tiempo para crear memorias inolvidables.

Recuerda que la llegada del bebé es una experiencia diferente para cada familia. Haz lo que funcione mejor para ti y para tu bebé.

Lo más importante es que tú y tu bebé estén sanos y felices. Libera Tu Salud te recomienda siempre consultar con tu médico de confianza, si tienes alguna duda o inquietud sobre estos temas.

Libera Tu Salud, transformandote desde la raíz.

