



12 CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN EN ESTA NUEVA ETAPA

Tips para papás primerizos

Ante la llegada del primogénito, hay diversos aspectos para los que todo futuro padre debe estar preparado

CRISTIAN ARCINIEGA
ILUSTRACIONES: DANTE DE LA VEGA
du.illustra@eluniversal.com.mx

La espera del primer bebé trae consigo diversas dudas y preocupaciones, no solo para las madres, sino también para los padres. Hoy en día, ellos juegan asimismo un rol esencial en el cuidado y la formación de los hijos. No obstante, la poca experiencia en temas de aseo, alimentación y convivencia con el pequeño, entre otros, puede poner a sudar a más de un hombre. Por ello, de la mano de especialistas, te compartimos 12 consejos para prepararte lo mejor posible ante el arribo del nuevo miembro de la familia. ●

Cuidar al bebé es un deber compartido con la mamá.



Tener a un recién nacido por primera vez en casa resulta algo difícil cuando no se ha tenido experiencia previa con bebés. Por ello, los padres primerizos no deben desesperarse ni confundirse, pues todo toma su tiempo. Hay que tener paciencia para entenderlo.

Jonathan Abdi Ponce Castell, pediatra-neonatólogo del Hospital MAC Puebla

1

ACEPTA QUE SERÁS PAPA

Convertirse en padre no solo viene acompañado de cambios, sino también miedos. Tener un bebé conlleva una fuerte presión alrededor del vínculo familiar. El futuro o recién estrenado papá debe hablar sobre cómo se siente, ya sea con la pareja, amigos o un especialista. Los hombres mexicanos no acostumbran buscar orientación emocional en ese sentido, y deben hacerlo, recomienda Fernando Fernández Castro, quien es director de la Clínica Universitaria de Atención a la Infancia de la Universidad Intercontinental (UIIC).

Este significativo rol debe asumirse desde el momento en que se sabe de la llegada del futuro integrante, para comenzar a involucrarse en distintos aspectos. El papá debe jugar un papel importante en el cuidado del bebé, aun cuando no se sienta preparado. De hecho, algunos hombres suelen experimentar ansiedad ante estos cambios.



2

ESTRECHA EL LAZO CON TU HIJO

Convivir con el bebé es la mejor forma para fortalecer el vínculo entre padre e hijo. "En la consulta, he notado que los niños perciben al padre como una figura lejana. Por ello, involucrarse en su cuidado se vuelve algo tan importante. Los padres deben procurar estar presentes en diferentes momentos y situaciones. En caso de que no se les permita hacerlo, deben reclamar su participación."

No hay mejor manera de pasar tiempo con el pequeño que a través del juego. También ayuda mucho el estimularlo por ejemplo, hacerle cosquillas en los pies o darle masaje en su cuerpo", sugiere el psicólogo Fernando Fernández Castro. Toma en cuenta que a los bebés les gusta la rutina, por lo que suelen acostumbrarse más a las actividades con mamá. No lo tomes personal y no quites el dedo del renglón cuando se trate de estrechar lazos.

4

INFÓRMATE SOBRE LO ESENCIAL

Dicen que nadie nace sabiendo ser padre, y es completamente cierto. No obstante, hoy en día existen diferentes herramientas de apoyo para conocer más sobre temas básicos, tales como libros digitales, podcasts, cursos en línea, así como grupos de padres primerizos que compartan las mismas inquietudes. Otra opción es acercarte a amigos o personas de confianza que tengan experiencia y te ayuden a resolver algunas interrogantes.

Toma en cuenta que tampoco es bueno exagerar, ya que podrías caer en la trampa de la desinformación y abrumarte con tantas recomendaciones y advertencias. En caso de tener dudas sobre el cuidado del bebé, lo mejor es consultar directamente a un pediatra, ya que este profesional cuenta con el conocimiento preciso acerca de cómo atenderlo y procurar su bienestar físico.

3

PREDICA CON EL EJEMPLO

Como padre siempre debes pensar a futuro, sobre todo en el modelo que buscas ser para tus hijos. Por ello, debes comenzar a trabajar en los hábitos que quieres inculcarles. Si deseas fomentarles valores como bondad, humildad, gratitud o sinceridad, ellos deben identificar estos en tu conducta, pues de esta manera será más fácil y natural que los adopten.

Psicólogos del Tecnológico de Monterrey aconsejan no gratificar a los hijos en exceso, no exigirles metas impuestas por los padres, establecer límites claros, enseñarles a transmitir y canalizar sus emociones. "Es muy importante salvaguardar el vínculo del papá con el niño. Deben estar juntos a ellos, constantemente, compartir cosas; o, de lo contrario, el pequeño va a crecer con la imagen de un padre lejano", menciona el experto en psicoanálisis de la UIIC.

5

PIERDE EL MIEDO A TOCARLO

Cargar al bebé te puede hacer sentir algo de temor, sobre todo las primeras veces. "Los recién nacidos deben ser manejados de forma delicada sin caer en exageraciones. Es muy importante sostener su cabeza y mantener una posición recta de su espalda, ya que no tienen aún la fuerza muscular para permanecer firmes, por lo que los padres se convierten en su apoyo."

Tener este contacto cercano con el pequeño ayuda también a fortalecer el vínculo padre-hijo. Algunos estudios han demostrado que cargarlos sirve para tranquilizarlos e, incluso, para disminuir los cólicos. Hay que cambiar su posición constantemente para evitar contracturas y molestias de la cabeza", aconseja Jonathan Abdi Ponce Castell, pediatra-neonatólogo en el Hospital MAC Puebla. No olvides que la práctica hace al maestro, así que no tengas miedo.

Tips financieros básicos

La compañía de Inversiones Principal recomienda a los papás primerizos seguir estas medidas financieras:

- Crea un presupuesto con tus nuevos gastos y ajústalo a él.
- Busca tener un fondo de ahorro enfocado en educación.
- Procura tener un colchón de ahorro para cualquier emergencia.
- No descuides tus propias necesidades financieras e invierte en ti.

No te guardes ninguna duda frente al pediatra.

LEER DA DEL PADRE

CONSEJOS PARA EL PADRE EN SU NUEVA ETAPA

Tips para papás primerizos

Hay diversos aspectos para los que todo futuro padre debe estar preparado

1 ACEPTA QUE SERÁS PAPA

2 ESTRECHA EL LAZO CON TU HIJO

3 PREDICA CON EL EJEMPLO

5 PIERDE EL MIEDO A TOCARLO

4 INFÓRMATE SOBRE LO ESENCIAL

Tips financieros básicos

No te guardes ninguna duda frente al pediatra.

continúa en página 14

Viene de página / u12

6

SÉ EL GUARDIÁN DE SU SUEÑO

Otra misión (casi) imposible para los papás primerizos es aprender a dormir al recién nacido. Primero que nada, debes saber que no tienen un ritmo de sueño establecido ni entienden cuándo es de día o de noche, ya que eso lo asimilan con el paso del tiempo. "Los recién nacidos pueden llegar a dormir entre 14 y 16 horas al día, y despertar por periodos para consumir alimentos."

"La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda acostarlos boca arriba para evitar la muerte de cuna. Esto se debe a que, al dormir boca abajo, los bebés pueden sufrir obstrucción de la vía aérea y, en algunos casos, puede haber acumulación de aire exhalado, que disminuya la concentración de oxígeno en la sangre", señala el especialista. Además, la superficie donde descansen los bebés debe ser firme y se debe evitar tener cerca objetos que cubran su cara.

7

TÚ TAMBIÉN PUEDES ALIMENTARLO

La hora de amamantar es un momento íntimo entre la madre y el bebé durante los primeros meses. No obstante, puedes ayudar a hacerlo eructar, para expulsar así parte del aire que suele tragar mientras ingiere la leche materna. Especialistas de la marca de productos infantiles Chicco sugieren cargar al bebé con ambas manos, recostarlo sobre tu pecho, sostener su cuerpo y cabeza con una mano, y con la otra dar palmaditas en la espalda.

En caso de alimentarlo con biberón, la Academia Estadounidense de Pediatría aconseja hacerlo eructar cada 85 mililitros durante los primeros seis meses. Una vez que comience a ingerir papillas, encárgate de darle de comer para compartir un momento más con él. Solamente procura no saturarlo de alimento ni darle bocados muy grandes.

8

NO COMPRES POR COMPRAR

En la cuenta regresiva para su llegada, los padres suelen abrumarse con todo lo que necesitan tener preparado. Debido a la inexperiencia, en ocasiones se cae en compras excesivas e innecesarias. Por ello, planificar con tiempo resulta de gran ayuda para no cometer este error. Lo más recomendable es armar una lista con todo lo que venga a la mente y priorizar lo esencial, así como dejar al último (o eliminar) aquello que no lo sea.

La cuna, un colchón firme, biberones, toallitas húmedas, bañera y cremas se encuentran entre los artículos básicos. En cuanto a los pañales, especialistas calculan que un recién nacido utiliza alrededor de siete piezas diarias; mientras que, respecto a la ropa, es indispensable tener entre cinco y siete cambios disponibles, aunque esto dependerá mucho de la frecuencia de lavado.



9

TEN PREPARADA LA CARTERA

Además del cuidado del bebé, otro plano en el que los hombres no suelen estar preparados cuando van a convertirse en padres es el económico; y este aspecto es sumamente importante. "El primer paso consiste en hacer un balance de nuestras finanzas. De tu ingreso mensual, debes separar el 50% para tus pagos y necesidades básicas; el 30%, para tu ahorro; y únicamente el 20% para gastar en lujos. No es bueno ambicionar más de lo que podemos pagar", aconseja Liliana Olivares Gómez, fundadora de la firma de asesoría financiera Adulging.

Lo ideal es incrementar el ahorro antes de planear tener un bebé pero, en caso de no ser así, se debe comenzar de inmediato una vez que se sabe la noticia, ya que su llegada viene acompañada de diversos gastos: estudios, consultas médicas, artículos para su cuidado, el parto e imprevistos que pudieran presentarse.

En ocasiones, puedes sentirte inseguro sobre cómo llevar a cabo algún cuidado del bebé, pero seguro vas a aprender.

10

NO CORRAS ANTE SU LLORIQUEO

La mayoría de los papás primerizos (e incluso quienes ya no lo son) muchas veces no saben cómo responder al llanto del recién nacido. ¿Tendrá hambre, sentirá dolor o algo andará mal? Estas preguntas saltan a la mente de los padres. "La comunicación del bebé puede parecer muy limitada, pero aunque no hable, se expresa a través de señas, ruidos y llantos."

"Primero, hay que guardar la calma y observarlo para identificar si hay algo que lo molesta, como un pañal sucio, ropa áspera, una etiqueta o algún malestar en una parte de su cuerpo. Muchas veces, el llanto está asociado a la sensación de hambre. No obstante, con el paso del tiempo, quienes están a su cuidado comenzarán a distinguir los tipos de llanto y podrán responder mejor a sus necesidades", indica el doctor Jonathan Abdi Ponce Castell.

12

BUSCA TIEMPO PARA TI

Muchos hombres tienen la idea de que volverse papás implica renunciar a sus aficiones, amistades y, en general, a una vida social. "Regularmente, cuando se es padre se tienen que abandonar algunas actividades debido a que los tiempos no cuadran. Si bien durante los primeros seis u ocho meses la demanda es absoluta, una vez que se supera el primer año el pequeño empieza a ser mucho más autónomo, lo que abre la posibilidad de que ambos padres retomen sus aficiones, como leer, ver películas o reunirse con amigos."

Aquello de que no se puede disfrutar de ambas cosas es una falsa idea. Es esencial crear espacios que no sean invadidos por la familia. Lo necesita el papá, la mamá e, incluso, el pequeño en una etapa más avanzada, por ejemplo, cuando acuden a la escuela", explica el director de la Clínica Universitaria de Atención a la Infancia de la UIC.

