

curú

Carpeta de crecimiento

**TU NIÑA
O NIÑO
POR NACER**

**EMBARAZO Y
POSPARTO**

**Confirmación
del embarazo**

**Primeros
cambios**

**Desarrollo
embrionario**

**Respiración
consciente**

**La presencia
de papá**

Nutrición

**Neurociencias
prenatales**

**Bienestar
prenatal**

**Estímulo
prenatal**

**Tu niña (o)
interior**

Preparar el parto

**Preparar el
nacimiento**

**Prepararte para
tu propia historia**

**Preparar la
lactancia**

**Preparar la
red de apoyo**

Semana 40

Posparto

**Dificultades
posparto**

FUNDACIÓN
FEMSA

TIENES UN ALIADO EN EL RETO Y LA AVENTURA DE EDUCAR



 ¡Algo de lo que puedes esperar en esta maravillosa y desafiante etapa!

No solo nació un bebé, también nació una mamá, un papá y una nueva familia. Todos quieren celebrar, no hay prisa, **primero compartan ustedes tres; mamá, papá y bebé.**

Pide a tu médico desde antes de que nazca, que si es posible **les permita tener a tu bebé en contacto piel a piel** inmediatamente después de nacer y durante el tiempo que sea posible. En ese primer instante ambos estarán inundados de oxitocina, la hormona del amor. La piel, el olfato y la mirada se tejen en una intimidad única que invita a vivir desde la confianza.

TEMA DE DESARROLLO:

Segundo trimestre
de embarazo



En ese mismo abrazo lo que sigue es el inicio de la lactancia, ya que ambos se han recuperado unos minutos. **Dentro de las dos primeras horas, es muy recomendable que tu bebé comience la succión.**

Déjale sobre tu vientre y permítele que se oriente hacia tu pecho. Es asombroso como puede arrastrarse y dejarse llevar por su olfato y su mirada hacia la fuente de su mejor alimento. Si fue necesario que naciera mediante una operación cesárea, no te preocupes, mírale, háblale y siéntele en tu cara, en tu cuello y pide que en cuanto sea posible te ayuden para llevarle a tu seno y que empiece a succionar.

Esta temprana succión aprovecha los reflejos activos de tu bebé para facilitar la lactancia, tendrás leche más pronto y tu útero se contraerá para regresar a su estado normal.

IDEA *para papá y otros cuidadores primarios*



Papá también se contagia de oxitocina y se vuelve parte de esta sinfónica de sensaciones. Bañarle, pesarle y medirle puede esperar o bien lo pueden realizar junto a ti mientras sigue escuchando tu voz o la de su papá para después regresar a ese santuario que son sus brazos.

IDEA *para ti*



La clave es la paciencia. Para tenerle paciencia a tu bebé primero tienes que ser paciente y compasiva contigo misma.



¡ANÓTALO!



Pega una foto de tu bebé. Escribe (o mejor) dibuja su nombre. Dale la bienvenida con todo tu corazón.

A large, empty rectangular box with a thin purple border, intended for a drawing or a message.

(Que quede grabado en tu memoria)



¡BRAVO!

SIGUE AVANZANDO

Mirarse, tocarse y reconocerse.
Un encuentro íntimo fuera del
tiempo y del espacio.

¡Felicidades!

Cada interacción se transformará en caminos a su cerebro y a su corazón.
Sigue avanzando.

*¡Ya vas
aquí!*

- Confirmación del embarazo ✓
- Primeros cambios ✓
- Desarrollo embrionario ✓
- Respiración consciente ✓
- La presencia de papá ✓
- Nutrición ✓
- Neurociencias prenatales ✓
- Bienestar prenatal ✓
- Estímulo prenatal ✓
- Tu niña(o) interior ✓
- Preparar el parto ✓
- Preparar el nacimiento ✓



*¡Hasta la próxima nota de crecimiento!
Lograrán grandes cosas, un objetivo a la vez.*

Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia.

Visita www.proyectodei.org para más información y herramientas.
©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

¡Felicidades!

Cada interacción se transformará en caminos a su cerebro y a su corazón.
Sigue avanzando.

- Prepararte para tu propia historia
- Preparar la lactancia
- Preparar la red de apoyo
- Semana 40
- Posparto
- Dificultades posparto

*¡Hasta la próxima nota de crecimiento!
Lograrán grandes cosas, un objetivo a la vez.*



Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia.

Visita www.proyectodei.org para más información y herramientas.
©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.