GUÍA FLORECE

Mamá *por primera vez*

Una guía para organizarte: lo que de verdad necesitas, tu día, tu cita con el pediatra y tú.



Vimnery Mendoza

FLORECE · VIMNERY.COM

Esto es información general; consulta siempre a tu pediatra.

Contenido

· Antes de empezar 3

01 Antes de que llegue 5

02 Las primeras semanas 8

03 Rutinas que no te encierran 10

04 Tu cita con el pediatra 12

05 Mamá también se cuida 14

06 Productos que sí me sirvieron 16

· Carta final 17

ANTES DE LEER

Esto es información general; consulta siempre a tu pediatra.

Antes de empezar

Hola, soy Vimnery.

Cuando uno espera a su primer bebé, o acaba de tenerlo, aparece una avalancha: listas interminables, consejos que se contradicen, cosas "imprescindibles" que cuestan una fortuna y miles de opiniones, casi siempre de personas que no te las pidieron.

Esta guía es un respiro. No te va a decir cómo criar a tu bebé; eso lo vas descubriendo tú, con tu pediatra y con tu intuición. Lo que sí hace es ayudarte a **organizarte**: qué necesitas de verdad, cómo hacer tu día más llevadero, cómo prepararte para la cita con el pediatra y cómo cuidarte tú, que también cuentas.

IMPORTANTE

Esto es información general; consulta siempre a tu pediatra.

LO QUE TE LLEVAS

- Tu pañalera y tu casa listas sin gastar de más.
- Una rutina flexible que te deja respirar.
- Preguntas claras para llevar a tu pediatra.
- Una red de apoyo y una tarjeta con recursos a la mano.

Para quién es

Para la mamá primeriza, embarazada o con un bebé de 0 a 12 meses, que se siente abrumada con tanta información. Tiene un enfoque práctico y de acompañamiento, no médico.

Cómo usar la guía

Léela en el orden que quieras. Los capítulos 1 y 3 los puedes empezar antes de que nazca tu bebé; los demás, cuando los necesites. Tiene hojas para completar: imprímelas o cópialas a una libreta. Y si algo no te sirve, déjalo. Aquí no hay una manera correcta de hacerlo.

CONOCE A ROSA (PERSONAJE FICTICIO)

En los ejemplos verás a Rosa, una mamá primeriza con muchas dudas. No es una persona real: es un reflejo de muchas mamás que conozco.

CAPÍTULO 1

Antes de que llegue

Lo que de verdad necesitas es bastante menos de lo que dicen las listas. Y lo que ya tienes en casa probablemente cubre más de lo que crees.

Lo que de verdad necesitas (y lo que no)

Una idea que ayuda: divide todo en tres grupos.

1. **Lo básico.** Sin esto no puedes empezar. Cosas para alimentar a tu bebé, cambiarlo, vestirlo, bañarlo y transportarlo con seguridad.
2. **Lo que ayuda.** Te hace la vida más fácil, pero puedes esperar a ver si lo necesitas.
3. **Lo que te venden.** Muchas cosas "imprescindibles" se usan pocas veces. Pregúntate: ¿para qué problema real sirve?

REGLA DE ORO

Antes de comprar algo, espera unas semanas y observa si de verdad lo necesitas. Hay muchas cosas que se pueden pedir prestadas, heredar o comprar de segunda mano.

SEGURIDAD ANTE TODO

Para lo que tiene que ver con la seguridad de tu bebé (dónde duerme, el asiento del auto, etc.), sigue las guías de la Academia Americana de Pediatría y consulta con tu pediatra. No compres estos artículos usados sin verificar que cumplen las normas vigentes.

HOJA · LO QUE SÍ NECESITO

Lo básico	Ya lo tengo	Me falta
Alimentación		
Cambio de pañales		
Ropa		
Baño		
Dormir		
Transporte (asiento del auto, cochecito)		

Pañalera inteligente

La pañalera es tu kit de supervivencia fuera de casa. Una buena pañalera es la que puedes armar en dos minutos y que tiene todo lo necesario sin pesar una tonelada.

CHECKLIST DE LA PAÑALERA

Para el cambio de pañal

- [ ] Pañales (más de los que crees que vas a necesitar)
- [ ] Toallitas húmedas o paños
- [ ] Un cambiador portátil
- [ ] Crema para la piel del pañal, la que te indicó tu pediatra
- [ ] Bolsas para pañales sucios

Para la ropa

- [ ] Un cambio de ropa completo para el bebé
- [ ] Un cambio de camiseta para ti
- [ ] Una mantita ligera
- [ ] Gorro o sombrero, según el clima

CHECKLIST DE LA PAÑALERA (CONTINUACIÓN)

Para comer

- [ ] Biberones o fórmula, si los usas
- [ ] Un paño para los eructos
- [ ] Un pañuelo o cubridor, si lo usas para amamantar
- [ ] Un poco de agua para ti

Para calmar

- [ ] Chupete, si lo usas
- [ ] Un juguete o mordedor sencillo

Para ti

- [ ] Tu celular y su cargador
- [ ] Documentos, tarjeta del seguro y los datos del pediatra
- [ ] Bolsas extra y desinfectante de manos
- [ ] Un snack sencillo

TRUCO

Deja una pañalera "de reserva" ya lista en el carro o en la puerta. Repones lo que usaste apenas llegas a casa y así siempre está lista para salir.

CAPÍTULO 2

Las primeras semanas

Las primeras semanas con un bebé son intensas. Duermes poco, todo es nuevo y tu cuerpo está pasando por un cambio grande. Es normal sentirse cansada y abrumada. No estás fallando: estás empezando algo enorme.

Sueño y cansancio

El cansancio de las primeras semanas es real. Algunas ideas prácticas que muchas mamás encuentran útiles:

- **Baja el listón de la casa.** Por un tiempo, "suficiente" es suficiente. La casa no tiene que estar perfecta.
- **Descansa cuando puedas.** Cuando el bebé duerma, si tu cuerpo lo pide, descansa tú también, en lugar de ponerte a hacer pendientes.
- **Comparte las noches** si tienes pareja o alguien de confianza: turnos, aunque sean cortos, ayudan.
- **Acepta que es una etapa.** No dura para siempre, aunque a las 3 de la mañana lo parezca.

SOBRE EL SUEÑO DEL BEBÉ

Sobre dónde y cómo debe dormir tu bebé, sigue las recomendaciones de sueño seguro de la Academia Americana de Pediatría y consulta con tu pediatra.

Pedir y recibir ayuda

Muchas mamás sienten que "deberían poder solas". La verdad es que el primer tiempo es cosa de aldea. Pedir ayuda es organizarte, no fallar.

- **Sé concreta.** En lugar de "necesito ayuda", di: "¿Puedes traer la cena el martes?" o "¿Puedes quedarte con el bebé una hora el jueves mientras me ducho y descanso?".
- **Acepta lo que te ofrezcan.** Cuando alguien diga "avísame si necesitas algo", tómalo en serio y dile qué.
- **Deja que otros hagan las cosas a su manera.** Si se sienten útiles, ayudarán más.

PLAN DE AYUDA FAMILIAR

Tarea	¿Quién puede ayudarme?	¿Cuándo?
Comidas		
Compras y mandados		
Lavar ropa		
Cuidar al bebé un rato		
Limpieza		
Acompañarme a citas		

El cuerpo después del parto

Tu cuerpo hizo algo enorme. Necesita tiempo, descanso y paciencia. No te compares con nadie ni con lo que ves en redes.

PARA TU RECUPERACIÓN

Cada recuperación es distinta. Ve a tu control posparto y comenta con tu médico cualquier dolor, sangrado, fiebre u otra molestia que te preocupe. Ante una emergencia, llama al 911.

CAPÍTULO 3

Rutinas que no te encierran

Tener un bebé no significa vivir atada a un reloj estricto. Una buena rutina es la que **te da estructura sin quitarte libertad.**

Rutina flexible por bloques

En lugar de horarios exactos, piensa en bloques del día que se repiten en el mismo orden: **mañana, mediodía, tarde y noche.** Dentro de cada bloque, hay cosas que casi siempre pasan (comer, cambiar, jugar, dormir), pero sin una hora fija.

Así, si el bebé se despierta antes o duerme más, el día no se te descoloca: solo sigues con el siguiente bloque.

> ROSA
>
> Rosa dejó de mirar el reloj y empezó a pensar en "mañana, tarde, noche". Le funciona mejor: si la mañana se complica, no siente que "va tarde", solo pasa al siguiente bloque.

Tu tiempo dentro del día del bebé

Tu tiempo no tiene que esperar a que el bebé sea más grande. Puedes reservar **bloques pequeños para ti**, aunque sean de 10 o 15 minutos, dentro del día del bebé: una ducha con calma, un café caliente, una llamada con una amiga, salir a caminar.

PLANTILLA · MI DÍA POR BLOQUES

Bloque	Lo que casi siempre pasa	Mi momento para mí
Mañana		
Mediodía		
Tarde		
Noche		

CAPÍTULO 4

Tu cita con el pediatra

Las citas con el pediatra pueden pasar volando. Y con el cansancio, es fácil olvidar lo que querías preguntar. Prepararte de antemano te ayuda a aprovechar cada minuto.

Cómo prepararla

- **Anota tus preguntas** durante la semana, en una nota del celular. Así no dependes de la memoria.
- **Lleva lo necesario:** carnet de vacunas, tarjeta del seguro y la lista de lo que quieres preguntar.
- **Ve con calma.** Llega unos minutos antes y lleva lo que necesitas para el bebé (pañal, ropa de cambio, algo para calmarlo).
- **Si puedes, ve acompañada.** Otra persona puede tomar notas o sostener al bebé mientras tú preguntas.

Qué anotar

Antes de la cita, anota lo que hayas observado sobre tu bebé: cómo come, cuántos pañales moja y ensucia, cómo duerme y cualquier cosa que te haya llamado la atención. Y en la cita, escribe lo que te indique tu pediatra: sus recomendaciones, los cuidados y cuándo es la próxima cita.

HOJA · PREGUNTAS PARA MI PEDIATRA

Fecha de la cita: _____

Lo que he notado:

- Alimentación: _____
- Pañales: _____
- Sueño: _____
- Otros: _____

HOJA · PREGUNTAS PARA MI PEDIATRA (CONTINUACIÓN)

Mis preguntas:

1. _____
2. _____
3. _____

Lo que me indicó mi pediatra: _____

Próxima cita: _____

Señales para llamar de inmediato

ESTE APARTADO LO DEFINE TU PEDIATRA

Las señales que requieren llamar al médico o ir a urgencias **las debe indicar tu pediatra** según la edad y las condiciones de tu bebé. Pídele en la próxima cita que te diga con claridad cuáles son y anótalas aquí. Ante cualquier duda, o si sientes que algo no está bien, **llama a tu pediatra o al 911.** Confía en tu intuición de mamá.

Las señales que mi pediatra me indicó: _____

_____

_____

CAPÍTULO 5

Mamá también se cuida

Con un bebé nuevo, todo el mundo pregunta por el bebé. Y tú, ¿cómo estás? Tus emociones y tu bienestar importan, por ti y por tu bebé.

Emociones del posparto

Después del parto, es común sentir muchas cosas a la vez: alegría, cansancio, miedo, ternura, ganas de llorar sin saber por qué. Tus hormonas están cambiando, duermes poco y tu vida acaba de dar un giro enorme. Sentirte así **no significa que seas mala mamá.**

Tristeza pasajera y algo más

Muchas mamás sienten una tristeza pasajera en los primeros días. Pero a veces lo que se siente es más profundo o dura más tiempo. Puede ser una **depresión o ansiedad posparto**, que es más común de lo que se habla y tiene tratamiento.

Habla con tu médico o con un profesional de salud mental si:

- La tristeza, la ansiedad o el vacío no se van después de unas semanas.
- Sientes que no puedes cuidar de ti o de tu bebé.
- Tienes pensamientos de hacerte daño o de hacerle daño al bebé.

SI NECESITAS AYUDA AHORA

- **988** (Línea de Prevención del Suicidio y Crisis): llama o escribe, a cualquier hora.
- **Línea Nacional de Salud Mental Materna: 1-833-852-6262** (24 horas, en español e inglés).
- **Postpartum Support International: 1-800-944-4773.**
- Si estás en peligro inmediato, llama al **911.**

A quién llamar

MI TARJETA DE RECURSOS

Recurso	Nombre y teléfono
Mi pediatra	
Mi médico	
Una persona de confianza que puedo llamar de noche	
Mi profesional de salud mental (si tengo)	
Emergencias	911
Crisis y salud mental	988

UN RECORDATORIO

Pedir ayuda no es debilidad. Cuidarte a ti es también cuidar a tu bebé.

CAPÍTULO 6

Productos que sí me sirvieron

Te digo lo que me funcionó, no lo que "tienes que comprar". Cada familia es distinta.

Cómo elegir sin presión

Antes de comprar, hazte estas preguntas:

1. ¿Qué problema real me resuelve?
2. ¿Puedo esperar unas semanas para ver si de verdad lo necesito?
3. ¿Puedo pedirlo prestado, heredarlo o comprarlo usado (menos lo que tenga que ver con la seguridad)?
4. ¿Encaja con mi espacio, mi presupuesto y mi rutina?
5. ¿Qué dicen otras mamás y personas de confianza que lo han usado?

HOJA · ANTES DE COMPRAR

Producto	¿Qué problema me resuelve?	¿Puedo esperar?	¿Lo necesito?

Lo que uso y por qué

En mi página comparto los productos que probé de verdad, con mi opinión sincera y un comparador para que ordenes según lo que más te importa. **Solo recomiendo lo que usé.** Si algún enlace es de afiliada (es decir, si gano una pequeña comisión si compras, sin costo extra para ti), lo aviso siempre.

> **Aviso de afiliada.** Como Afiliada de Amazon, gano con las compras que cumplan los requisitos. Los precios se consultan en Amazon.

Carta final

Si llegaste hasta aquí, ya hiciste algo importante: **te tomaste un momento para pensar en ti y en tu bebé.** Eso ya es mucho.

Recuerda que no existe la mamá perfecta. Hay mamás que aprenden, se equivocan, piden ayuda y siguen. Y eso, con el tiempo, se convierte en una de las cosas más bonitas que vas a hacer.

Cuídate mucho, confía en tu intuición y, cuando dudes, pregunta.

Con cariño, Vimnery

Empezar de nuevo también es florecer.

SIGUE CONMIGO

Cada semana comparto lo que aprendo y lo que me funciona en una carta. Puedes suscribirte en **vimnery.com**. También me encuentras en Instagram como **@vimnery.reflexion**.

Esto es información general; consulta siempre a tu pediatra. · © Vimnery Mendoza · Florece