

# *Tips for Improving Sleep Quality and Managing Fatigue*

## **For New Mothers**

<b>COMMUNICATE WITH YOUR PARTNER</b>	Openly communicate with your partner about your sleep needs and work together to find solutions that allow both of you to get adequate rest.
<b>CREATE A CALMING SLEEP ENVIRONMENT</b>	Keep your bedroom dark, quiet, and comfortable. Use blackout curtains, white noise machines, or earplugs to minimize disruptions.
<b>TAKE TURNS FOR NIGHTTIME FEEDINGS</b>	If possible, alternate nighttime feedings with your partner to share the responsibility and allow each other some uninterrupted sleep.
<b>NAP WHEN YOUR BABY NAPS</b>	Take advantage of your baby's nap times to rest and recharge. Even short naps can help combat fatigue.
<b>ACCEPT HELP</b>	Don't hesitate to accept help from family members or friends with household chores or childcare duties. Prioritize self-care and rest when you can.
<b>STAY HYDRATED AND EAT NUTRITIOUS MEALS</b>	Stay hydrated and eat balanced meals to support your energy levels and overall well-being.
<b>MANAGE STRESS</b>	Practice stress-reducing techniques such as mindfulness, deep breathing, or gentle yoga to manage stress and promote relaxation.
<b>PRACTICE SLEEP HYGIENE</b>	Follow good sleep hygiene practices such as avoiding electronic devices before bedtime, maintaining a consistent sleep schedule, and creating a relaxing bedtime routine.

**Remember, every pregnancy and postpartum experience is unique, so it's essential to listen to your body and prioritize self-care.**

\*\*If sleep disturbances or fatigue persist despite these efforts, consider consulting with your healthcare provider for additional support and guidance.



# Consejos para mejorar la calidad del sueño y controlar la fatiga

## Para Nuevas Madres

COMUNICATE CON TU PAREJA	Comunícate abiertamente con tu pareja sobre tus necesidades de sueño y trabajen juntos para encontrar soluciones que les permitan a ambos descansar adecuadamente.
CREA UN AMBIENTE RELAJANTE PARA DORMIR	Mantenga su habitación oscura, tranquila y cómoda. Use cortinas opacas, máquinas de ruido blanco o tapones para los oídos para minimizar las interrupciones.
TÚRNENSE PARA ALIMENTARSE DURANTE LA NOCHE	Si es posible, alterne las comidas nocturnas con su pareja para compartir la responsabilidad y permitirse dormir mutuamente sin interrupciones.
DUERME LA SIESTA CUANDO TU BEBÉ DUERME LA SIESTA	Aprovecha la hora de la siesta de tu bebé para descansar y recargar energías. Incluso las siestas cortas pueden ayudar a combatir la fatiga.
ACEPTAR AYUDA	Aprovecha la hora de la siesta de tu bebé para descansar y recargar energías. Incluso las siestas cortas pueden ayudar a combatir la fatiga. No dudes en aceptar la ayuda de familiares o amigos con las tareas domésticas o el cuidado de los niños. Prioriza el cuidado personal y el descanso cuando puedas.
MANTÉNGASE HIDRATADO Y COMA COMIDAS NUTRITIVAS	Manténgase hidratado y coma comidas equilibradas para mantener sus niveles de energía y bienestar general.
CONTROLAR EL ESTRÉS	Practique técnicas para reducir el estrés, como la atención plena, la respiración profunda o el yoga suave para controlar el estrés y promover la relajación.
PRACTIQUE LA HIGIENE DEL SUEÑO	Siga buenas prácticas de higiene del sueño, como evitar los dispositivos electrónicos antes de acostarse, mantener un horario de sueño constante y crear una rutina relajante a la hora de acostarse.

**Recuerda, cada experiencia de embarazo y posparto es única, por lo que es esencial escuchar a tu cuerpo y priorizar el cuidado personal.**

\*\*Si los trastornos del sueño o la fatiga persisten a pesar de estos esfuerzos, considere consultar con su proveedor de atención médica para obtener apoyo y orientación adicional.

