



¿Qué puedo hacer por ti?

Ayuda para una familia con un bebé en la UCIN

Padres,

Cuando alguien tiene un bebé en la UCIN, la familia y los amigos a menudo preguntan "¿Qué puedo hacer para ayudar?" Puede ser difícil aceptar ayuda, incluso cuando más la necesitamos, pero aquí hay algunas sugerencias sobre cosas que puede pedir cuando alguien ofrece ayuda.

Alimentame:

- Crear un horario de comidas para que las cenas sean atendidas. Esto incluso podría incluir un recurso en línea para obtener ayuda.
- Coordinar la preparación de comidas congeladas o guisos para una preparación rápida.
- Prepare almuerzos para que los lleve al hospital para que no tenga que gastar tanto dinero en la cafetería.
- Ven a verme al hospital para un almuerzo, un refrigerio o un refrigerio para animarme.
- Hornee algunas galletas, preferiblemente usando una receta que fomente la producción de leche. :)

Discutir mi rebaño:

- Ofrezca vigilar a otros niños para que podamos pasar tiempo en la UCIN. Coordine un horario de amigos y familiares dispuestos a ayudar.
- Coordinar fechas de juego para los otros niños.
- Ofrecer cuidar a los animales de la casa. Pasear a los perros, darles de comer o incluso mantenerlos durante la noche. Cambiar / limpiar la arena para gatos. Etc.

Organizarme:

- Lave y pliegue la ropa o llévela a hacer
- Recoger, organizar y limpiar la casa o proporcionar y organizar un servicio de limpieza.
- Recuperar mi correo y paquetes.
- Tienda de comestibles y guardar los comestibles.
- Ayuda con comunicaciones sobre el estado de salud de mi bebé. Cree una lista de personas que necesitan o deben ser contactadas para ayudar a mantenerlos informados.

Levántame:

- Enviar a mi familia un mensaje de texto diario o un correo electrónico con un positivo "pensamiento para el día". Coordine con otros que también estén dispuestos a escribir mensajes.
- Crear una lista de reproducción relajante de música que pueda escuchar cuando sea necesario.
- Prepare una canasta de golosinas con bocadillos nutritivos, revistas, crucigramas, etc. para ayudar a pasar el tiempo.
- Reúna artículos de baño, de higiene y de viaje para la estadía en el hospital.



Manejar mi negocio:

- Muchas decisiones en la vida requieren investigación / oraciones que requieren mucho tiempo. Ayúdame con algo de esta investigación y difundir la palabra sobre las oraciones necesarias.
- Compañeros de trabajo: por favor, sustitúyanme en las reuniones y ayuden a cubrir mi trabajo que es prioritario. Ayúdame a organizar las cosas que no son prioritarias.
- Conozca a un hombre de cable, fontanero, etc. en mi casa por mí.
- Regar todas mis plantas, cortar el césped, etc.

Dame un poco de verde:

- El apoyo financiero puede ayudar a pagar a otros niños en la guardería, completar el tiempo perdido en el trabajo y puede ayudar con las facturas del hospital cuando mi bebé llegue a casa.
- Las tarjetas de gasolina y las tarjetas de regalo de restaurantes podrían ser de gran ayuda.