



E-Book

GUÍA COMPLETA DE PLAN POSTPARTO



PS.
VANESSA
LEIGHTON
CARVALLO

*Super
Mom*

ACERCA DE LA AUTORA

“ Soy psicóloga perinatal apasionada por la salud mental de la mujer, lo que me llevado estudiar y formarme constantemente para entregar una atención integral, promover el bienestar y disfrute de esta etapa. Nací en Chile, pero mi travesía profesional me llevó a vivir la aventura de residir en España, atendiendo de manera online con el fin de acercar la salud mental a todas, sin importar la distancia física. ”



CONTACTO

@ps.vanessaleighton
ps.vanessaleighton@gmail.com

AGENDA TU HORA AQUÍ

Vanessa cuenta con seis años de experiencia en el área, siendo el conocimiento y constante capacitación que la motiva para seguir entregando un espacio cálido y seguro a todas las mujeres consultantes. Te presentamos sus principales formaciones académicas:

- Diplomado en Apego y mentalización a lo largo del ciclo vital. Santiago, Chile.
- Diplomado en Psicología de la reproducción humana asistida. Buenos Aires, Argentina.
- Formación en Psicología Perinatal en escuela de Psicología perinatal Argentina.
- Formación anual en Psicología Perinatal en el Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal, Madrid, España.
- Entrenamiento en Trastornos del ánimo en periodo perinatal y Entrenamiento en psicoterapia perinatal avanzada, en Postpartum Support International, E.E.U.U.

¡LLEGÓ EL *Postparto!*

¿Son sólo 40 días?



Etapa del puerperio	Duración	Características
Inmediato	Comprende las primeras 24 hrs.	La mujer alcanza los mayores picos hormonales de su vida sexual. Psicológicamente estado único y nuevo.
Temprano	Desde el 2do día hasta el 7mo	Fase de transición a nivel personal (dejar de estar embarazada), físico, familiar, llegar a la casa, experiencia con la lactancia, experiencia de parto, sueño, vínculo con tu bebé, niveles hormonales, etc.
Ampliado	Desde el 8vo día hasta el famoso día 40	Se comienza una nueva rutina entorno a la forma de la lactancia elegida u obtenida. Cuidados hacia la madre, alimentación, tareas de la casa, momentos a solas, etc. Horarios de trabajo de la pareja o principal de apoyo.
Emocional	Desde el día 40 hasta fin de la total dependencia emocional, destete, caminar, primeras palabras, aproximadamente 2 años.	Comienzan con mayor fuerza la presión social sobre: lactancia, imagen corporal, relaciones de pareja, volver o no al trabajo, presión pesocentrista, tipos de crianza, sentirte cansada, planificación familiar o anticoncepción. Coordinación horarios y controles médicos. Vuelta o no al trabajo, nuevas rutinas y personas.

EL PLAN DE POSTPARTO ES *esencial* PARA SOBRELLEVAR ESTA ETAPA.

Contar con un plan de postparto es de suma importancia, al igual que el plan de parto. Este será un documento escrito que te ayudará a prepararte junto con tu pareja o tu red de apoyo para esta etapa, expresando tus necesidades y objetivos, dependiendo siempre de tus preferencias. Está diseñado con el fin de ayudarte a identificar tus herramientas y recursos antes de tener a tu bebé en brazos. Te invito a ocupar este e-book como mapa de tu postparto. El plantearte situaciones y estrategias previas, te ayudará a regular tus niveles de estrés, ansiedad y preocupaciones, para transitar de la mejor manera tu nueva maternidad.

Cuando un bebé nace, también nace una madre, la cual necesita recuperarse y asimilar muchísimas cosas, a nivel emocional, física y corporal, ya que el parto es un evento tremendamente importante y trascendental, una cascada de hormonas y sensaciones.

Beneficios de realizar tu plan de postparto.

- Un bebé recién nacido es totalmente impredecible, por lo cual es importante considerar no sólo tus preferencias, sino tus opciones viables que sean concordante con tus valores y estilo.
- El tener una ruta o mapa, te ayudará a que la transición a la maternidad sea más suave y con mayor sensación de equipo con tu red de apoyo.
- Muchas se preparan para el parto, pero ¿y el postparto?. Es una etapa totalmente nueva, donde te conocerás en muchos aspectos, aprenderás de tu bebé, de su comportamiento, sus gustos, entre muchas otras nuevas situaciones.
- La maternidad puede ser muy satisfactoria y enriquecedora, sin embargo el postparto es una etapa que muy poco se habla, por lo cual las expectativas suelen ser muy altas e idealizadas. Con esta guía que tu misma llenaras, te sentirás más cómoda, preparada y apoyada para emprender este viaje.



INFORMACIÓN DE *contacto* Y ROLES

La persona que designas para ser la encargada de orientar a tus amigos, familiares y personal de salud es:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Qué personas quieres que estén junto a ti en el momento de parto y la vuelta a casa:



¿QUÉ ROLES VAMOS A CUMPLIR?

01

Cómo madre, quiero cumplir el rol y/o tareas tales como:

02

Cómo madre, espero que mi pareja cumpla el rol y/o tareas como:

03

Cómo padre, quiero cumplir el rol y/o tareas como:

04

Cómo padre, espero que mi pareja cumpla el rol y/o tareas como:

PONGÁMONOS DE ACUERDO CON LA *comunicación*

01

¿Quieres o no que se contacten contigo durante tu estancia en la clínica?

¿A partir de qué día?

¿Prefieres vía WhatsApp o llamada?

02

¿Qué te gustaría que te preguntaran?

- ¿Cómo me siento?
- Tips o recursos que podrían ser útiles
- Temas relacionados con el cuidado personal tuyo
- Tips para el cuidado del bebé
- Temas relacionados a tu familia, por ejemplo relación de pareja o cómo lo llevan tus otros hijos (si los tuvieras)
- Comparación con otras experiencias
- Historias de las experiencias propias
- Sobre qué dificultades estás experimentando
- Sobre lo que estamos haciendo entorno crianza
- Preguntas sobre el sueño (tuyo o de tu bebé)
- Preguntas sobre la alimentación de tu bebé
- Consejos



PONGÁMONOS DE ACUERDO CON LA *comunicación*

03

¿Qué noticias o información autorizas que se comparta?

Qué día fue mi parto

Cómo fue mi parto

El nombre de mi bebé

Detalles sobre mi bebé (estatura, peso, patologías)

Fotos

¿Quieres compartir información específica sólo con ciertas personas?, ¿qué? y ¿quiénes?

Otros:

“LA COMUNICACIÓN DURANTE EL POSTPARTO NO SOLO IMPLICA EXPRESAR PALABRAS, SINO TAMBIÉN ESCUCHAR CON EMPATÍA Y COMPRENSIÓN LAS NECESIDADES Y PREOCUPACIONES DE LA MADRE Y EL BEBÉ”

HABLEMOS SOBRE LAS *visitas*



Todas las personas que vayan de visita no deben estar enfermas/sentirse mal.

Es obligatorio lavarse las manos antes de tocar al bebé.

01

¿Quieres que te visiten en la clínica/hospital? Si tu respuesta es si, ¿quieres que puedan ir? ¿tienen que avisar antes o no?

02

Una vez ya en tu casa

¿Te gustaría que te fuesen a visitar a tu casa?

A partir de que día o mes quieres recibir visitas:

¿Cuánto tiempo quiero que se queden?

¿Hay momentos u horarios que podrían ser mejores que otros?

HABLEMOS SOBRE LAS *visitas*



Establece un código o frase con tu pareja o con la persona que te encuentras viviendo para incentivar a que las visitas se vayan.

03 Qué prefieres

- ¿Las personas que nos visitan tienen que avisar?
Si tu respuesta es sí, con cuánto tiempo de anticipación tienen que hacerlo y a quién avisar

- Sí corresponde, ¿Quiero que vengan niños/as de visita?

Prefiero que me visiten en el exterior o interior: _____

Si quisiera que vinieran a casa varias veces lo ideal sería:

- Por las mañanas
 A mediodía
 Por las tardes
 Por las noches

- Sí la persona que me viene a visitar y fuma, ¿Te gustaría que lleve una camisa/polera limpia para usar en tu casa?

- Deben sacarse los zapatos en la puerta

HABLEMOS SOBRE LAS *visitas*

Hacer un plan de visitas en conjunto y antes de que llegue tu bebé te ayudará a establecer límites sanos. Y comunicarlos, hará que tus cercanos entiendan tus preferencias y no lo tomen a mal.



04 Qué te gustaría o agradecerías que tus visitas hicieran

Que lleven alimentos
Por ejemplo:

- Carguen a tu bebé
- Tomen fotografías o videos
- Hagan mi cama
- Me ayuden a ordenar los juguetes
- Que me preparen alguna comida
- Corten frutas o verduras para snacks
- Laven la loza o cargan/descargan el lavavajillas
- Carguen/descarguen la lavadora
- Saquen la basura
- Rieguen las plantas
- Ofrezcan atención a otras personas, por ejemplo otros hijos:

Ejemplo:

- Leer cuentos a otros niños
- Jugar al aire libre/pasear con otros niños
- Otros: _____

HABLEMOS SOBRE LAS *visitas*



05

Qué otras actividades te serian útil que te ayudaran cuando hay visitas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

EN LA TRANSICIÓN HACIA LA MATERNIDAD, EL APOYO NO SOLO ALIVIA LA CARGA, TAMBIÉN ENRIQUECE LA EXPERIENCIA BRINDÁNDONOS MOMENTOS DE CONEXIÓN, APRENDIZAJE Y ADAPTACIÓN A NUESTRO NUEVO ROL.

¿TIENES mascotas?



Tu mascota es también parte de tu familia y necesita cuidados. Tener escrita algunas de las consideraciones o principales instrucciones te aliviará tu carga mental.

01 ¿Quién o quienes te pueden ayudar cuidando de tu perro o mascota mientras tu estás en la clínica u hospital?

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____



02 ¿Tu mascota tiene alguna necesidad especial o requiere de medicamentos?

03 Describe la rutina de tu mascota y sus horarios de alimentación para que sea más fácil para quien te ayuda.

LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN Y ORGANIZACIÓN CON LAS *comidas*

Con la llegada de tu bebé recién nacido, lleva tiempo poder organizarse y mantener algunas rutinas como lo son las compras del supermercado y por su puesto el poder cocinar. La falta de sueño por las noches (y también durante el día), sumando las hormonas propias del postparto, es esencial mantener una alimentación que te aporte los nutrientes necesarios.



01. Alimentos preparados para congelar.

02. Alimentos indispensables en la despensa.

03. Comidas para tener al alcance y que se puedan comer con una mano.

04. Alergias o intolerancias de todas las personas que viven juntas.

05. Algunos de mis comidas o platos favoritos son:

06. Alimentos o comidas que no nos gustan:

LISTA DEL

supermercado



01 Carnes / Proteínas / Pollo

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

02 Frutas y verduras

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

03 Pescados

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

04 Conservas o enlatados

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

05 Congelados

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

06 Snaks

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

LISTA DEL

supermercado



01

<input checked="" type="checkbox"/>	Cosas diarias
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

02

<input checked="" type="checkbox"/>	Antojos
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

03

<input checked="" type="checkbox"/>	Suplementos
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

04

<input checked="" type="checkbox"/>	Otros
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

PLAN SEMANAL DE *alimentación*



Semana del _____ al _____ de _____

Organiza y deja a la vista tu plan de comidas semanales, te aliviará la carga a lo largo de la semana, pueden preparar todo en un día y dejar congelado o armado días anteriores. Esto es sólo orientativo, si no puedes comer exactamente lo que aparece planificado, todo estará bien.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Snaks							
Cena							

UNA DE LAS PRIORIDADES EL DESCANSO Y *sueño*

Tienes que adecuar las recomendaciones a tu estilo y alcance. El sueño es prioritario y una necesidad para la diada madre y bebé.



01. Salud mental materna

Necesitamos ver todos los pros y contra de cada decisión o riesgo y beneficio, siendo el principal la salud mental materna y paterna. Si hay no está resultando con tu bebé, adecúalo para no poner en riesgo una mala calidad de sueño para ti. El poco descanso y falta de horas de sueño pueden propiciar desordenes en la salud mental perinatal o malas relaciones entre los miembros de la familia.

02. Recomendación de la Organización Mundial de la Salud.

La recomendación por parte de la OMS para un sueño seguro es tener al bebé en la misma habitación que los padres, pero en una cuna o espacio aparte, con nada más que una sábana o pequeña frazada. Estas recomendaciones puede que simplemente no le convenga a todos, lo importante es descubrir que es lo que funciona mejor para ti y las necesidades de tu bebé.

03. Dormir en la misma habitación.

No es necesariamente que tengas que dormir con tu bebé en la misma cama, sino que en la misma habitación. Que tiene como gran beneficio que no tengas que caminar mucho para calmarlo o alimentarlo. Una de las desventajas es que puede que te despiertes con cada sonido que haga tu bebé y no tengas un sueño reparador.

04. Dormir en habitaciones separadas.

Para algunas personas y/o familias con ciertas circunstancias o inclusive varia de bebé a bebé, el compartir habitación no resulta, no significa que fallaste, busquemos alguna alternativa. Cuando el bebé se despierte, que uno de los padres vaya a buscar al bebé o ir a su habitación para alimentarlo o contenerlo.

UNA DE LAS PRIORIDADES EL DESCANSO Y *sueño*



La comunicación en la pareja es crucial en cuanto a la rutina de sueño. Es importante para los padres compartir las responsabilidades o tareas del bebé durante la noche. Si hay alguno de los padres que tiene que cumplir horarios laborales o necesita una cantidad de horas de sueño adecuadas, se necesita conversar y llegar a un acuerdo conjunto, para evitar que alguno se encuentre frustrado/a o sobre exigida/o.

El sueño es una necesidad básica, para todas y todos.

01. Formas en las que puedes descansar.

02. Momentos exclusivos para ti

03. Personas que puedan ayudar durante el día

Nombre:	Teléfono:
Nombre:	Teléfono:
Nombre:	Teléfono:
Nombre:	Teléfono:

04. Personas que puedan ayudar durante la noche

Nombre:	Teléfono:
Nombre:	Teléfono:
Nombre:	Teléfono:
Nombre:	Teléfono:

SEGUIMIENTO DE TUS HORAS DE *sueño*

Mes: _____

HORAS

DÍAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10+
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

DESCANSO PARA LA RECUPERACIÓN POSTPARTO

REGLA DEL 5-5-5

Primeros 5 días

En cama

01. Fomenta:

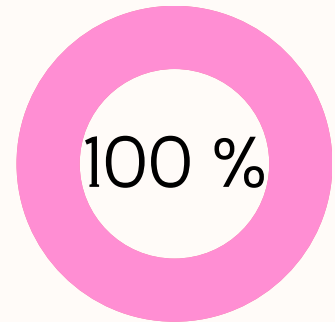
Los primeros cinco días después de tu parto, el principal objetivo es que descanses y te recuperes. Prioriza dormir, comer comida nutritiva y realizar movimientos lentos. Permítete el tiempo que necesites para estar con tu bebé y fomentar el apego, puede ser hacer piel con piel, juegos y lactancia. Limpia y cura tu zona perineal, con cuidado. Toma muchísima agua.

02. Evita

Trata de limitar las visitas, son días de cambio y adaptación para ti como para toda tu nueva familia. Si llegan visitas, intenta que no se quedan más de 30 minutos, recuerda el plan de visitas y el código entre ambos para solicitar su espacio.

03. Rol de la pareja

- Encargarse de la alimentación y las comidas, además es importante la hidratación, mantener cerca botellas de agua.
- Hacerse cargo de las tareas de la casa.
- Cuidado de las mascotas.
- Cambio de los pañales.
- Recordar la toma de medicamentos de la madre, cuidado pélvico.
- Avisar a las visitas que es momento de irse.



De tu tiempo para descansar



DESCANSO PARA LA RECUPERACIÓN POSTPARTO

REGLA DEL 5-5-5

Próximos 5 días

Sobre la cama

01. Fomenta:

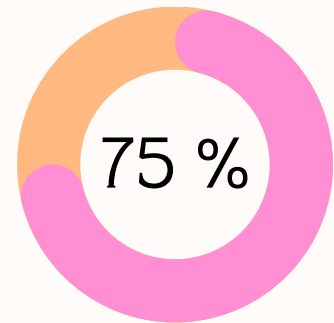
Destinar al menos el 75% de tu tiempo a estar descansando o en tu sillón, por cada 30 minutos que te encuentras haciendo alguna actividad, descansa 90 minutos. Se recomienda quedarse en pijamas para mantenernos en el rol de descanso (ten varios pijamas de recambio). Toma momentos al aire libre, puedes realizar pequeños paseos o simplemente sentarte fuera, sola o con tu bebé y compañía

02. Evita

Tratarte mal o apurar tu recuperación, un parto (sea vaginal o cesárea) es un evento complejo, agotador y cargado de emociones y hormonas, no te sobre exijas. Si te vas sintiendo mejor es debido al descanso, no significa que te puedas cargar con más tareas. Evita viajes largo en auto. Adapta tu plan de visitas.

03. Rol de la pareja

- Recordar constantemente a la madre que necesita descansar.
- Ocuparse de las comidas, snacks y lista de supermercado.
- Crear espacios de contención y apoyo emocional
- Recordar si hay alguna cita médica o con algún profesional.



De tu tiempo para descansar



DESCANSO PARA LA RECUPERACIÓN POSTPARTO

REGLA DEL 5-5-5

Últimos 5 días

Cerca de la cama

01. Fomenta:

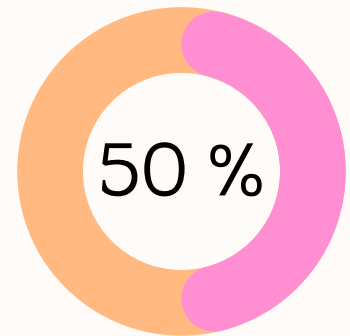
Pasar al menos el 50% del tiempo descansando en tu cama o en el sillón, es decir, por cada 60 minutos que destinaste a alguna actividad, pasa 60 minutos descansando. Comienza a realizar pequeños paseos cerca de tu casa, teniendo también sitios donde sentarte. Comienza a darte más momentos de ocio, como por ejemplo leer algunas páginas, hacer un puzzle, maratón de series o películas. Puedes empezar a realizar tareas de la casa, pero por tiempos más reducidos.

02. Evita

Evita realizar actividades de mucho esfuerzo o levantar peso, si presentas sangrado es un indicador que ha sido demasiado para tu cuerpo, comienza a reconocer tus nuevos límites, pide ayuda. Trata de no andar por distancias muy largas en auto. En cuanto a las tareas de la casa, no realices fuerzas,

03. Rol de la pareja

- Preparación de las comidas y snacks, es una buena congelar para así preparar la vuelta al trabajo.
- Propicia que la madre tenga al menos dos horas de sueño ininterrumpidas.
- Acompaña a paseos cortos, yendo a su ritmo.
- Hazte cargo de las tareas de la casa, asegurándote de que la madre no haga demasiado.



De tu tiempo para descansar



CUIDANDO TÚ SALUD MENTAL *perinatal*

Las patologías de salud mental, en especial en la etapa perinatal, no siempre se manifiestan con síntomas como la tristeza, el llanto o malestar general. Existen otros síntomas como la rabia, no poder llorar, tener dificultades para relacionarte con tu bebé, no sentirse suficiente o un peligro para tu hijo.

La depresión y ansiedad perinatal afecta al rededor del 20% de las mujeres embarazadas, madres y padres. Estas afecciones pueden desencadenarse justo después del parto o hasta dos años postparto. Esta es una de las razones por lo cual es tan importante realizar un plan de postparto y saber que existen profesionales de la salud mental perinatal.



- 01 Tu y/o tu pareja o principal red de apoyo conoce los síntomas de la depresión y ansiedad perinatal ✗ ✓
- 02 Conversaste con tu ginecóloga/o, matrona, doula o psicóloga sobre el Baby Blues ✗ ✓
- 03 Tuviste una conversación con tu ginecóloga/o, matrona, doula o psicóloga sobre la depresión y ansiedad perinatal ✗ ✓
- 04 He conversado con mi pareja o principal red de apoyo sobre la depresión y ansiedad perinatal ✗ ✓
- 05 Estaré atenta sobre mis cambios de ánimo después del parto y pediré ayuda de ser necesario. ✗ ✓

CUIDANDO TÚ SALUD MENTAL *perinatal*

6 A quién puedes llamar cuando te sientas sobrepasada o triste, que sea cálida y empática:

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

7 Haz una lista de grupo de apoyo postparto en los que te puedas sentir cómoda y acompañada.

8 Haz una lista con los/as profesionales de salud mental o profesionales que puedas necesitar en tu postparto

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

LA SALUD MENTAL MATERNA ES PRIORIDAD. NO TIENES QUE PODER HACER TODO SOLA, NADIE DEBERÍA. EL PEDIR AYUDA PROFESIONAL LE ESTARÁS ENSEÑANDO A TU HIJA/O QUE LAS EMOCIONES IMPORTAN Y QUE LA SALUD MENTAL IMPORTA.

Conoce los síntomas	Sin patología Salud Mental P.	Baby Blues	Ansiedad Postparto	Depresión postparto
Privación del sueño	Te sientes cansada	Te hace sentir emocional	Te hace sentir irritable	Te hace sentir enojada
Apego/ conexión con tu bebé	Pasa a segundos o minutos tras el parto	No pasa en corto plazo	Puede ser extremo u obsesivo	Puede ser difícil o desafiante
Los cambios en tu vida	Te motivan	Te hacen sentir agobiada	Te hacen sentir que pierdes el control	Te hacen sentir sin energía
Pensamientos	Puedes estar distraída u olvidadiza	Poco claros, confusos	Te imaginas el peor escenario	Pensamientos intrusivos y molestos
Lágrimas o llanto	Algunas veces o por alegría	Mayor tiempo tristeza	Agobio, superada	Por frustración
Preocupaciones	Por razones esperadas	Pequeñas cosas o detalles	Sobre todo	Ser una mala madre
La mayor cantidad de tiempo te sientes	Feliz, disfrutas y esperanzada	Emotiva, con ganas de llorar	Preocupada o alerta	Aplanada emocionalmente
Cómo ves el futuro	Lleno de posibilidades	Muy lejano	Peligroso y con miedo	No logras ver tu futuro
Salir de tu casa	Es algo que quieres hacer luego	Es muy intimidante	Es algo que evitas	Es casi imposible
Después de unas semanas	Puedes encontrar una pequeña rutina	Se sientes mucho mejor	Te sientes agotada	Te vas sintiendo peor

ESCALA SOBRE DEPRESIÓN POSTNATAL DE

Edimburgo

Esta escala se creó para asistir a las profesionales de la salud para la detección de síntomas de depresión postparto. No sustituye al juicio clínico de las y los profesionales de área.

Debes sumar todos los puntos que se encuentran al lado de la alternativa que te representa más durante los últimos 7 días, en caso de tener 10 o más puntos, consulta a una psicóloga perinatal.



He sido capaz de reír y ver el lado bueno de las cosas

- 0 Tanto como siempre
- 1 No tanto ahora
- 2 Mucho menos
- 3 No, no he podido

He estado ansiosa y preocupada sin motivo

- 0 No, para nada
- 1 Casi nada
- 2 Sí, a veces
- 3 Sí, a menudo

He mirado al futuro con placer

- 0 Tanto como siempre
- 1 Algo menos de lo que solía hacer
- 2 Definitivamente menos
- 3 No, nada

He sentido miedo y pánico sin motivo alguno

- 3 Sí, bastante
- 2 Sí, a veces
- 1 No, no mucho
- 0 No, nada

Me he culpado sin necesidad cuando las cosas no salían bien

- 3 Sí, la mayoría de las veces
- 2 Sí, algunas veces
- 1 No muy a menudo
- 0 No, nunca

Las cosas me oprimen o me agobian

- 3 Sí, casi siempre
- 2 Sí, a veces
- 1 No, casi nunca
- 0 No, nada

ESCALA SOBRE DEPRESIÓN POSTNATAL DE

Edimburgo

Me he sentido tan infeliz que he tenido dificultad para dormir

- 3 Sí, la mayoría de las veces
- 2 Sí, a veces
- 1 No muy a menudo
- 0 No, nada

He sido tan infeliz que he estado llorando:

- 3 Sí, casi siempre
- 2 Sí, bastante a menudo
- 1 Sólo en ocasiones
- 0 No, nunca

Me he sentido triste y desgraciada

- 3 Sí, casi siempre
- 2 Sí, bastante a menudo
- 1 Sólo en ocasiones
- 0 No, nunca

He pensado en hacerme daño a mí misma

- 3 Sí, bastante a menudo
- 2 A veces
- 1 Casi nunca
- 0 No, nunca

Cualquier número que se escoja que no sea el 0 significa que es necesario hacer evaluaciones adicionales por un/a profesional

FECHA: _____

PUNTAJE: _____

FECHA: _____

PUNTAJE: _____

FECHA: _____

PUNTAJE: _____

Háblate bonito.

- 01 Tu fortaleza como madre se muestra no sólo en los momentos de triunfo, sino también en los desafíos que enfrentas. Eres increíblemente valiente.
- 02 Cada paso que das como madre en este camino de postparto, es un testimonio de tu amor incondicional y tu dedicación. Celebra tu fuerza interior.
- 03 En los días difíciles, recuerda que estás creciendo junto a tu bebé. Cada desafío es una oportunidad para aprender y fortalecerte, pedir ayuda es una oportunidad.
- 04 Tu autoestima florece cuando te permites ser vulnerable. No tengas miedo de pedir ayuda cuando lo necesites. Eres una madre valiente y digna de apoyo.
- 05 Tu autoestima florece cuando te permites ser vulnerable. No tengas miedo de pedir ayuda cuando lo necesites. Eres una madre valiente y digna de apoyo.
- 06 Tus momentos de duda son oportunidades para recordarte a ti misma lo fuerte que eres. Confía en tu intuición y en tu capacidad para superar cualquier obstáculo.
- 07 Cada día eres un modelo a seguir para tu bebé. Permítete ser imperfecta y mostrarte compasión a ti misma. El amor propio es la clave para una maternidad feliz.
- 08 Tus altos y bajos emocionales como madre en el postparto, son un testimonio de tu amor incondicional. Recuerda que cuidarte a ti misma es parte de cuidar a tu bebé.
- 09 Cada sonrisa y cada lágrima compartida con tu bebé son tesoros que nutren tu alma. Permítete sentir todas las emociones y abrázalas con amor. Eres una madre excepcional.
- 10 En los momentos de cansancio, recuerda que eres el sol que ilumina el mundo de tu bebé. Tu amor y cuidado son invaluable.



Las booby pillow son dos almohadillas de tela 100% algodón rellenas de semillas, diseñadas para poder usarlas en frío o calor. Sirven para mejorar el flujo de leche al usarlas calientes antes de cada toma, y también para descongestionar conductos.
¡Una maravilla! De verdad las vas a amar.

[CÓMPRALAS AQUÍ](#)

¡Este spray no puede faltar en tu bolso! Después del parto sentirás molestias en la zona vaginal y una sensación de que todo está en llamas allí abajo pero tranquila este mágico spray perineal hecho con ingredientes 100% naturales te ayudarán a aliviar el dolor, a cicatrizar y desinflamar. Utilizar las veces que quieras aplicando en la zona perineal. Contiene Hamamelis, lavanda y aloe vera. Agita antes de usar y mantener refrigerado. Duración: 3 meses desde el momento de compra.



[CÓMPRALAS AQUÍ](#)



Sabemos que en el postparto el aseo de la zona perineal es un tema, duele, arde y la verdad lo último que necesitas es provocar mas molestia al limpiarte con confort. La botella perineal SuperMom es lo que si o si tiene que ir en tu bolso, funciona como un bidet portátil facilitando la higiene de tu zona perineal, además viene con su propio bolsito impermeable para que lo lleves donde quieras. No importa si terminas teniendo cesárea porque la botellita te ayudará igual con las limpiezas postparto, evitando que provoques presión sobre los puntos de la cesárea.

[CÓMPRALAS AQUÍ](#)

Nuestro pad perineal está especialmente diseñado para usarlo en la zona perineal, se pone igual que una toallita higiénica sobre el calzón. Utilízalo frío para desinflamar la zona perineal y aliviar dolores propios del postparto incluso hemorroides. Lo mejor de todo es que este pad sirve para parto vaginal y cesárea, en caso de tener cesárea utilízalo frío en la zona de la cicatriz te ayudará mucho con el dolor.

*Viene con 2 fundas reutilizables y lavables, e instructivo de uso.

*Siempre utilizar con funda tanto en modo frío o caliente.



[CÓMPRALAS AQUÍ](#)



Para el postparto es necesario un calzón que no presione, e idealmente de tiro alto (en el caso de cesárea para que la cicatriz quede protegida y sin roce). Este pack de tres calzones es ideal para las necesidades postparto, puedes olvidarte de los calzones del hospital o clínica y usar los nuestros para mayor comodidad. Disponibles en varias tallas.

[CÓMPRALAS AQUÍ](#)

Pack de dos extractores de Leche Eléctrico Manos Libres Gold.

Es un modelo con cuatro modos de estimulación, extracción, modo combinado y frecuencia dual (ideal para mujeres con pezón invertido)

Manos libres, sin cables, sin la necesidad de lavar tubos post extracción y liviano.

El extractor se adapta a tu vida y a tu sostén.

Capacidad de 150 ml

Duración de batería de 2.5 horas

Timer de apagado automático en 30 minutos

Batería recargable



[CÓMPRALAS AQUÍ](#)



El ruido blanco les permite a los bebés, niños e incluso adultos a dormir mejor ya que cancelan el ruido ambiente, con la emisión de otro sonido suave pero continuo que se mantiene siempre en la misma frecuencia. Esta máquina reproduce este tipo de sonidos para estimular la calma y placidez en el sueño del bebé.

26 sonidos calmantes integrados.

Batería recargable, carga completa en 3.5 horas y duración de 20 horas funcionando..

[CÓMPRALAS AQUÍ](#)

Este es el mordedor de alimentación ideal para tu bebé, su mordedor de silicona con ranuras flexibles permiten que fluya el contenido mientras el bebé lo mordia. Llena el mordedor de alimentación de tu bebé con leche materna, pures de frutas o verduras, agua, etc... Si tu bebé está sufriendo porque le están saliendo los dientes, los babypops de Supermom serán tu aliado ideal. *Libre de BPA, libre de PVC, libre de látex y libre de ftalatos



[CÓMPRALAS AQUÍ](#)




Aspirador nasal para bebés supermom, el set viene con dos cabezales de silicona lo que lo hace una punta muy anatómica y blandita para el bebé, se puede utilizar desde 0+ meses. Previene la obstrucción de mucosidades y ayuda a que el bebé respire mejor. Es muy fácil de usar y seguro, los mocos se extraen mediante una suave aspiración sin alterar la presión interna de los oídos ni generar molestias para el bebé.

[CÓMPRALAS AQUÍ](#)

La bañera plegable Supermom, tu mejor aliado para la hora del baño, es plegable y ergonómica, una vez plegada es ultra compacta para que la puedas almacenar sin que estorbe en el baño. Viene con un termómetro incorporado para poder medir la temperatura del agua en tiempo real. Diseño ergonómico, portátil y antideslizante. Termómetro inteligente incorporado, mide la temperatura en tiempo real, evitando que tu bebé se sienta incómodo por la temperatura del agua.



[CÓMPRALAS AQUÍ](#)



**“CADA BEBÉ ES DISTINTO Y
AUN QUE NO SEA TU PRIMER
BEBÉ, TÚ TAMBIÉN ESTÁS
DISTINTA”**

Esperamos apoyarte en cada etapa, eres importante.



PS.
VANESSA
LEIGHTON
CARVALLO

*Super
Mom*

WWW.SUPERMOM.CL