

# 10 consejos para las mamás primerizas

Imágenes  
Educativas

1. Pide ayuda, no estás sola en esto, tú pareja es tu mejor apoyo.
2. Reduce tus actividades domésticas, y laborales, lo demás puede esperar.
3. Duerme todo, lo que puedas la salud de tu bebe depende de la tuya.
4. Evita las visitas, sobre todo los primeros días, lo primero es descansar.
5. Tu humor es una montaña rusa, no te agobies son las hormonas.
6. Disfruta de un bebe, cógelo, abrázalo, bésalo, este es el momento.
7. No estás sola, somos un equipo pareja y familia todos a una.
8. Dejante consentir, no tienes que hacerlo tu todo, déjate ayudar.
9. No te agobies por tu peso, las primeras semanas es difícil de reducir.
10. Comparte anécdotas, curiosidades las otras mamás son tus mejores aliadas

