PRIMEIROS SETE DIAS EM CASA



Você não precisa dar conta de tudo.

Um passo de cada vez, com carinho e apoio.

COMECE POR AQUI >

Comece pelo que pesa

Uma pequena combinação pode aliviar parte do dia.

Não tente planejar a semana perfeita. Pense no que está mais difícil agora e escolha uma tarefa que outra pessoa possa assumir.

O QUE PODE SER DELEGADO?

- [ ] Preparar ou trazer uma refeição
- [ ] Fazer uma compra ou buscar um item
- [ ] Lavar a louça ou cuidar de uma tarefa da casa
- [ ] Acompanhar você a um compromisso
- [ ] Ficar com o bebê enquanto você toma banho ou descansa
- [ ] Organizar recados e combinar visitas
- [ ] Outra tarefa que você escolher

TRANSFORME A NECESSIDADE EM UM PEDIDO

“Você consegue [tarefa] hoje ou amanhã? Se não der, tudo bem. Outra ajuda que faria diferença é [opção].”

A tarefa que mais faria diferença para mim:

Quem posso convidar para ajudar?

Quando vou perguntar?

Combine visitas do seu jeito

Você pode receber, adiar ou preferir não receber visitas.

Combinar antes evita que você tenha de decidir tudo na hora. Se quiser, escolha alguém de confiança para ajudar a transmitir seus horários e preferências.

MINHAS PREFERÊNCIAS

- [ ] Quem gostaria de receber?
- [ ] Quais dias ou horários funcionam melhor?
- [ ] Prefiro combinar cada visita antes.
- [ ] Se eu precisar descansar, quem pode avisar as pessoas?

Uma forma de avisar que hoje não vou receber:

MENSAGEM PRONTA PARA ADAPTAR

“Obrigada por lembrar da gente. Hoje vamos descansar e não receber visitas. Quando for um bom momento, eu aviso. Se quiser ajudar, uma refeição ou uma compra combinada seria ótimo.”

Como prefiro que as pessoas entrem em contato:

Leve suas dúvidas com você

Anote do seu jeito. Você não precisa saber o termo certo.

Se surgir uma pergunta sobre sua recuperação ou os cuidados com o bebê, registre para conversar com a equipe de saúde que acompanha vocês. Este material não avalia sintomas nem define condutas.

MINHAS ANOTAÇÕES PARA A PRÓXIMA CONVERSA

O que quero perguntar sobre mim:

O que quero perguntar sobre o bebê:

O que está me preocupando ou confuso:

O que eu gostaria de entender melhor:

SE FOR ÚTIL

- [ ] Peça a alguém de confiança para acompanhar você.
- [ ] Anote a resposta ou pergunte se pode registrá-la.
- [ ] Se uma preocupação parecer urgente, use o serviço indicado pela equipe que acompanha vocês.

Seu plano pequeno para hoje

Um passo possível já é um começo.

O plano é seu. Pode mudar, ficar incompleto ou ser dividido com alguém. Escolha o que ajudaria mais agora.

ESCOLHA UMA COISA

Hoje, o que faria meu dia um pouco mais leve?

Quem pode ajudar com isso?

O que preciso combinar para a ajuda funcionar?

MEU LEMBRETE DE APOIO

“Posso pedir ajuda com uma tarefa específica. Não preciso explicar tudo nem fazer tudo sozinha.”

Este guia é um recurso de organização e acolhimento. Para dúvidas sobre saúde, converse com a equipe que acompanha você e o bebê ou procure o serviço de saúde indicado para sua situação.

Uma dúvida de cada vez. Informação com carinho, sem julgamento.

Com carinho, Bianca