



VISITAS POSTPARTO (ÁREA MUJER)

Dado que el postparto es un momento de especial vulnerabilidad, puede no resultarte tan fácil establecer los límites que necesites para sentirte bien, por lo que aquí te damos algunas ideas. Puedes seleccionar aquellas que crees que te pueden servir a ti. Informar a tus familiares y amigos antes del parto, puede ser de ayuda para evitar conflictos posteriores.



1. En el hospital, en general cuantas menos visitas, mejor. Es un momento de máxima intimidad en el que os estáis reconociendo mutuamente con el bebé y la lactancia se está estableciendo.
2. En casa, solo visitas de familiares cercanos y amigos.
3. Favorece las visitas cortas, avisando previamente. Este es un momento en el que necesitarás probablemente descanso e intimidad con tu bebé y tu pareja.
4. Evita las visitas más allá de las 7 de la tarde, que es cuando algunos bebés experimentan la “hora bruja”, con mayor irritabilidad, y además puede ser un momento de especial sensibilidad para ti.
5. Información para las visitas:
 - Avisa antes de ir.
 - Evita tomar al bebé en brazos si la mamá no te lo ha ofrecido y recuerda que el recién nacido no debe pasar de brazos en brazos, por respeto y salud.
 - No utilices perfumes intensos o fragancias penetrantes para no dejar en el bebé un olor extraño que pueda interferir en el vínculo madre-bebé.
 - Si presentas síntomas de enfermedad o resfriado, informa antes de ir o cancela la visita.
 - Evita dar besos al bebé, al menos en la cara y en las manos, por ser fuente de transmisión de bacterias y virus.
 - No hagas fotos, a no ser que te las pidan.
 - Evita dar consejos de crianza o lactancia, a no ser que te los pidan. La madre podría sentirse cuestionada en este periodo de especial sensibilidad.
 - Ayuda a los padres llevando comida casera, ofreciendo limpieza o cuidando a los hijos mayores.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com