

Trabajando Juntos Como una Familia

Si este es su primer bebé o usted ha vivido todo esto antes, traer un nuevo bebé al hogar implica un cambio. Cada bebé es diferente y originará una nueva dinámica a su familia creciente. Para ayudar a que estos primeros días y noches avancen sin problemas para todos, trabajen juntos como una familia.

A pesar de que puede parecer que la mamá tiene que hacer el mayor trabajo, los papás y compañeras también tienen un papel importante. Los padres son iguales en la crianza de un nuevo ser humano y su papel es importante para su bebé y para la madre del bebé.

El contacto piel a piel con su bebé en los primeros días y semanas es importante tanto para la mamá como para el papá. A través del contacto regular piel con piel, los papás y las parejas pueden ayudar a aumentar el vínculo que comparten con un nuevo bebé y al mismo tiempo establecer un sentido de bienestar, seguridad y amor del bebé.

Si mamá está amamantando, los papás y los compañeros pueden ser un soporte activo en sus esfuerzos. Lleve al bebé donde mamá cuando él necesita alimentarse. Llévelo a la madre mientras ella está amamantando. Las madres se ponen muy sedientas mientras alimentan a sus bebés. Y haga eructar a su bebé después de que se alimente.

Y finalmente, la madre puede decidir comenzar a bombear y almacenar la leche materna. Esto sólo debe hacerse cuando su suministro de leche está bien establecido, pero cuando esto sucede, los papás y los compañeros pueden intervenir y comenzar a alimentar con biberón. En realidad es más fácil hacer que un bebé tome de un biberón si no puede alimentarse de su madre. Permita que ella descanse un poco.

Otra manera de ser útil y dar apoyo es durante el cambio de pañal y el vestido de su recién nacido. Es otro gran momento para vincularse con el bebé.

Durante los momentos de llanto a altas horas de la noche, usted puede ser quien consuele y abrace a su bebé. Arrúllelo, cántele una canción suave hasta que su bebé se calme y se vuelva a dormir.

Usted también puede apoyar a mamá cuidando a los otros niños en el hogar y haciendo algunas de las tareas en toda la casa. Cocinar, limpiar, hacer compras y lavandería son algunos deberes que se deben compartir como familia.

Si es posible, esté disponible para ir a cualquier cita médica. Usted puede llevar al bebé, conducir hasta la cita y escuchar y hacer preguntas durante la cita médica. Trabajando juntos como un equipo se puede aliviar algún estrés que una cita médica puede originar.

Todo el mundo tiene un nuevo papel en un hogar, cuando un nuevo bebé llega a casa, incluyendo los otros niños.

Trabajando Juntos Como una Familia

Pase tiempo con los otros niños en su hogar. Ellos pueden extrañar a mamá o tener la sensación de abandono o de ser substituidos por un nuevo bebé, de manera que pueden necesitar un poco de amor y de atención adicionales. Enséñeles a ser hermanos amorosos y también ayúdelos a vincularse con el nuevo bebé.

Papás y compañeros, este también es un momento para brindar apoyo emocional a la madre. Hágale saber el gran trabajo que ella está haciendo. Y tenga en cuenta que durante el período postparto sus hormonas están cambiando. Ella puede estar más emocionada que de costumbre. Esto a veces se llama la 'depresión postparto leve'.

Para la mayoría de las nuevas madres, la depresión postparto leve disminuye con el tiempo y el sueño y desaparece en pocas semanas. Pero si usted nota que estos sentimientos continúan, la madre puede tener depresión postparto. Busque: preocupación o llanto excesivo, cambios extremos en el apetito, incapacidad para dormir e incapacidad para cuidar a su bebé y usted misma.

Si usted nota alguno de estos síntomas, hable con su pareja. Pregúntele cómo puede ayudarle. Obtenga el apoyo adicional que necesite y si es necesario, anímela a buscar ayuda profesional. En algunos casos le pueden prescribir medicamentos.

En medio de todos los cambios emocionales y físicos que ocurren en su hogar cuando un nuevo bebé llega a casa, recuerde que los papás y compañeros no son padres de refuerzo. Incluso en los primeros días, usted tiene un papel muy importante en el hogar, que es crucial tanto para el bebé como para la madre. Trabajen juntos como una familia y conozcan juntos a su bebé.