



Hablemos de Dormir.

Quienes dicen que “duermen como un bebé”, ¡usualmente no tienen bebés!

Cuando no duermes lo suficiente, puedes:

- Sentirte enojada con otros.
- Sentirte malhumorada.
- Volverte olvidadiza.
- Perder el apetito.
- Sentirte emocionalmente “aplastada”.

Cómo ayudar a las mamás a dormir mejor:

- Duerme cuando el bebé duerma.
- Haz ejercicios suaves de estiramiento antes de ir a la cama.
- Toma una baño de agua tibia antes de ir a la cama.
- No tomes bebidas que contengan cafeína, ni fumes antes de ir a dormir.
- Haz de tu habitación un lugar ordenado y relajante.
- Practica ejercicios de respiración para relajarte antes de ir a dormir.



Cómo ayudar a tu bebé a dormir mejor:

- Dale su alimento de la noche en un cuarto silencioso y con las luces bajas.
- Pon al bebé en su cama antes de que esté completamente dormido.
- Arropa al bebé delicadamente con una cobija suave.
- Cántale a tu bebé – esto ayudará a ambos.

La depresión post-parto es una enfermedad tratable. Ésta terminará.

Hablar con nosotros es bueno para ti y para tu bebé.

Te podemos ayudar.
Llama al 403 205 5178

Support for this resource was
generously provided by :

