



# Cómo cuidaros

A continuación encontraréis varios consejos que pueden ayudaros a establecer unos hábitos de vida adecuados y saludables. Muchos de ellos ya os sonarán y habréis comenzado a ponerlos en práctica, por lo que no os resultarán difíciles de seguir. De todas formas, recordad que en cualquier momento podéis preguntar a vuestro médico y/o matrona sobre cualquier duda. Ellos sabrán orientaros y daros las mejores recomendaciones. En cualquier caso, os damos algunas sugerencias:

- **Encontrad una rutina.** Es importante organizar la vida diaria de forma que podáis descansar en los momentos en los que en vuestro bebé también lo hace, para evitar sobrecargas y contar con fuerzas para atender a sus necesidades.
- **Mantened una alimentación equilibrada y haced ejercicio.** Os ayudará a manteneros en forma y a sentiros más satisfechos y satisfechas, además de proporcionaros la energía que necesitáis para la vida diaria.

- **Sacad tiempo para vosotros mismos.** Reservad momentos para aquellas cosas que os gustan: pasear, ir de compras, leer, y llevar a cabo actividades que os permitan alejaros por unos momentos de vuestras preocupaciones.

- **Compartid tiempo con los demás.** Al igual que disponer de tiempo para estar solo o sola, es importante contar con momentos para disfrutarlos con la pareja, familiares y amigos.

- **Pedid ayuda cuando lo necesitéis y aceptad la que os ofrezcan.** No es mejor madre o padre aquel que es capaz de hacerlo todo por sí mismo sin contar con la ayuda de nadie. Saber pedir ayuda a las personas de vuestro entorno y aceptarla cuando os la ofrezcan, reducirá vuestro estrés.

- **Compartid tareas.** Decidid de qué tareas del hogar os haréis cargo cada uno, procurando hacer un reparto justo que se adapte a vuestras necesidades. Conviene recordar que es importante que el padre o la pareja participe en el cuidado del niño o niña (cambio de pañales, baño, alimentación, juegos, etc.). De este modo, se fortalecerá el vínculo entre el padre y el bebé.

- **Evitad situaciones estresantes.** Es recomendable que tras el parto evitéis y tratéis de aplazar situaciones que puedan sobrecargaros: Mudanzas, obras de reformas en casa, cambio de trabajo, etc.

