

BOOT CAMP PARA NUEVOS PAPAS

Boot Camp Para Nuevos Papás, es un programa en el cual los veteranos (nuevos padres que traen consigo a sus bebés de 2 meses) orientan a los novatos (futuros padres) en las realidades de la paternidad. Durante la pasada década, miles de padres han trabajado unidos en programas a través del país, ayudándose unos a otros para tener la mejor iniciación posible.

Esto es cosa de hombres, ninguna mujer de más de 2 pies de altura es aceptada. Cuando hombres que enfrentan los mismos retos se reúnen, se crea un ambiente confiable, se desarrolla un sentimiento de solidaridad y se habla francamente sobre nuestras experiencias y lo que esta en nuestra mente. Con los retos y presiones que acarrea el ser padre, una información confiable es esencial. Enfrentamos una amplia gama de nuevos retos mientras vamos trabajando en la transición más fundamental de nuestras vidas. No existe una sola o una mejor manera de hacerlo. Para cada uno la situación es única y necesitan hacerse muchas decisiones, así que trataremos de proveer una serie de perspectivas que puedan ayudarles a tomar decisiones bien informadas.

Hemos aprendido mucho los unos de los otros y queremos compartir varios puntos con usted. Algunos retos comunes incluyen:

- Cuidar al bebé, particularmente cuando está llorando
- Cuidar a la mamá, principalmente cuando está llorando
- Trabajar una semana regular de 60 hrs. Sin dormir
- Problemas financieros para nuevas familias en un nivel medio o bajo
- Seguir concejos conflictivos que se convierten en una constante barrera
- La suegra
- Canastear el pañal en un bote a 40 pies de distancia

El que papás aprendan juntos, da a este trabajo una perspectiva completamente diferente que no puede provenir de los expertos, investigadores, instructores, e inclusive ni de familiares o amigos. Por ejemplo, nuestra investigación ha descubierto que dados los factores cognoscitivos y espaciales en la habilidad del nuevo bebé para ver, enfocar, y aprender; el ver un juego de football en TV, junto a papá, es una experiencia ideal para el desarrollo del infante. Aparentemente dicho aprendizaje es ampliado cuando se usa una TV de pantalla grande. (Tenemos razones para creer en la existencia de una conspiración en ocultar esta información.)

En relación con las experiencias de nuestros propios padres e inclusive de nuestros hermanos mayores, este es un tiempo perfecto para ser padres. La creencia de que el hombre es tosco e ignorante en el tema y que el cuidado del bebé es mejor dejarlo a la madre, ha sucumbido bajo el peso de muchos y probados ejemplos de papá que hacen el trabajo y lo hacen muy bien. Nosotros los hombres, aportamos nuestras propias cualidades y creatividad al cuidado de nuestros hijos. También hemos aprendido que nuestra participación no reemplaza la de mamá, sino que se suma a la de mamá, para el beneficio de nuestros hijos.

Teniendo en mente que es imposible descubrir lo que su propio bebé significa para usted. En esto tiene que confiar en nosotros. Hemos aprendido que cada padre que recibe la oportunidad de conocer a su hijo, añade como una nueva misión en su vida, el ser el mejor padre que él puede ser. Se requiere nueva energía y sabemos que se cometerán errores, pero sabemos también que nuestros propios hijos nos darán la entereza necesaria para enfrentar la rutina diaria y seguir haciendo nuestro mejor esfuerzo.

¿QUE CLASE DE PADRE PODRE SER YO?

¿Pues, cómo era su papá?

Para bien o para mal la experiencia que tuvimos con nuestro propio padre, forma la base de nuestro propio comportamiento como tal. Un padrastro, entrenador, u otros hombres, pueden tener un impacto positivo en nosotros, pero el legado de nuestro padre es el comienzo. En todos los casos es algo sobre lo cual edificar. Nuestras experiencias difieren dramáticamente. Algunos padres fueron estupendos; otros no estuvieron para nada.

Generalmente nuestros propios padres fueron excluidos del cuarto de partos, esperaron una semana para llevar al nuevo bebé y a la mamá a casa, y raramente llegaron a cambiar un pañal. La suegra venía a ayudar, papá regresaba al trabajo, repartía puros para celebrar y comenzaba su rol de padre confinado a los pagos, la disciplina y el tratar de estar al día.

Muchos de nosotros nos quedamos con el sentimiento de que algo nos faltó. Los roles de proveedor/disciplinario eran además de poco agradados, una receta para relaciones distantes y algunas veces desapego.

Los novatos en Boot Camp hablan de su deseo de estar allí para sus hijos y de establecer un lazo emocional que no existió con sus propios padres. Algunos veteranos dicen aspirar a ser tan buenos como sus propios padres, quienes sin importar lo que su profesión requería de sí mismos, les llevaban a acampar o pescar, jugaban pelota, les leían, o simplemente hablaban con ellos. El saber que su padre se preocupó, parece ser lo más importante.

Inclusive el peor padre nos ha legado algo valioso: Una fuerte motivación de dar a nuestros hijos lo que nosotros no tuvimos. Los participantes de Boot Camp han expresado su deseo de “Hacer bien por mis hijos,” abrazarlos, escuchar sus problemas, protegerlos, ayudarlos a crecer y a enfrentar los retos en la vida. Es claro que entre más nos faltó en nuestra niñez, más pasión brindamos a este trabajo llamado paternidad.

Los cambios sociales han abierto una amplia gama de oportunidades para formar verdaderas relaciones entre padres e hijos, y los padres de hoy las disfrutan. Poco puede compararse a su bebé durmiéndose en sus brazos, confortar a su hija asustada por una pesadilla, o el deleite de su hijo al tumbar la torre de ladrillos que usted hizo. No importa qué suceda en el resto de sus vidas, un padre siempre puede ser importante en la vida de sus hijos. También en esto tendrá que confiar en nosotros.

Los consejos de los veteranos, los principios de Boot Camp, llevan estos puntos a un nivel muy práctico al descubrir lo que ellos como padres han aprendido por sí mismos. Los mensajes son muy consistentes: Formar parte de la vida de su bebé desde un principio; Apoyar a mamá en lo posible, sin importar las circunstancias; y ser paciente con su bebé, su pareja, y usted mismo. Estas son ciertamente palabras de sabiduría para cualquier hombre que desea un sólido comienzo en el camino a ser padre.

Después de observar por muchas horas el cuidado que los veteranos dan a sus hijos, escuchar lo que piensan y sus expresiones, los novatos se retiran pensando “Yo también puedo hacerlo.” Nosotros queremos ayudarle a desarrollar este sentimiento porque sabemos que usted puede hacer este trabajo.

CONVIRTIÉNDOSE EN PADRE

El desafío y cambio, inherentes al convertirse en padre, son fuertes en la mayoría de los hombres. En Boot Camp los padres novatos se dan una idea de lo que esto implica y de cómo los hombres responden y los enfrentan. La sabiduría de los veteranos, ganada en solo unos cuantos meses de práctica laboral, es ilustrativa.

Algunos hombres se sienten bien preparados, muchas veces por su contacto con otros bebés al ser hermanos mayores, o con los bebés de familiares y amigos. Un poco de experiencia significa mucho cuando se está edificando confianza.

La mayoría de los hombres no se sienten bien preparados, particularmente porque la mayoría de los nacimientos no son planeados y pocos hombres han tenido contacto con otros hombres que hayan tomado papel activo, como lo requiere la paternidad de hoy. El miedo a lo desconocido y al fracaso es típico. Con un bebé en camino las aprensiones son extensas e incluyen:

- No sé nada sobre bebés
- A mí me gusta mi esposa como era
- Difícilmente la hacemos ahora, y ella quiere quedarse en casa
- De por sí trabajo 60 horas
- No me gustan los bebés, son sucios y su llanto me irrita

Es común sentirse asustado por la responsabilidad que implica una nueva familia, al igual que lo es el experimentar una variedad de emociones fuertes. Esta es una transición que cambia la vida y puede acarrear toda clase de cuestionamientos y exacerbar viejas inseguridades.

Aún cuando la experiencia de cada cual es única, casi todo lo que usted ha escuchado sobre el lado negativo de ser papá, es verdad. Noches en vela, bebés llorando, pañales sucios, no-tiempo para amigos, renunciar al golf, estar atrapado en casa, etc. y del romance –olvídelo.

Los grandes cambios que las madres experimentan continuamente resultan en frustración, la cual tienden a dirigir contra el padre. Con mamá en casa enfocada en el bebé, papá puede encarar los retos financieros solo. Las largas horas de trabajo y el estar formando una familia también crean conflicto: El padre lucha por participar y proveer y puede llegar a casa para encontrarse con que mamá está resentida porque la deja sola con el cuidado del bebé. Para darle un descanso a mamá, el papá obediente se hace cargo del bebé, el cual comienza a gemir sin parar, porque eso es lo que la mayoría de los bebés hacen de noche.

Por supuesto, como sin duda usted ha escuchado, todo esto vale la pena. Esto puede parecerle una conspiración de padres para los cuales su mayor motivación es “La miseria acompaña al amor,” pero nuestros veteranos lo confirman. (Sí, usted tendrá que confiar en nosotros sobre esto también.)

Los mejores consejos y aseveraciones de los veteranos son bastante básicos:

- Saldrá adelante
- Sea paciente y aguante los trancazos
- Confíe en su instinto
- Participe y pronto agarrará la onda

También, su bebé ayudará a sacar lo mejor de usted mismo. Los padres solo entienden esto después de abrazar a su bebé y empezar a sentir el amor que por milenios ha motivado al hombre a proteger y cuidar de sus hijos.

FORMANDO UNA NUEVA FAMILIA

En el promedio de los matrimonios la felicidad declina después del primer bebe. En el suyo puede aumentar.

Hoy en día, el 30% de los bebes nacen de una pareja no casada, donde los padres muy a menudo enfrentan circunstancias difíciles. Alejarse no es una opción.

Sin importar la situación, formar parte en la vida de su bebe en verdad trabaja. Después de centurias nos damos cuenta que la alternativa de desprendimiento y desapego entre el padre y los hijos, no es la vía. Esto puede parecer un sermón, pero muchos hombres que han trabajado árdamente para proveer por sus familias, se han sorprendido al final del camino al comprobar que en realidad nunca formaron parte en la vida de sus hijos.

Los retos básicos que enfrentan los nuevos padres, no son el cambiar un pañal, ni siquiera el confortar al bebé cuando llora, sino trabajar en conjunto con su pareja para formar una nueva familia. Cada padre, madre y bebé, es diferente y cada combinación es única, así que ni los concejos de todos los expertos del mundo (encimados uno sobre otro hasta alcanzar la luna) podrán sacarlo del atolladero. Tendrá que hacerlo usted mismo.

La clave es, Comunicación. Si usted regularmente no habla los problemas con su pareja, empiece ahora. No asuma que usted tiene que estar de acuerdo en una filosofía de paternidad o en una estrategia específica para la crianza de sus hijos; simplemente hablar sobre los primeros meses, le llevara a un buen comienzo. Algunos de los puntos que deben ser cubiertos son:

- Asuntos viejos sobre embarazo “sorpresa”
- Como podrán los dos, balancear el tiempo y la familia
- La clase de padre (y madre) que usted desea ser
- Como puede ayudarse el uno al otro para hacerlo lo mejor posible
- Si el bebé deberá escuchar Rok and Roll o música clásica

El embarazo dispara un proceso potencialmente conflictivo entre usted y su pareja. La mujer se preocupa por el bebé que esta creciendo en ella y se enfoca en él a diferentes niveles. Nosotros los hombres tendemos a excitarnos inicialmente y después entramos en un proceso de discernimiento. Es común para nuestra pareja concluir que no nos importa el bebé, mientras que desde nuestro punto de vista, ella se pasa de la raya en preocuparse.

Tenga en cuenta que un siglo de tradición paternalista en transición, externa temas básicos sobre su rol de padre. Asegúrese que usted y su esposa están claros en cuanto a sus planes de participación activa. No es raro para las nuevas mamás estar tan inmersas en el bebé, que pueden convertirse en el “portero” y controlar la participación del padre. Si esto sucede, sea paciente y comprensivo, pero asegúrese que no es empujado fuera de la vida de su hijo.

Muchos padres reportan que su pareja se convirtió en alguien “diferente.” Ella esta experimentando tremendos cambios que impactan su cuerpo, emociones, carrera y estilo de vida y la mayoría de las veces estos cambios producen una gran frustración. Si le convierte a usted en su perilla de boxeo, no lo tome como una alusión personal, simplemente tómelo. (Esto también pasará.)

Consejos básicos por los padres veteranos:

- Manténgase flexible y sea paciente
- No se preocupe por pequeñeces

-Descargue sus frustraciones hablando con otros padres

Y además de todo esto, desarrolle su sentido del humor. Por ejemplo: Mi amor “vamos a la playa hoy,” o a mitad de una larga noche “hey, dicen que hay que disfrutar esta etapa porque pasa demasiado pronto.” Si usted no quiere llorar, aprenda a reír. Y recuerde, no importa que tan mala parezca su situación, otros tienen trillizos.

NACIMIENTO Y RELACION

A nuestros propios padres no les era permitido estar en la sala de alumbramientos y aún así, se espera que nosotros seamos expertos en entrenar a nuestra pareja, a través de la confusión y el dolor del alumbramiento. El solo hecho de mantenerse en pie, a veces resulta un reto.

La llegada inminente del bebé es cuando el camino comienza para los papás, así que sin importar lo que ha pasado hasta ese punto – por decir algo, no se le cantó al bebé mientras estaba en el vientre materno- ahora es el tiempo de enfocarse en las necesidades de la familia y afrontarlas.

Haga arreglos anticipados con su empleo, de manera que pueda enfocarse en su familia. Si lo que puede conseguir es poco tiempo de descanso, trate de estirarlo, quizás sólo trabajar medio día.

Esté preparado en caso de que el bebé decida que no quiere esperar más para ver el mundo. No se ponga en la situación de relajarse después de algunas cervezas y que le agarre “el momento” de manejar al hospital en ese estado. Si el bebé se ha retrasado, sea paciente con su pareja quien puede estar más que lista. Sugiera formas de apresurar la labor, pero que no se le ocurra mandarla a montar a caballo.

Clases acerca del alumbramiento le proveerán de un nivel básico de confianza; no deje que lo sacuda la sorpresa. La mamá podría necesitar algún consuelo, así que hágale saber que ahí está usted. Ella puede sentir mucho dolor en su primera vez y puede reaccionar de formas inesperadas, incluso podrían molestarle las bromas en ese momento, o podría pensar que usted es el culpable de que ella esté en esa condición. Lidie con ello.

No importa qué pase, mantenga en su mente que usted está allí para ayudarla. Si ella decide que a pesar de todo necesita calmantes, exija que le sean proveídos de inmediato. Que lo que ella quiera se le dé.

Proteja a su nueva familia y sea asertivo al proveer lo que ésta necesite. Mantenga el control acerca de parientes y amigos que puedan resultar molestos. Hable con su pareja acerca de quién si es el caso, debería estar en el hospital o en la sala de alumbramiento. Estas son sus elecciones basado en qué es lo mejor para su nueva familia. Su suegra podría no verlo de esa manera, así que adivine de quién es el trabajo de enforzar las “pólizas” de la nueva familia. Qué no le dé pena.

En estos días para muchos médicos es importante incluir al papá en el proceso de alumbramiento, desde cortar el cordón umbilical hasta ayudar en la salida del bebé. A muchos papás les gusta la idea, si es su caso hágalo, pero si no se siente bien para hacerlo, sólo diga “no gracias” y enfoque su atención en su pareja.

Si surgen problemas mantenga la calma, pregunte al grupo médico, pero déjelos hacer su trabajo. Mantenga a su pareja informada lo más que se pueda. Esta puede ser una dura experiencia, aguántela.

Una vez que el bebé ha nacido y la mamá lo ha abrazado pida que el bebé sea llevado a la mesa de calentamiento. Al momento de que la madre es checada y limpiada, díglele que todo está bien aviéntele un beso; que ella no sienta que la hacen a un lado. Luego sienta como la mano de su bebé atrapa su dedo y su corazón.

Relacionarse es enamorarse de su bebé. Para algunos es amor a primera vista, pero para otros toma tiempo. Hay muchos asuntos que solventar y no hay razón para apresurarse. Confíe en que sucederá y tome cada oportunidad para estar a solas con su bebé, para asegurarse de que eso suceda. Cárguelo y mírelo a los ojos, observe los deditos de manos y pies, acérquelo a su pecho y manténgalo ahí hasta que se duerma y usted sienta que es parte suya.

¡Esta será la aventura de su vida!

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.

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.

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 hablele 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.

-Despacio 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.) hablele 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.

GUÍA DE SOLUCIONES PARA BEBES LLORONES

Es media noche, una hora después de su última botella y ha estado llorando por 10 minutos sin razón aparente. Mom is exhausted and may lose it. Usted tiene que ir a trabajar temprano. ¿Qué puede hacer?

Es tiempo de ganarte tus espuelas papá. Es necesaria una táctica pro-activa y practica. En Boot Camp se ha comprobado que la guía de soluciones para bebés llorones emplea la misma táctica que se usa para arreglar carros, computadoras y cualquier otra cosa mecánica.

1. Para deducir la causa, desarrolle una lista mental del por qué su bebé llora. Hambre será la primera en la lista de la mayoría de bebés, seguida por cansancio. Todas las listas serán tan diferentes como lo son los bebeé, pero piense en gas, pañal mojado, rozamiento, constipación, calor, frío, simplemente querer ser abrazado, eructar, etc. – y vaya añadiendo otros según vayan resultando.
2. Siga probando soluciones al igual que hace cuando trata de averiguar el problema de un carro que no quiere arrancar. Revisa el gas, la batería, el arrancador, las bujías y así lo demás. Mientras usted esté probando soluciones pro-activamente, minimizará la ansiedad y frustración, la cual tiende a molestar al bebé.
3. Cuando termine la lista regular de su bebé, siga revisando. La nueva tetilla en su biberón puede no estar abierta (esto ha sucedido en Boot Camp), una parte de la cinta adhesiva en su panal puede estar lastimándole, etc.
4. Cuando usted haya tratado todo y nada haya trabajado, regrese al #2 de su lista. Después de 30 minutos de llorar su bebé estará demasiado cansado y lograr que se duerma será un reto.

Por supuesto, si en cualquier momento usted sospecha que su bebé necesita atención médica, llame. Este concejo viene de los pediatras, quienes aseguran que es preferible no quedarse con la duda. Revise sus recursos por más indicaciones.

He aquí unos concejos de los veteranos para calmar a un bebé lloroso:

-No tome el llanto como algo personal

-De un paseo. Muchas veces a los bebés les gusta sentir el movimiento de la carriola o que los lleve junto a usted en un cargador de bebés.

-Un estomago inflamado o pateos pueden indicar dolor a causa del gas. Mueva sus piernas, masajee su estómago suavemente, o recuéstelo boca abajo sobre sus piernas quedando una bajo su estómago y de golpes suaves en su espalda.

-Trate de hacer un equipo con mamá. Tomar turnos es mejor que estar los dos despiertos toda la noche.

-Déle descansos a mamá y no le permita llevarse el bebé al pecho cada que éste puja. Desarrollen técnicas diferentes.

-Invierta en un columpio para bebé.

-Una vez que logre dormirlo, use un parche caliente para calentar su cuna, de esta manera el choque con lo frío no le despertará.

Los movimientos rítmicos y ruidos naturales también le pueden ayudar a dormir. Trate con la aspiradora, paseos en carro y música.

Hay ocasiones en que la única alternativa es el caminar por horas con su bebé abrazado. Los bebés pueden ser difíciles, algunos más que otros. Hasta los peores cólicos terminan y mientras que los recuerdos pueden ser muy apreciados, un padre siempre sabrá que estuvo allí cuando fue necesario. Este sentimiento es la base para una relación fuerte cuando su beb crece. No sedesespere.

SEGURIDAD DEL PADRE Y EL BEBE

Hay muy pocas cosas más serias que un bebé lastimado, particularmente si usted pudo prevenir el daño. Para su hijo no habrá nada peor que el que al padre le suceda algo.

El razonamiento para la seguridad del bebé es obvio. ¿Por qué la seguridad de papa? 1ro. Porque el comportamiento de los hombres antes del bebe, tiende a ser el tomar riesgos de macho. 2do. Usted es el único padre que el bebé tiene y lo va a necesitar por mucho tiempo.

En esencia usted quiere estar ahí presente para hacer el trabajo. Muchos padres continúan saltando de aviones, bajando a niveles profundos del océano, escalando montañas altas, etc. Lo que pasa es que los padres que lo hacen recomiendan que se tome un entrenamiento completo, que se observen estrictamente las advertencias meteorológicas y un paracaídas que esté empacado profesionalmente y listo para abrirse a mil pies de altura.

Para la mayoría de nosotros, son cuestiones mucho más mundanas, como por ejemplo; nuestro modo de conducir, ingerir alcohol y otras cuestiones de salud, precauciones de seguridad cuando estamos cerca de maquinaria pesada, ser cuidadoso allá afuera.

Dados los riesgos, la compulsión en cuanto a la seguridad es definitivamente una virtud cuando se trata de bebés. Los factores clave incluyen:

- Casi el 50% de los asientos de bebé no están instalados adecuadamente; algunos sirven como catapultas. Lea bien las instrucciones y asegúrese de que tanto usted como la mamá saben en dónde está más seguro el asiento, hacia qué dirección debe instalarse, en dónde van las correas, cómo ajustarlas, etc.

- Reconozca el peligro de una frustración intensa por el llanto del bebé. Es muy tentador preguntar; ¿qué pasa? ¿Más llanto?. Usted es tentado entonces a zarandear al bebé. No lo haga. Póngalo en su cuna, y retírese. Muchos de nosotros estamos en riesgo y es imperativo que sepamos nuestros propios límites.

- Jugar con su bebé impulsándolo hacia arriba, es muy común entre los padres, pero muy mala idea. Los bebés se sorprenden y los amigos se impresionan, pero llegará el día en que su niño en desarrollo hará una variante inesperada en el aire y usted no logrará parar la caída.

- La movilidad trae toda una nueva dimensión de peligros: el balde que está a medio llenar en el cual un niño puede agacharse, caer adentro y ahogarse, el camino hacia debajo de las escaleras. (El saltar o evadir la barandilla de protección para bebés en lo alto de la escalera puede ser difícil para un campeón olímpico, pero usted aprenderá a hacerlo.)

- No espere a que su bebé gatee entre la basura tóxica abajo del lavaplatos antes de asegurar las puertas. Esté alerta y al pendiente de todos los riesgos potenciales como por ejemplo globos; un pedazo de estos dentro de la boca de su bebé puede actuar como un seno sobre la traquea y es virtualmente imposible removerlo.

Conozca sus recursos acerca de la seguridad del bebé. Sea compulsivo. Es natural sentir un instinto de protección en cuanto a la mamá y el bebé. Actué. Algunos hombres se encuentran a sí mismos en el riesgo de violentarse con otras personas a la más mínima amenaza. De cualquier manera, conozca usted sus límites.

El bienestar de su bebé se extiende más allá de asientos de bebé, cerrar las puertas de los gabinetes, etc. El comportamiento de los padres durante el embarazo y después del nacimiento tiene un gran impacto sobre la familia y las etapas tempranas en la formación de una familia son el mejor momento para considerar hacer los cambios necesarios. Si usted y su pareja tienen problemas serios, busquen ayuda.

Todos enfrentaremos retos en la vida, algunos más difíciles que otros. La transición a la paternidad es un tiempo de cambios substanciales y usted querrá tomar la oportunidad de hacer cambios que lo ayuden a ser el mejor padre que usted puede ser. Tenga en mente que su bebé le proveerá una gran fuerza para confrontar los retos personales que usted no tenía antes. Abráselo y usted sentirá esto.

PREPARACIÓN

Prepararse para la paternidad va mucho más allá de arreglar el cuarto del bebé y empacar la maleta. Estudios indican que las madres se preparan constantemente durante todo el embarazo. Los papás en cambio, tienden a mantener esto en algún lugar de su mente hasta el último mes más o menos. Si es así, asegúrese de aprovechar el tiempo.

La preparación más importante toma lugar en la mente del nuevo padre. Cuando llega el momento, usted quiere estar listo para enfrentar la tarea. No hay sustituto para usted. Y es muy importante entender que hasta que usted realmente abrace a su bebé y le vea a los ojos, o él le tome a usted su dedo meñique, su empuje para hacer su trabajo no se concretará. Simplemente enfóquese en hacer lo mejor que usted pueda.

Sugerencias de veteranos acerca de la preparación:

- Las clases y los libros acerca del cuidado del bebé son buenas ideas. Pero no trate usted de leer todo lo que esté a su alcance, porque no lo logrará. La mayoría de los libros están diseñados como referencias, así es que simplemente hojéelos para saber lo que contienen.

- Haga planes por adelantado con su patrón para tomar tiempo libre del trabajo cuando llegue el bebé, si necesita usted un horario flexible y cosas así. Cerciórese de revisar el plan de ausencias que tengan en su compañía y pregúntele a otros nuevos padres acerca de sus sugerencias y conocimientos del tema.

- Ahorre dinero comprando usado. Si es posible, pida prestados los muebles para el bebé, busque especiales. Los bebés crecen rápido y dejan la ropa y equipo. No gaste lo que no tiene en cosas que no usará por mucho tiempo.

- Asegúrese de tener un buen asiento de carro para el bebé y de estar familiarizado con su uso. La seguridad es imperativa.

- Trate de hacer arreglos con sus familiares acerca de las visitas y “ayuda”. Hágales saber lo que usted espera. Si la suegra viene por una semana, planee con tiempo las responsabilidades que ella tendrá. Usted no quiere que ella pase todo el tiempo abrazando al bebé mientras que la mamá y usted cocinan o limpian.

- Si usted no puede entender a su pediatra, entonces busque otro. Encuentre alguien que le ayude a usted y que no huya sus dudas y preguntas.

- Si usted quiere fotografías del nacimiento de su bebé, use película en blanco y negro para que capture el momento y no la crudeza del nacimiento.

- Si usted no tiene una cámara de video, compre película para alguna cámara que usted pueda pedir prestada periódicamente y aprenda a usarla.

- Hable a cercas de sus expectativas con su pareja, pero sea flexible porque usted no sabrá realmente en lo que está metido hasta que lo esté experimentando.

- Disfrute el mayor tiempo posible a solas con su esposa, ya que puede pasar un largo tiempo (años) antes de que ustedes puedan hacer esto nuevamente.

Cuando el bebé llegue, si usted no ha hecho todo lo que usted ha querido hacer o otros esperaban, no se preocupe. Inclusive, asegúrese de borrar cualquier noción de lo que haya salido mal por no haber hecho tal o cual cosa. Simple y sencillamente respire profundo y adelante. Confíe en nosotros; Sus instintos le dirán a

usted mucho de lo que usted necesita saber, y la enfermera, su pareja, y hasta el bebé llenaran los espacios vacíos. Por supuesto, duerma todo lo que le sea posible.

CONCEJO DE DESPEDIDA DE LOS VETERANOS

Usted recibirá muchos consejos - a veces conflictivos y confusos - de muchas personas. ¡Bienvenido a la paternidad! Recíbalos todo con cierta reserva. Usted y su pareja serán los únicos que puedan decidir qué trabajara mejor para su nueva familia.

Una tradición en Boot Camp, es cerrar con comentarios de despedida de los veteranos. Aquí hay unas muestras:

-“Todos los días, yo aprendo algo nuevo acerca de mi, mi bebé, y mi esposa – y la relación que los tres estamos formando. Es indescriptible. Y es lo mejor que haré en la vida.”

-“Todavía estoy luchando por encontrar el balance entre “ me necesitan en el trabajo” y mi hija y esposa me necesitan en casa. Trabajar con esta situación y mantener una buena comunicación con tu pareja. Busca la manera de encontrar el balance ideal.”

-“Haga una rutina al llegar del trabajo, ya sea de sacar al bebé a pasear, o simplemente llevarlo a otro lado de la casa lejos de mamá, para darle a ella un descanso y a la vez pasar tiempo a solas con su bebé.”

-“Un bebé es como un proyecto. Trabaje junto con alguien en un proyecto, y las cosas funcionan; trabaje junto con alguien en un conflicto, y lo conquistará.”

-“Forme parte, y forme parte temprano, y simplemente haga las cosas. Hasta que usted no conozca a su bebé, usted no tendrá idea de lo que significara para usted.”

-“Tenga a la mano un pañal para cuando haga eructar al bebé.”