

Road Map to *Recovery*



Getting Started



Skin-to-Skin



Hand Expression



- Postpartum Perineal Care
- Uterus Changes
- Hemorrhoids
- Cesarean Birth Care
- Rest and Sleep

Caring for Yourself Bundle

Warning Signs For You



Postpartum
Warning Signs



Preeclampsia
Warning Signs



Postpartum
Emotional Changes

Baby Safety



Safe Sleep



Shaken Baby
Syndrome



Baby Warning
Signs



Installing an
Infant Car Seat

Understanding Your Newborn



- Newborn Sights and Sounds
- Baby Senses
- Infant Sleep
- Rooming-In

Baby Care Bundle



- Jaundice
- Umbilical Cord Care



Mapa de ruta para la *recuperación*

Por dónde empezar



Contacto
piel con piel



Extracción
manual



- Cuidado del perineo posparto
- Cambios en el útero
- Hemorroides
- Cuidado del parto por cesárea
- Descanso y sueño

Medidas para cuidarte a ti misma

Señales de advertencia para la mamá



Signos de
advertencia
posparto



Preeclampsia
Signos de
advertencia



Cambios
emocionales
posparto

La seguridad del bebé



Sueño seguro



Síndrome del
bebé sacudido



Señales de
advertencia
del bebé



Cómo instalar un
asiento de bebé
para automóviles

Cómo entender a tu bebé



- La vista y los sonidos de los recién nacidos
- Los sentidos del bebé
- El sueño del bebé
- La habitación compartida

Medidas para el cuidado del bebé



- Ictericia
- El cuidado del cordón umbilical