

Durante estas primeras semanas en casa, la mamá estará dolorida, agotada, estresada y emocionalmente. Necesitará descansar y recuperarse para poder dar lo mejor de sí misma al bebé. Qué bueno que te tiene a ti. **Ambos son muy importantes para la salud y la felicidad de la madre y el bebé.**

Tres Preguntas Importantes

1. ¿Qué es el posparto y cómo afecta a la madre, el padre y el bebé?
2. ¿Cómo puedo apoyar mejor a mamá?
3. ¿Cuál es mi rol como papá?

¿Qué es el posparto y cómo afecta a cada uno de ustedes?

Postparto simplemente significa “después del nacimiento”. Este periodo dura de seis a ocho semanas y es un momento muy importante para la madre, el bebé y para ti. Aprendes, o vuelves a aprender, a cuidar de un recién nacido y a adaptarte a tu nueva normalidad como familia.

Es una época de curación. Durante el posparto, el cuerpo de la madre vuelve a la normalidad. También se está recuperando de un procedimiento médico importante. Esto probablemente será duro para ella. Mientras se recupera, necesitará mucho descanso y ayuda. También es un momento emocional difícil. Puede que se sienta ansiosa. O tener dificultades para dormir. Puede que llore mucho o que sus emociones suban y bajen. Todo esto es normal.

El posparto también te afectará a ti. **Su horario funciona ahora en “horario infantil”.** Experimentarás un cambio en tus responsabilidades y tu relación con mamá cambiará. Es probable que sientas un nuevo propósito.

¿Cómo puedes apoyarla mejor?

La regla número uno para apoyar a la madre durante el posparto es ayudar a cuidar del bebé.¹ Ambos tienen que saber lo que se espera de ustedes. Habla con mamá, y cuando establezcas expectativas, recuerda:

- E ¡adelante! Haz tu parte (y más). La casa y el bebé no son sólo su trabajo. Las tareas son oportunidades para crear un entorno limpio, seguro y saludable para tu bebé. Y, para establecer rutinas que ayudarán a tu familia a medida que tu hijo crezca y empiece a modelar su comportamiento según el tuyo.
- Sé proactivo. No hagas que te recuerde hacer todas las pequeñas cosas. Crea un sistema: listas de control, alarmas, horarios, recordatorios; lo que mejor funcione para ti y para mamá.
- Sé consecuente. Haz lo que prometes. Toda tu nueva familia te respetará y se sentirá más segura cuando sepa que cumples lo que dices que vas a hacer.

Otra clave para apoyarla es ser receptivo. No se puede planificar todo.

1. **Sé presente. No te quedes sentado en un rincón. Presta atención a ella y al bebé, aprende su rutina y forma parte de ella. Actúa. Busca formas de ayudar y hazlo.**
2. **Actúe. Busque maneras de ayudar y simplemente hágalo.**
3. **Sé comprensivo. Necesitará descansar mucho y tendrá altibajos emocionales. Te necesitará como apoyo.**
4. **¡Emocíonate! Tu vida nunca volverá a ser la misma. Asegúrate de disfrutar de la aventura con ella.**

¿Cuál es tu rol como padre?

Todos tenemos papeles diferentes. En casa, con los amigos, en el trabajo. Nos ayudan a definirnos. A ti te acaban de dar el papel más importante de tu vida: ser papá. Eso significa cuidar de mamá y ayudar a cuidar de tu bebé. Desglosemos tu papel en tres áreas principales: Protector, Proveedor, Alentador.

- **Protector:** Haz de la salud y la seguridad de tu familia tu prioridad. Haz lo que puedas para asegurarte de que tu casa es segura. Eso podría significar revisar las alarmas de humo y los extintores, los peligros de asfixia, instalar tapas en los enchufes y o reparar las cosas que puedan dañar a tu hijo cuando empiece a moverse en los próximos meses.
- **Proveedor:** Asegúrate de que las necesidades de tu familia están cubiertas. Tu economía lo afecta todo. Pon de tu parte para asegurarte de que la madre y el bebé tienen opciones de comida sana, agua limpia y todas sus necesidades importantes cubiertas. Eso puede significar algunos sacrificios temporales por cosas que te gustarían para ti.
- **Anima:** Asegúrate de que mamá sabe lo bien que lo está haciendo. Necesita que seas su mayor animadora durante es-

tas primeras semanas. Todos cometemos errores. No pasa nada y es normal. Sé la voz del ánimo y la comprensión. Admite tus errores. La próxima vez hazlo mejor. Tú puedes. Asegúrate de que ella sepa que tú lo sabes.

Recuerda que, aparte de dar el pecho, los papás pueden hacer todo lo que las mamás, ¡ya lo sabes! **Alimentar, cambiar pañales, mecer, cantar, llevar al bebé en brazos** - Puedes aprender y disfrutar de todas estas nuevas experiencias de paternidad.

Apoyo emocional: La madre puede tener necesidades emocionales adicionales durante las primeras semanas tras el parto. Cuatro de cada cinco madres sufren un periodo de bajón, llamado “melancolía posparto”. Una de cada cinco desarrolla depresión posparto. **Aquí está la diferencia:**^{2,3,4}

Melancolía posparto: Los cambios hormonales y la falta de sueño provocan cambios de humor, llanto, tristeza y sentimientos de no poder soportar la maternidad. Suelen desaparecer en dos semanas. Es normal, pero para la madre es como una montaña rusa emocional.

Depresión posparto: Si los síntomas duran más de dos semanas, siente una tristeza abrumadora, duerme todo el día, no puede dormir en absoluto o pierde el apetito, es posible que padezca una forma de depresión. Si interfiere en su vida, busque ayuda profesional.

Afronte nuevos retos. Sea proactivo a la hora de apoyar a su familia. Haga un seguimiento y sea un gran modelo para su hijo. No olvides cuidarte a lo largo del camino descansando todo lo posible, comiendo sano y haciendo ejercicio para estar lo mejor posible.

Aprenderás más de ti mismo de lo que puedas imaginar. Y, muchos años después, volverás la vista atrás y te darás cuenta de que este alocado viaje en montaña rusa ha merecido la pena. Diviértete, haz que valga la pena y sé el padre que quieres ser.

Referencias:

1. Johnshopkinshealthcare.staywellsolutiononline.com. 2021. The New Mother: Taking Care of Yourself After Birth. [online] Available at: <<https://johnshopkinshealthcare.staywellsolutiononline.com/interactives/tools/calculators/90,P02693>> [Accessed 29 September 2021].
2. Health, Davis. "The Importance of Infant Bonding | UC Davis Medical Center." Ucdavis.edu, 2011, health.ucdavis.edu/medicalcenter/healthtips/20100114_infant-bonding.html.
3. England, Care New. "Postpartum Health | Health after Delivery | Women & Infants Hospital." www.womenandinfants.org, www.womenandinfants.org/services/pregnancy/postpartum-health
4. "Default - Stanford Children's Health." www.stanfordchildrens.org, www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=caring-for-the-mother-physically-and-emotionally-85-P01226&sid=.