

¿Harta de la culpa materna? Aquí te decimos cómo hacer que desaparezcan esos pensamientos inútiles.

¿Cansada de batallar con la culpa materna? Es completamente normal, pero bastante inútil si estás navegando muchas otras emociones de mamá nueva. Aquí te decimos cinco pensamientos clásicos de culpa de crianza y cómo puedes superarlos.

No hay vínculo inicial con el bebé

Puede tomar semanas o meses sentir un apego hacia tu bebé recién nacido. Intenta no sentirte culpable o ansiosa. Ocurrirá naturalmente con el tiempo. Disfruta del contacto piel con piel y masajéalo. Cantarle y arrullarlo lentamente puede ayudar también.

Sientes presión para lactar

Puedes experimentar mucha culpa cuando se trate de lactar o de alimentar con fórmula. Ya sea que sientas culpa por no lactar, culpa por dar fórmula, o culpa por dejar de lactar, o sentirte como un fracaso si no puedes lactar a tu bebé, lo importante es que seas una mamá contenta, feliz y que tu bebé esté alimentado. Así que elige lo que sea conveniente para ti y para tu situación. La Organización Mundial de la Salud recomienda exclusivamente lactar por los primeros seis meses, pero si esta no es una opción, el bebé puede obtener todos los nutrientes de la fórmula de ser necesario.

Tienes culpa de mamá que trabaja

Balancear tu vida laboral y tu vida familiar es difícil para todas las mamás, así que es normal sentir culpa. Cuando veas opciones de guardería, confía en tu intuición de mamá y elige la correcta tanto para ti como para tu bebé. Comparte las tareas del hogar con tu pareja y pide ayuda a tu familia y amigos. De esa forma, cuando llegues a casa después de trabajar, podrás disfrutar de acurrucarte con el bebé y de bañarlo en lugar de correr por la casa intentando ser la mujer maravilla. **[Lee nuestros consejos sobre volver a trabajar después de tener un bebé para ayudarte a encontrar este balance](#)** [1]

Autocuidado para madres nuevas

Te vamos a contar un secreto: está bien si estás pensando "¡necesito descansar de ser mamá!" Toma un poco de tiempo para ti misma. No estás siendo egoísta si a veces te eliges a ti por encima del bebé. Hacer ejercicio, pasar tiempo con amigos y hacer tiempo especial solo para estar con tu pareja. Si te sientes descansada y menos estresada, eso hará que estés más feliz y energizada. ¡Estarás lista para todo!

El mito de la mamá perfecta

Vamos a dejar esto claro: no hay tal cosa como la mamá perfecta. claro, puedes hacer planes mientras estés embarazada, y soñar sobre cómo será tener un bebé y ser mamá. Pero la realidad es que no puedes prepararte. Cada mamá nueva batalla, así que no te sientas culpable por no cumplir con tus expectativas. Deja ir la mentira de tu familia insta-perfecta y te sentirás mucho mejor. Prometido.

FUENTES:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> ^[2] (accesado julio 2020)

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.cl/0-6-meses/como-deshacerte-de-la-culpa-materna>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.cl/node/517860>

[2] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>