

Prepararse para recibir al bebé

Boletín mensual de octubre de 2015



El regreso indexar página

En la actualidad, muchas parejas dicen “estamos embarazados”. Sin embargo, la atención suele concentrarse en la esposa o pareja embarazada. Ella cambia visiblemente. Pero la otra persona también está esperando... y sufre cambios.

El integrante de la pareja que no experimentará el parto también juega un papel importante... antes, durante y después del nacimiento del niño. No tendrá estrías, pero tendrá que hacer muchas preparaciones, trabajos y ajustes.

Ayudar a su esposa o su pareja embarazada

Es una época feliz y estresante para la futura mamá. Los cambios hormonales pueden causar náuseas matutinas y fatiga, y también puede haber altibajos emocionales. Algunas maneras de ayudar son las siguientes:

- **Aliéntela a cuidarse bien, y usted también hágalo.** A ella se le recomendará alejarse del alcohol y los cigarrillos: considere hacer lo mismo como señal de apoyo... y también por su propio bien.
- **Si el médico le recomienda a ella hacer ejercicio, intenten salir a caminar o ejercitarse juntos.**
- **Anímela a descansar lo suficiente.**
- **Vaya con ella a todas las visitas médicas prenatales que pueda.**
- **Visite el área de maternidad del hospital donde tienen pensado que nazca el bebé y asistan a clases de parto juntos.** Estas son excelentes oportunidades para afianzar el vínculo.

Consejos para cuidarse

Algunas cosas que puede hacer durante el embarazo de la mamá son las siguientes:

- **Lea sobre bebés y crianza.** La mayor parte de su capacitación será “práctica”. Pero ayuda a tener algunas ideas sobre qué esperar.

- **Observe a otras personas a su alrededor que parezcan ser buenos padres.** ¿Qué hacen y qué no para ser un modelo a seguir?
- **Están monitoreando en detalle la salud de la mamá.** ¿Qué hay de la suya? Hágase un chequeo y ocúpese de cualquier problema de salud. Pronto tendrán un bebé que necesita a ambos padres.

Ajustarse a las nuevas funciones

Habrán un período de ajuste mientras inician sus nuevas funciones. Estos son algunos indicios a tener en mente:

- Hablen abiertamente sobre sus esperanzas y temores: es natural que los futuros padres tengan ambas cosas.
- Tenga los asuntos familiares en orden. Debería tener dispuestos seguro de vida, testamentos y planes sobre quién cuidará a su hijo en el caso de que ninguno de los padres pueda hacerlo. El bebé también necesita seguro médico.
- Elaboren juntos un presupuesto para tres. Sumen los gastos (ropa, alimentos, gastos médicos, “otros”) que vienen con los niños.
- Averigüen sobre las licencias por motivos familiares. ¿Podrán uno de ustedes o ambos tomarse un tiempo libre en el trabajo?
- Intenten disponer contar con ayuda las primeras semanas después del parto. ¿Tienen familiares que vivan cerca? ¿Podrían cocinar una comida o encargarse un poco del bebé? Como nuevos padres, necesitarán ayuda con las tareas y dormir.
- Hablen sobre sus planes profesionales. ¿Ambos trabajarán después de que el bebé haya nacido? ¿Necesitarán llevar al niño a una guardería? ¿Han comenzado a averiguar sobre los tipos que existen y sus costos?

Consejos finales

Mantenga el teléfono y la cámara a la mano: está por tener una infinidad de oportunidades para tomar fotografías. Y recuerde: La crianza de los hijos incluye diversión, trabajo duro, desafíos y recompensas. Prepárese para el viaje de su vida.