

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!