

Seis consejos de supervivencia para padres primerizos

Las primeras semanas y meses con un recién nacido en el hogar pueden ser algo impactantes.

Es posible que se sienta cómodo con su bebé de inmediato.

O puede tomarle más tiempo.

Su hogar puede estar más desordenado de lo que nunca se imaginó.

Puede parecer que el tiempo pasa de una manera diferente.

Es posible que camine por la casa confuso por la falta de sueño.

Cada niño, cada padre o madre y cada familia es diferente.

Estos son seis consejos que pueden ser útiles durante las primeras semanas o meses.

Cúidese.

Si ha dado a luz, necesita tiempo para sanar.

¿Qué es algo fácil que otras personas pueden hacer para ayudarle?

Traerle un vaso de agua cada vez que alimente a su bebé.

Incluso si no dio a luz, aún necesita encontrar maneras de reponerse.

Así que salga a tomar un poco de aire fresco o camine alrededor de la cuadra.

Diga que no. Tal vez había hecho planes para que un vecino viniera de visita el lunes.

Pero llega el lunes y su bebé está irritable, y usted no ha dormido y está cubierto de babas.

¿Sabe qué?

Cualquier padre de un recién nacido recibe un "pase gratis" para cancelar lo que sea, en cualquier momento.

Así que hágalo.

Acepte ayuda.

A la gente le encanta llevar comida a las familias que tienen nuevos bebés.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Seis consejos de supervivencia para padres primerizos

Deje que lo hagan.

Y decida si prefiere establecer un horario.

Y no tenga miedo de pedir otro tipo de ayuda.

Cualquier pequeño descanso puede ayudarle a recuperar la energía.

Así que pregunte: ¿Podrías lavar los platos?

¿Puedes llevar a mi otro hijo a jugar con sus amigos?

¿Me dejas que vaya a dar un paseo de 15 minutos yo sola?

¿Puedes cuidar por favor al bebé mientras me ducho?

La gente quiere ayudar, así que deje que lo hagan.

Tenga paciencia y sea comprensivo.

Es común sentirse lloroso o emocional unos días después de que nazca el bebé. Dese permiso para sentirse así. Está bien.

Y si tiene pareja, también es común decirse cosas no muy agradables en mitad de la noche.

Así que hagan un trato para perdonar esos comentarios automáticamente.

¿Y las relaciones sexuales?

Deben esperar hasta que tanto usted como su pareja estén listos.

Haga lo mejor que pueda para ver cómo se siente cada pocos días, cuáles son sus necesidades y lo que es aceptable o no.

Confíe en sí mismo.

Se habla mucho sobre la crianza de los hijos y seguramente recibirá muchos consejos. Pero poner atención a su intuición y a las señales de su bebé puede ser mucho mejor que escuchar muchos consejos de otras personas y decidir cuáles son útiles.

Disfrute de este momento.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Seis consejos de supervivencia para padres primerizos

Es fácil preocuparse por muchas cosas con un recién nacido. Por ejemplo: "¿Está respirando mi bebé?"

O sentir que no consigue hacer nada más.

Pero simplemente trate de concentrarse en cuidar a su bello bebé.

¿Y el resto de su vida? Ahí sigue.