

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 beb....., 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.