

# CHECK LIST

*Vuelta a casa con tu bebé...*



## NACER ACOMPAÑADAS

*Los ciclos de Marha*

Todos los derechos reservados a nombre de su autora  
Marha Scanu. No se permite la reproducción total o  
parcial de esta obra.

Bienvenida... 

Esta no es una lista cualquiera...

Esta especialmente elaborada  
con todo lo necesario para:

>tener organizada tu casa y tus  
recursos para cuando vuelvas  
con tu bebé.

>llegar a acuerdos con tu  
pareja, o con quien vive con vos.

Te invito a tomarte el tiempo de  
leerla primero, y luego ir  
marcando lo hecho.

## Organización de casa:

Es importante pensar desde la semana 34 más o menos en la organización para la vuelta a casa desde la institución de salud, con el pequeño o la pequeña.

Siento que hay cosas que quizás te den pereza o no te den ganas de hacer, pero te prometo que tu “yo puerpera” va a abrazar estos gestos de hoy.

## Organización de casa:

Comida en el freezer.

Dejar alimentos fáciles de descongelar y comer.



Ropa cómoda para vos.



Cama armada para volver a descansar.



## Organización de cuidados:

Es importante tener en cuenta qué va a pasar con mascotas y otros hijos/as (si los hay), para que puedas ir a recibir al bebé sin pesos extra.

Dejar a los/as hijos/as no es fácil, pero este momento lo implica y es mejor tenerlo organizado desde antes.

Acordate de explicarles el paso a paso, y contarles que tenes total confianza por la persona que se queda con ellos.

## Organización de cuidados (mascotas):

Si hay mascotas, decidir  
donde van a estar  
durante la internación.



Decidir qué día van a  
volver y cómo va a ser la  
presentación del nuevo  
integrante.



## Organización de cuidados (otros hijos):

Si tienes otros/as hijos/as,  
organizar con quien se  
van a quedar.



Escribir todo lo necesario  
que deba saber esa  
persona (horarios de  
actividades, algo que les  
guste mucho, etc.).



Si van a ir al centro de  
salud en horario de visita  
y con quién.





## **¿Quienes te van a ayudar? Y cuando.**

Pedir y recibir ayuda es muy importante durante el puerperio.

A veces nos puede parecer que molestamos, pero la realidad es que siempre tenemos alrededor personas que quieren estar cerca y están dispuestas.

Hacer estas listas es fundamental, porque llegado el momento vas a tener claro a quien recurrir y va a ser más fácil para vos pedir lo que necesitas.

# ¿Quienes te van a ayudar? Y cuando.

Lista de personas a las  
que podes llamar frente a  
una emergencia.



Voy a llamar a:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ¿Quienes te van a ayudar? Y cuando.

Lista de personas que se  
pueden encargar de  
cocinar, limpiar, darte un  
mate/té, si lo necesitas.



Voy a llamar a:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ¿Quienes te van a ayudar? Y cuando.

Lista de personas que  
pueden cuidar a tu bebé  
mientras te bañas, dormis o  
das una vuelta a la manzana.



Voy a llamar a:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

No importa si la lista es larga o corta, tampoco si son las mismas personas las que hagan todo, lo importante es que comiences a visualizar quienes son las personas que pueden estar cerca cuando las necesites.

## **En pareja, o con tu referente afectivo, acordar:**

Lista de personas que los  
van a visitar en el Centro  
de salud.



Lista de personas que los  
van a visitar en el hogar.



Decidir cómo van a  
comunicar eso a la  
familia y amigos/as



Comunicación hecha.



## Más acuerdos:

Hablar sobre los cuidados del bebé, quien se va a encargar de qué.



Hablar sobre los cuidados de la mamá.



Hablar sobre expectativas y miedos, acerca del bebé, de la relación, de la comunicación.



## **Llegamos al final:**

La planificación de la vuelta a casa no tiene que ser perfecta, tiene que ser posible. Aquí te dejé mis mejores tips para que puedas hacerla, para que puedas tomar tus propias decisiones y estes más preparada.

Ojalá te sirva, te encante y la completes.

Mis mejores deseos para vos y tu familia.

Con cariño, Marha.





*Los ciclos de Marha*