

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

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

Desde el momento que te embarazaste tuviste expectativas y dudas de cómo sería tu embarazo y tu parto. A lo mejor deseabas un parto natural, en lugar de una cesárea, o lactancia al seno materno en lugar de botella. Cuando por distintas circunstancias tus expectativas no se cumplen, es normal sentir que hiciste algo mal, frustración y decepción. Ten compasión contigo, no te juzgues, y mucho menos te sientas mala mamá.



TEMA DE DESARROLLO:
Tercer trimestre
de embarazo





Es muy común desarrollar expectativas y tener exigencias que cumplir. Todo saldrá bien aunque a veces bien no sea como lo esperabas. Si nació antes de tiempo, si requirió los cuidados de una incubadora, habrá que fluir con lo que haya, adaptarse flexiblemente a lo que esté sucediendo.

IDEA para papá y otros cuidadores primarios



Ten paciencia y dile a tu bebé lo que sientes. Es muy importante ponerle palabras a las experiencias vividas.

“Nos hubiera encantado cargarte inmediatamente después de nacer pero no fue posible, necesitaste nacer por cesárea y te llevaron a una cunita que te ayudó a estar bien, te extrañamos y seguramente tú también”

IDEA *para ti*



“Bendita cesárea cuando es necesaria”.
Eres la mamá y el papá que tu bebé necesita.
Ten paciencia y dile lo que sientes. Es muy
importante ponerle palabras a las
experiencias vívidas.

“He tenido que darte fórmula y no era lo que esperaba. No la hemos pasado bien, pero ya pasó y estamos juntos. Ahora te puedo abrazar piel a piel y alimentarte con mi amor y mi mirada. Todo está bien”.

¡ANÓTALO!



Hablar, cuando se pueda, nunca es demasiado tarde. Escribe aquí las historias de nacimiento. Los temores, decepciones, deseos, y frustraciones que se manifestaron. Escribe también acerca de los aprendizajes y oportunidades inesperadas fruto de estos cambios.

(Que quede grabado en tu memoria)



¡BRAVO!

SIGUE AVANZANDO

Cada parto y cada historia es única, sí en tu caso, tienes más de una niña o niño, estarás de acuerdo que cada uno es diferente, ni mejor ni peor. La manera como sucedió es la que tenía que ser.

¡Felicidades!

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

- 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.proyectedei.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.

¡Ya vas aquí!

- 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.