



plan de posparto

Puedes utilizar esta plantilla como guía para pensar en algunas de las cosas que pueden ser importantes para ti y lo que quieres para tu puerperio, y así comenzar a planear y organizarlas.

Además, te puede servir para hablarlo con tu pareja o tu entorno más cercano. Poner cosas en común, compartir puntos de vista y así poder planear algunos aspectos de forma conjunta, lo que os ayudará a que en esas primeras semanas, podáis enfocaros en vuestras necesidades.

Pero, no es más que eso, una guía. Toma lo que te sirve, y deja de lado lo que no. Cada mujer y familia tiene sus propias circunstancias y situaciones.

Apoyo practico

Lo que necesitas en cuanto a tareas del hogar, ayuda practica, otras tareas relacionadas con el cuidado de tus hijos mayores, etc...

Visitas

Quién quieres tener a tu alrededor durante las primeras semanas, cómo te gustaría organizar esas visitas, etc...



plan de posparto

Apoyo emocional

A quien puedes llamar/contactar para hablar y contar con el apoyo emocional que necesitas, etc...

Alimentación / Comida

Tal vez quieras dejar comida preparada/congelada, quién va a cocinar, las compras, etc...

Otras cosas

Tal vez leyendo este curso se te han ocurrido otras cosas que quieres explorar....