

Dejando el Hospital con tu Recién Nacido

Siempre es buena idea tener a tu red de apoyo lista para ayudarte, antes de salir del hospital con tu nuevo bebé. Sigue esta lista de control para facilitar esos primeros días y semanas.

DEBES: Organizar la más ayuda posible antes de llegar a casa. Pídele a tu pareja ayuda con la limpieza o para establecer limitaciones en cuanto a las visitas que vengan a ver al bebé. DEBES: Asegurarte que tienes un medio ambiente seguro para que duerma tu bebé. Acuéstalo a dormir de espaldas en su cuna o moisés en un colchón firme, sin objetos, incluyendo almohadas, cobijas y protectores de orillas. Los bebés deben dormir en tu recámara los primeros 6 meses, pero no en tu cama.

DEBES: Asegurarte que formulas un plan alimenticio. Lo recomendado es amamantarlo exclusivamente por los primeros seis meses de vida, así que asegúrate de tener todo tu equipo listo. Si no vas a amamantarlo, consulta a tu doctor para saber lo que necesitas.

DEBES: Hacer la primera cita de revisión de tu bebé para cuando cumpla tres o cinco días. DEBES: Asegurarte que tienes un asiento de seguridad para el carro que sea seguro y esté instalado correctamente antes de sacar a tu bebé del hospital.

Antes de irte a casa: DEBES: Asegurarte que tu equipo médico conteste todas tus preguntas. El personal del hospital está para ayudarte.

Es normal que sientas nervios al salir del hospital con tu nuevo bebé. Sigue esta lista para asegurar que tu transición a casa sea más fácil.