



¿Quién está en su equipo? CÓMO OBTENER EL APOYO QUE NECESITARÁ

¿Con quién puede contar para apoyarle durante sus primeras semanas en casa con su bebé? Antes de que nazca el bebé, use esta tabla para escribir las maneras específicas en que cada persona puede ayudarle. Hable con cada persona sobre su plan. Asegúrese que estén dispuestos y disponibles para ayudarle de esas maneras. ¡Ajuste su plan si es necesario hasta que todos estén de acuerdo!

¿QUÉ TIPO DE AYUDA VOY A NECESITAR?	¿A QUIÉN VOY A PEDIR AYUDA?	¿EN QUÉ DÍAS ESTÁN DISPONIBLES?	INFORMACIÓN DE CONTACTO (CORREO ELECTRÓNICO, TELÉFONO)
Contestar mis preguntas sobre amamantar	<i>en mi oficina de WIC</i>		
Cocinar comidas con anticipación			
Ayudarme durante la noche			
Apoyarme para amamantar (hacer eructar al bebé, cambiarle el pañal, acostar al bebé)			
Lavar ropa			
Sostener al bebé			
Lavar platos			
Recibir a las visitas			
Cuidar de mis hijos mayores (si es necesario)			
Cuidar del bebé mientras me baño, tomo una siesta o doy un paseo			
Comprar alimentos o mandado			
Escucharme, proveer apoyo emocional			
Ir conmigo a mis citas médicas			



LECCIÓN:
OBTENGA EL APOYO QUE
NECESITA EN LAS PRIMERAS
SEMANAS CON SU BEBÉ

Tome esta lección para aprender:

- Si las emociones que siente son normales.
- Cómo crear un equipo de apoyo para ayudarle.
- Consejos para planear y comer alimentos nutritivos.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
El embarazo y los primeros 6 meses del bebé
- Elija la lección:
Obtenga el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.