

## MAS CUIDADOS PARA LA NUEVA MAMA

Más que cualquier otro tema, los veteranos reafirman la importancia de cuidar a la nueva mamá. Cuando usted está muerto de cansancio y encima de eso siendo culpado por no ser perfecto, ser magnánimo con mamá puede ser difícil. Pero después, cuando voltee hacia atrás, usted querrá saber que lo logró, y querrá que ella lo sepa también. Es el tiempo para hacer puntos con la esposa que durarian toda la vida.

La mayoría de las veces son las pequeñas cosas las que más cuentan. "Buen trabajo mamá" cuando su bebé se queda muy a gusto dormido después de haber sido amamantado. Las muestras de aprecio que da gusto recibir y que logran que mamá se sienta querida y apreciada. La llamada de apoyo al medio día, cuando su bebé suele estar más latoso y mamá suele estar frustrada.

Por años la norma de Boot Camp era; no importa que tan difícil haya sido su día de trabajo, al llegar a casa abraza a su bebé y dele un descanso a mamá. Pero un día, un veterano dijo "No, Bese a mamá, después abrase al bebé." Desde entonces tenemos una nueva norma.

### **Depresión Pos-Parto**

Porque las hormonas y el estilo e vida cambian después que el bebé nace, mamá puede estar desde medio decaída hasta clínicamente deprimida. Si usted nota que su pareja se ve triste, anímela a hablar sobre el asunto, tranquilícela, sáquela de la casa, no se quede asumiendo que se le pasará. Revise sus recursos para informarse sobre depresión post-parto, y las señales de ésta.

Solo el sentirse apreciada, ayuda. Un cambio de escenario, por ejemplo a un centro comercial. Muchas madres se sienten atrapadas en casa con el bebé, pero también se sienten "buenas mamás" no de su bebé a cuidar. Manéjelo; unas cuantas horas fuera pueden lograr maravillas. Sea su apoyo, y continúe asegurando que la ama y que está haciendo un magnífico trabajo.

Si su esposa experimenta síntomas serios de depresión post-parto, usted querrá tomar cartas en el asunto. Primero, encuentre la forma de cuidar de su bebé. Después, busque ayuda profesional para su esposa, inmediatamente. Hable con un consejero experimentado o con su doctor. Continúe apoyándola y amándola durante el proceso. Tómelo con seriedad y ella saldrá adelante.

### **Edificando una nueva relación**

Un nuevo bebé requiere una nueva relación. No importa que tan maravillosas eran las cosas con su pareja, cambiarán. Usted querrá que cambien para mejorar.

Getting of to a good start is essential as "norms" in new families form quickly. Trabajar como equipo es lo mejor, tanto a corto como a largo plazo (eje. Think teenager). También el enfocarse en su relación es críticamente importante.

Los mejores concejos de los veteranos:

Cortéjela de nuevo

Cada semana separe un tiempo para "citas"

Llévele flores, aunque sean del patio del vecino

Llámele periódicamente, sólo para hacerle saber que piensa en ella

Las familias se forman por los lazos que usted y mamá reafirman o crean en un principio, y se benefician de un cimiento sólido que se fortalezca a través del tiempo. Lo mejor que ustedes pueden hacer por sus hijos es construir una familia estable y feliz, lo cual a final de cuentas es la mejor recompensa para usted y mamá.