

CUIDANDO A SU NUEVO BEBÉ

Simplemente hágalo. La mayoría de los novatos de Boot Camp están preocupados dado a su limitada experiencia, en cómo cuidarán del bebé. Un padre veterano, le entregará su bebé a un novato y le entrenará en la técnica. El novato, tieso como un palo, acomodará torpemente sus brazos para aceptar al bebé, e instintivamente lo regresará al primer llanto.

¿Así que cuánto tiempo le toma a un típico novato sentirse comfortable para cuidar de un bebé? Aproximadamente 5 minutos. A los 8 minutos el novato ya puede manejar un pequeño llanto y a los 10 minutos lo pensará dos veces antes de regresar al bebé. Mucho más rápido que aprender a usar una bicicleta, el truco está en relajarse y dejar que el bebé se sienta comfortable. Si el bebé empieza a inquietarse, arrúllelo un poco, véalo a los ojos y háblele con voz tranquilizadora. Todo el tiempo apoye la parte de atrás de su cuello y cabeza.

¿Cuánto tiempo le toma a un novato verdaderamente nervioso para convertirse en un verdadero experto en abrazar, cambiar, calmar, hacer eructar, etc. su propio bebé? Un par de días a lo sumo. El truco está en usar cada oportunidad para simplemente decidirse y hacerlo. En lo posible, hágalo solo, sin audiencia que dé segundas opiniones. Relájese y confíe en sus instintos.

Caja de herramienta de los padres

La caja de herramientas de los padres en Boot Camp, es un eufemismo para las mejores ideas y concejos de los veteranos en cómo cuidar bebés:

-Pronto aprenda a cobijar al bebé o “envolver como burrito” así como lo hacen en el hospital. (Dígales que le enseñen cómo hacerlo.) Eso hace al bebé sentirse seguro y calentito, un poco parecido a la matriz.

-Conviértase en el experto para hacer eructar a su bebé, por medio de practicar diferentes estilos para ver cuál trabaja mejor.

-A los bebés les encanta chupar y su dedo limpio es un magnífico chupón. Trátelo poniendo la parte blanda hacia arriba.

-Espacio mueva las piernas del bebe como si fuera en bicicleta para ayudarle a pasar gas. Muchos bebés y padres encuentran en esto una forma divertida de jugar (así como una buena manera de desarrollar un corredor de clase mundial.)

-Haga arreglos para cuidar de su bebé por casi todo un día durante su primer mes (milestone for dads.) Cuando mamá pregunte cómo les fue, no importa que tan pesado haya sido, fue fabuloso.

-Cuando cambie al bebé, enfóquese en él. No trate de terminar un trabajo. Vea su cara y piense en cuando sea grande (soccer, acampar, etc; manténgase sin pensar en los novios, las citas y el matrimonio.) Enséñele cosas en el patio o la cochera (los bebes son muy curiosos.) háblele sobre cualquier cosa y sobre todas las cosas, llévelo a caminar, etc.

Entre más atención le ponga usted, más responderá. Usted está haciendo mucho más que simplemente cuidarlo; usted está edificando un enamoramiento para toda la vida.