



GUIA DE MATERNIDAD

COMO SOBREVIVIR AL PRIMER MES



Raquel Clavería

COPYRIGHT © Todos los Derechos Reservados

ÍNDICE

VERDADES Page 3y4

ANTES DEL DIA BB Page 5

- Cocina Page 6
- Recoge y prepara tu casa Page 7
- Mente abierta, cambia el chip Page 8

HA LLEGADO EL DIA Page 9

- Lactancia o biberón..... Page 10
- Descansa y duerme..... Page 11
- No hagas caso de todos Page 12
- Visitas no gracias Page 13
- Ayuda Si, pero con condiciones Page 14
- No olvides a tu pareja Page 15

RECUERDA Page 16



VERDADES

Seguro que mucha gente te ha dicho lo maravillosa que es la maternidad, que sientes un amor profundo, que te cambia la vida, que hay un antes y un después, que es duro pero que vale la pena....

Bueno.... Esto es lo que nos cuentan y es verdad, pero... porque no nos dicen..... Que apenas dormirás, que tu casa estará hecha unos zorros, que tu marido solo será el padre de tu hijo, que tu aspecto se parecerá al de la mujer de las cavernas y tu vida social será casi inexistente y en resumen, tu vida en general como la conocías hasta ahora ya no existirá.

Que después de una vida llena de costumbres y rutinas, todo, todo, todo se vuelve del revés. Que teniendo todo controlado y sabiendo lo que va a pasar después de lo que estas haciendo, ahora todo va a ser incontrolable Tu vida tal y como era hasta ahora... ya no existirá HABRA SIDO ABSORVIDA POR UN BEBE.



*No te asustes.
No hay nada de malo en saber que no
todo será fácil.*

Vale, de acuerdo entonces, que la maternidad (al principio por lo menos) no es tan idílica como te la habían pintado. Y como nadie te cuenta todos estos sinsabores, no estas preparada ni nadie te da las soluciones para poder sobrellevarlo.

Pues bueno. Aquí te traigo una guía, que va a hacer que estos primeros meses sean un poco mas llevaderos.

Si eres de las que no tiene ayuda o no quiere ayuda porque lo de tener un niño y organizarte lo sientes como algo de pareja, como tu responsabilidad y te quieres ocupar únicamente tú y tu marido, toma nota:



ANTES DEL DIA BB

Antes de nada, tienes que prepararte. Llegas un acontecimiento que va a revolucionar tu vida tal y como la conoces hasta ahora, así que no te pille desprevenida y con la guardia baja (que eso ya te pasara mas tarde). Ahora remángate y
AL ATAQUEEEEE!!!!!!



COCINA

Antes de que llegue el día....
Cocina, cocina como si fuésemos a entrar en guerra. Prepara una olla grande y congela por raciones.

Llena totalmente tu nevera de platos para llegar y descongelar. Diariamente tu marido o tu misma podréis hacer algún plato sencillo, unos filetes a la plancha, un poquito de pasta, pero te aseguro que no vas a tener ninguna gana de cocinar, así que tener un buen plato preparado te ayudará mucho.

También es buena idea tener localizado algún establecimiento de cocina casera para llevar, nunca se sabe cuando se te puede olvidar sacar algo del congelador o simplemente no has podido ser previsora.



RECOGE Y PREPARA TU CASA

Durante un tiempo no te va a apetecer limpiar, bueno ni recoger, ni planchar, ni lavar, ni nada que se le parezca, así que tener tu casa a punto y todo a mano cuando llegue el día te lo hará mas fácil. Como opción también puedes contratar los servicios de alguna empresa que te venga a hacer lo mas gordo de la casa una o dos veces a la semana. No te sientas mal por ello, recuerda que es algo puntual y que Tú y tu hijo sois lo primero ahora mismo. Probablemente si te lo propones podrías llegar a todo, pero acabarías agotada y estresada y lo que estamos intentando en esta guía es aprender a convertir esos días duros en algo mas liviano y que lo disfrutemos. Piensa que estos primeros días de tu hijo ya no los vas a poder vivir nunca más y vale la pena exprimirlos y disfrutarlos. Las tareas de la casa no se van a mover de ahí.



MENTE ABIERTA (EL MAS IMPORTANTE)

CAMBIA EL CHIP. MENTALIZATE QUE TU VIDA CAMBIA RADICALMENTE.

Vas a vivir de forma diferente, con otras rutinas y prioridades. Tus hormonas estarán revolucionadas aunque a ti no te lo parezca. Así que prepárate para cualquier cosa. Tómatelo con calma y actitud positiva. Probablemente te de por reír o llorar en cualquier momento o lugar y de forma incontrolable incluso (a mi me daba por llorar cuando salía a pasear con el bebe, no estaba triste para nada, pero las lagrimas brotaban imparable de mis ojos y no las podía controlar) jajajajjaa, ahora me rio, pero me agobiaba mucho cuando todo el mundo me preguntaba y se compadecía de mi.

Bueno, que hay que mirar la vida desde otro prisma, ya sabes que todo se vive según tú lo mires, que hay muchas formas de ver las cosas, pues bien. Ahora tienes que ver esta situación como una oportunidad única (que lo es) de vivir una experiencia maravillosa.

Que como todo lo importante en la vida conlleva mucho esfuerzo y sacrificio, pero que vamos a hacer todo lo posible por hacerlo mas llevadero y disfrutarlo.



HA LLEGADO EL DIA

Después del esfuerzo e infatigable parto y de pasar unos días en el hospital rodeada de gente...

Ha llegado el día de volver a casa, tu hogar, y ahora el de uno más.

Sólo quieres llegar, acomodarte en tu sofá y descansar. Y como decía Dorothy "como en casa en ningún sitio" ahora es el momento de estar tú cara a cara con tu bebé y empezar a conocerlos de verdad:

Hay muchas cosas que hacer y decisiones por tomar, así que déjate querer y AL LIO.



LACTANCIA O BIBERON

La lactancia es lo que mas beneficios tiene, para el bebe y para tí. Tanto por los nutrientes, por el sistema inmunológico como para el apego. Sin embargo a veces no es posible o simplemente se toma la decisión de la leche de formula. Sea cual sea tu caso, es tu decisión y es la buena.

Si le das el pecho....PACIENCIA... parece fácil, pero a veces se complica. No lo hacemos correctamente, o el bebe no la coge bien y se nos hacen heridas y duele mucho, mucho, y sobretodo, como al principio sale muy poquita leche, el bebé demanda más veces y si tenemos heridas es muy duro. Otra cosa que nadie nos había contado.

Así que ármate de paciencia y de pezoneras, cremas, sacaleches... Todo lo que te pueda ser útil para conseguir tu propósito.

En mi caso, cuando me salieron heridas, y dar el pecho era mas doloroso que placentero, me mojaba las heridas con mi propia leche, me daba crema PURELAN, y cuando no le daba tiempo a cicatrizar entre tomas, me ponía pezoneras o me sacaba la leche y le daba con una jeringa.

Así poco a poco se fueron curando y mi bebe y yo pudimos disfrutar de la maravillosa experiencia que es la lactancia.



DESCANSA Y DUERME



Tu hijo te demandará cada poco rato para comer, y ya no solo para eso, simplemente quiere estar contigo, sentirte. No olvides que después de 9 meses acostumbrado a la calidez y seguridad de tu interior, ahora es todo extraño y aterrador para él excepto TÚ.

Necesita estar contigo constantemente, día y noche, y tú necesitas descansar para poder cubrir sus necesidades. Aunque suene a tópico, duerme cuando él duerma, aunque sean muchas horas, piensa que si le das pecho, tu cuerpo está haciendo un esfuerzo extra para generar leche y necesitas recuperarte. Y si le das bibe, las veces que te levantes a prepararlo también serán muchas y tu cuerpo no descansa.

Recuerda que la casa y la comida, son temas que hemos solucionado al principio de la guía.

SOMOS MAMÁS MUY PREVISORAS!!!!



NO HAGAS CASO DE TODOS

Probablemente todas las mujeres de tu alrededor, bueno y las desconocidas también (ya sabrás de lo que te hablo) querrán darte consejos, te dirán que porque haces ésto o lo otro, que tienes que hacerlo de tal manera y de tal otra, que si llora así es porque tiene sueño o hambre (cuando tu sabes que acaba de comer y dormir), que si es muy pronto o muy tarde para que levante la cabeza, que fíjate tu..... y todo ésto seguro que lo dicen con la mejor de las intenciones, así que.... Sonríe, escucha y da las gracias por sus consejos, pero por supuesto tú haz lo que te parezca más lógico y conveniente. (Vamos lo que te de la gana).

Piensa que tu eres la que pasa mas tiempo con él y sabes lo que le conviene. Y si tienes duda de como hacer algo o de lo que le puede pasar a tu niño, acude a tu pediatra. Es quien mejor te va a poder aconsejar y orientar.

Todo es adaptación MENTE ABIERTA, tómatelo con humor, el bebé se hará a ti y tú a él.



VISITAS NO GRACIAS

Sigue pasando, que mujeres que han sido madres al igual que nosotras y que han estado en nuestra misma situación y saben como nos encontramos, insistan en ir a nuestra casa a ver al bebé, a esa visita de cortesía en la cual, por supuesto, esperan que les obsequies con un café y unas pastas como buena anfitriona. OMG. Bueno, tampoco se trata de ser desagradecidos. Todo el mundo quiere conocer al nuevo miembro de la familia y lo hacen con mucha ilusión. Pero que la alegría de los demás no sea a costa de tus esfuerzos. Nada de pegarte una paliza preparando un café con pastas y recoger la casa para que esté presentable a las visitas, (que aunque la hayas dejado a punto antes de..., seamos sinceros, ya no está como para enseñarla).

SOLUCIÓN

Nada de subir a casa, invita a tus visitas a acompañarte al paseo diario que des con el bebé. Te ayudará a salir un poco de casa y de paso os tomáis un café en ese bar tan tranquilo, que si es verano bien vale una terracita y si no con el "libre de humos" actual, no importa que sea invierno.



AYUDA SI PERO CON CONDICIONES.

Si te ofrecen ayuda sincera tiene que ser incondicional, quiero decir, siéntete con total libertad de pedirles que esa ayuda, sea que te pasen un tupper de comida o que le quiten el polvo a la casa. Que nadie se te instale en casa para organizarte cómo tienes que hacer las cosas o para quedarse disfrutando de tu bebé mientras tu te das la gran paliza fregando. (a no ser que sea lo que tu quieres).

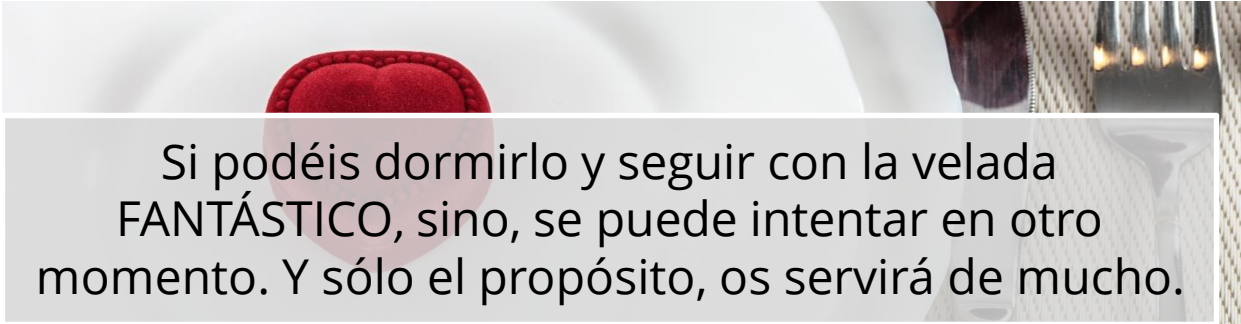
El que ofrece su ayuda de corazón está dispuesto a lo que le pidas, no a lo que a esa persona le apetezca.



NO OLVIDES A TU PAREJA

Ésto es parte importante. Piensa que él está ahí, casi tan desconcertado como tú, intentando superar este cambio y sobrellevando esta nueva situación como buenamente puede y está relegado a un segundo o tercer plano. Así que ha llegado la hora de recordarle que sabes que está ahí y que aunque ahora él no sea tu prioridad, quieres seguir teniendo esa complicidad con él y alimentar vuestro amor.

Prepara una noche especial. No hará falta que hagas una gran cena ni prepares una mesa preciosa. Con que saques un plato de los que tienes congelados, pongas dos velas en la mesa de todos los días y dejes la ropa de casa a un lado y te pongas algo bonito, será suficiente para que sea algo especial. Simplemente con compartir mesa y un poco de charla, será suficiente para que sea ESPECIAL y él se sienta importante y valorado. Por supuesto seréis interrumpidos, a estas alturas ya sabes que es algo normal.



Si podéis dormirlo y seguir con la velada FANTÁSTICO, sino, se puede intentar en otro momento. Y sólo el propósito, os servirá de mucho.



Probablemente no serás una madre perfecta, pero vas a ser la mejor madre para tu hijo.

Eres la persona a la que más va a querer, con tus fallos y tus virtudes. Para él lo eres todo, TE AMA

ÁNIMO Y DISFRUTA
HERMOSA

