



Dra. Luchy Bebé | Maternidad

✓ Mi Tribu: Plan de Supervivencia para el Cuarto Trimestre

 Edad recomendada: primeros 90 días

□ **Objetivo:** Organizar el apoyo necesario para que mamá descanse, sane y disfrute plenamente de su bebé.

1. El Escuadrón de la Comida (Logística)

□ ¿Quién va a traer el súper o la comida la primera semana? _____

Notas: _____

□ ¿Quién se encarga de lavar los platos y recoger la cocina? _____

Notas: _____

Tip Dra. Luchy Bebé □ : No aceptes visitas que no traigan comida o no ayuden a recoger.

2. El Mantenimiento del Hogar

□ ¿Quién lavará la ropa (especialmente la del bebé que sale por montones)? _____

Notas: _____

□ ¿Quién sacará a pasear a la mascota o limpiará su área? _____

Notas: _____

3. El Portero de Hierro (Protección de la Mamá)

☐ Persona encargada de filtrar las llamadas y mensajes de WhatsApp. _____

Notas: _____

☐ Persona que dirá: "Gracias por venir, pero mamá y bebé necesitan dormir ahora" cuando la visita se alargue más de 15 minutos. _____

Notas: _____

☐ ¿Quién llevará a mamá y bebé a sus citas con el pediatra? _____

Notas: _____

4. Momentos de Autocuidado (Vital)

☐ ¿Quién cuidará al bebé 30 minutos al día para que mamá se bañe sin prisas o tome una siesta real? _____

Notas: _____

☐ ¿Quién se asegurará de que mamá siempre tenga un termo con agua fresca a la mano? _____

Notas: _____

Sugerencia Dra. Luchy Bebé ☑:

"¡Pide ayuda sin pena! Una mamá descansada y bien cuidada es el motor que tu bebé necesita para crecer sano."

