

CUIDANDO A LA NUEVA MAMA

Las primeras semanas en casa son a menudo un saco de dudas, hay falta de descanso y frustración mezclados con los pocos momentos de dicha en que el bebé duerme. (Todo esto va a mejorar.)

Generalmente es mas difícil para la madre; Ella se está recuperando del parto y quizá hasta de una cesárea, está pasando por un laberinto emocional tratando de alimentar a un bebé que llora y al que ella cree que está matando de hambre, tiene poca ayuda experimentada pero eso sí, muchos consejeros mal informados.

La vida, como ella la conocía, se ha evaporado. Su tradicional estructura de apoyo se esfumó, se siente atrapada y muchas veces atada físicamente, además bajo las mejores circunstancias, no tiene sino unas pocas horas de descanso. Se siente exhausta y sobrecargada. Debido a su instinto maternal, se espera que ella sepa y haga todo lo relacionado al bebé. ¡Vaya que hay trampas!

¡Chúpese esa papá! Porque ahora es su turno de responder. He aquí el consejo estándar de los veteranos para las primeras semanas en casa:

-Aprenda rápido a cambiar pañales, hacer eructar, y calmar a su bebe que llora mientras tanto. Demuéstrele a mamá que puede contar con usted.

-Coordine cualquier ayuda posible. Obtenga lo que necesites de amigos, familiares, o vecinos y asegúrese que esta ayuda sirva en realidad.

-Mantenga los recursos necesarios a la mano, incluyendo números de Doctores, Hospital, libros de ayuda, etc., Y ÚSELOS.

-Dígale a ella que está haciendo un gran trabajo y que será una madre magnífica.

-Ayúdela para que pueda dormir y trate de dormir usted también.

Su pareja posiblemente crea que está supuesta a saberlo todo y al mismo tiempo se siente perdida y fuera de balance. Asegúrele que están en esto juntos y saldrán adelante juntos. Sea positivo, constructivo, anímela y ayude a edificar su confianza.

Ayude cuanto pueda. En medio de la noche, cuando el bebé esté llorando y los dos estén muertos de cansancio, busque en lo más profundo de su ser para tomar fuerzas y hágase cargo del bebé. Dormir le hará bien.

Enséñele a ella su amor con un tierno masaje de espalda . Ocasionalmente, cuando su hijo este calmado, recuérdale el milagro que ella ha traído a su mundo. Juntos, revisen los deditos, los piecitos y la nariz del bebé, y hablen del futuro: la primer cita de su hijo, el primer día de escuela y por supuesto, del día en que por fin duerma toda la noche.

Algunas nuevas madres florecen totalmente, como si hubiesen nacido para ser madres. Algunos bebés duermen toda la noche desde un principio y raramente lloran. Si es así, disfrútelo, pero no cuentes con ello. Y recuerde que las madres “naturales” y los bebés calmados no necesitan tanto del padre. No se quede fuera.

Amamantando

La mayoría de las nuevas madres se sienten motivadas a amamantar, debido a una variedad de buenas razones. Frecuentemente se encuentran problemas para “conectar” al bebe. Y su ayuda será necesaria.

Participe desde un principio, trate el masajear sus hombros para relajarla. Ayúdele a acomodarse y tráigale al bebé. Se toma tiempo para que el bebé aprenda a alimentarse, y mama puede pasar por un frustrante proceso tratando de lograrlo. (Si usted usa su dedo como chupón, se sorprenderá de lo fuerte que los bebes pueden chupar.)

Si surgen problemas, ofrezca su ayuda y seguridad y busque ayuda entre sus recursos. Las madres tienen un peso tremendo al amamantar y esto puede ser contra productivo. Ayúdele a hacer su mejor esfuerzo. Si trabaja, habrá valido la pena – y si no, a los dos les harábin saber que agotarón las posibilidades.