

Cómo prepararte emocionalmente para la crianza antes de convertirte en mamá.

¡Que buenas noticias! Estás esperando a tu primer bebé. ¿Pero qué puedes hacer para prepararte emocionalmente para la crianza? Practica estos 5 sencillos ejercicios antes de convertirte en mamá y estarás lo más lista posible para la vida con un recién nacido cuando tu pequeña alegría finalmente llegue.

No tengas expectativas prenatales poco realistas

Comienza repitiendo este mantra ahora mismo "No existe tal cosa como el padre o madre perfecto". Los errores de mamá van a ocurrir y es mejor aprender desde ahora a aceptarlos. ¡Date chance! Puede ser que tengas un bebé muy demandante, o puede ser que tengas un bebé más fácil. Puede ser que encuentres que lactar se te facilita, o puede requerir algo de perseverancia. Hasta que el bebé venga, no sabrás como es su temperamento, o cuáles serán sus patrones de sueño y de comida. Abraza lo desconocido y no dejes que te abrume.

Baja tu ritmo

Acepta desde ahora que estarás haciendo las cosas a una velocidad mucho más lenta. Ya sea inicialmente al recuperarte del parto, o incluso salir de la casa por una bocanada de aire fresco, date a ti misma tiempo para ajustarte a ser una mamá nueva. No hay prisa y todo puede esperar. ¿Tienes una cita para jugar a las 11 am, pero llegas hasta mediodía ya que tu bebé decidió que tenía hambre otra vez? ¡No te preocupes! Todo el mundo comprenderá, y así es la vida con un recién nacido.

Cuídate a ti misma durante el embarazo

Recuerda hacer tiempo para ti misma. Busca clases de yoga prenatal (una gran forma de relajación y para conocer a futuras mamás con ideas afines). Tanto tú como tu pareja deben dormir lo más que puedan. Serán padres privados del sueño durante mucho tiempo una vez que des a luz, así que este es el momento perfecto para disfrutar los fines de semana juntos.

Discute los deberes de la crianza

Ten una conversación honesta con tu pareja sobre lo que los dos esperan cuando se vuelvan padres. Hablen sobre los deberes de crianza y las tareas domésticas, y cómo los dos esperan que éstos se dividan. El apoyo emocional también es clave cuando eres un padre nuevo, y no sentirse emocional y prácticamente apoyado puede causar problemas en las relaciones de los padres nuevos, así que es mejor ser abiertos acerca de esto desde ahora. **Lee nuestros consejos para papás nuevos (o pídele a él que los lea) para otras maneras en las que puede involucrarse** [1].

Prepara tu red de apoyo ahora

Tu familia y amigos puede ayudar a guiarte por tus emociones durante el embarazo ahora y después, cuando te conviertas en mamá nueva. También, conecta con padres futuros que tengan ideas afines. Investiga sobre grupos locales de padres nuevos y clases para embarazadas en tu área. Combinalos con un hobby como clases de ejercicios prenatales. Te mantendrán sana y en forma, mientras te dan la oportunidad de conocer mamás embarazadas en tu área.

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.cl/prenatal/prepararse-para-la-crianza>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.cl/node/517890>