



Consejos para mamá primeriza: cuidados, planificación y apoyo

0 A 4 MESES

ARTÍCULO

NOV 20, 2024

8 MIN

Descubrí los consejos esenciales para mamás primerizas: cuidados, planificación, lactancia y más. Encontrá apoyo y orientación para transitar esta etapa única en tu vida.

La maternidad tiene algunas cosas no tan positivas, y una de estas es la culpa de ser madre. Acá te contamos cómo superar cinco pensamientos clásicos de mamá primeriza que te hacen creer que no vas a poder.

Vivir la maternidad en alegría y equilibrio emocional es, sin duda, el anhelo de toda nueva mamá. Sin embargo, los sentimientos que nos acompañan en este maravilloso proceso no siempre son de bienestar interior. Miedos, enojos y culpa pueden atravesarse por nuestro camino, por lo que es importante verlos, reconocerlos y transformarlos en algo positivo que nos ayude a crecer.

Todo indica que en los últimos años el remordimiento por parte de las madres se ha incrementado; paradójicamente, este sentimiento se forma de ideas que nosotras mismas generamos. ¿Tendrá algo que ver con la imagen de la súper madre que la sociedad impone? ¿Con ser la madre ejecutiva? ¿La más guapa y delgada? ¿La más dulce y tierna, comprometida con sus hijos y con ella misma? ¿Será consecuencia de la falsa idea de que las madres deben hacerlo todo? Cuando estas ideas empañan nuestra capacidad de gozar, es necesario tener herramientas para regresar al equilibrio que como mamás merecemos tener.

Pocos sentimientos desgastan tanto como la culpa: se sufre mucho al pensar que se es responsable de algo y se incurre en el autocastigo como una forma de enmendar los errores. Por ello, cuando logramos entender que hicimos lo que pudimos, debemos desechar ese sentimiento y cambiarlo por otro de humildad, confianza y responsabilidad por mejorar nuestras decisiones.

El amor es el sentimiento más poderoso que existe; por ello, si somos capaces de comprendernos amorosamente, podremos contrarrestar esa culpa a la que nos referimos y que tanto daño nos causa. Por esto, al perdonar podemos respirar y tener pensamientos positivos: “me acepto como soy y sé que doy lo mejor que tengo”.

En el proceso de educar, criar y formar a nuestros hijos, siempre hay sentimientos, como enojo, miedo y desesperación. Cuando los educamos, se pone a prueba todo lo que en realidad somos. El verdadero aprendizaje y el crecimiento se dan cuando aceptamos que no somos perfectas. Por ello, es importante aceptarnos con nuestros errores y entender que es a partir de éstos que también nuestros hijos aprenden.

No hay vínculo inicial con el bebé

Para muchas mujeres, puede tomar semanas o meses sentir un apego hacia su bebé recién nacido. Si es tu caso, intentá no sentirte culpable o ansiosa. Ocurrirá naturalmente con el tiempo. Disfrutá del contacto piel con piel y masajéalo. Cantarle y arrullarlo lentamente puede ayudar también.

Crianza compartida

¿Quieren practicar la crianza compartida o creen que ya lo hacen? No olviden tomar en cuenta las cargas adicionales que suelen ponerse sobre las mamás, como el trabajo emocional y organizacional que pasa desapercibido, además de las tareas que a menudo se subestiman en la división de las labores del hogar y el cuidado de los hijos. Esta carga mental, aunque no se puede medir con exactitud, puede acumularse

con rapidez y cobrar una grave factura en la salud, el bienestar y las relaciones. ¿La buena noticia? Juntos, pueden aligerarla.

- **47% vs. 30%**

De acuerdo con The Parenting Index, un estudio reciente encargado por Nestlé® que encuestó a 8000 madres y padres primerizos de 16 países diferentes, casi la mitad de los papás (el 47%) respondió que compartía la crianza, mientras que menos de la tercera parte de las mamás (30%) indicó lo mismo, resaltando así una diferencia de percepción entre las parejas.

La carga invisible de la maternidad

¿Qué significa esta carga? Esto incluye toda la planificación, organización y administración general del hogar, además de la labor emocional de las que a menudo se hacen cargo las mamás primerizas para que la familia funcione sin problemas. Esto abarca cada aspecto de la vida familiar:

- Llevar el control del calendario familiar: reservar y llevar el registro de eventos y citas.
- Ser responsable de los documentos familiares, como los pasaportes o los registros de salud.
- Organizar y hacerse cargo de lo relacionado con el cuidado de los niños.
- Recibir y responder llamadas y mensajes relacionados con los niños o la familia.
- Concertar reuniones, desde citas de juegos hasta reuniones con la familia y amigos.
- Delegar tareas, proporcionar recordatorios y darles seguimiento.
- Pagar las cuentas.
- Escribir listas de pendientes familiares y otros asuntos administrativos.
- Anticipar necesidades y prepararse para cambios, como la compra de alimentos y la ropa de bebé.
- Investigar desde opciones de cuidado infantil hasta consultas sobre nutrición o salud.
- Pensar en las actividades familiares y estar al tanto de ellas, incluso si no sos quien las organiza.
- Buscar estrategias o maneras de solucionar problemas, como formas de dormir al bebé o ajustar rutinas.
- Trabajo emocional, como lidiar con los juicios de otras mamás, sentir culpa por no estar haciendo lo suficiente o preocuparse por el futuro de los hijos.
- Señalarle el desequilibrio de la carga mental a tu pareja. ¡Sí, incluso eso!

¿Cómo aligerar la carga invisible de la maternidad?

Cosas que hacer:

- Hablar con tu pareja acerca de la carga invisible física y mental.
- Destacar que el motivo de compartir la carga beneficiará a toda la familia y relacionarlo con las motivaciones de tu pareja para unirse al plan: una mamá feliz y saludable, un papá empoderado y menos discusiones, solo por mencionar algunas.
- Hacer que tu carga se vuelva visible: anotala, menciona el trabajo que implica una responsabilidad o tarea.
- Compartir responsabilidades en lugar de “tareas”, lo que implica una carga mental.
- Compartir la incapacidad parental si es posible o, si no lo es, dejar instrucciones para después de la incapacidad por maternidad.
- Establecer límites claros sobre las responsabilidades que van más allá de lo que parece razonable.
- Delegar un poco: olvidate del perfeccionismo, no trates de hacer todas las tareas o de hacerte cargo. Dale tiempo y espacio a tu pareja para entender sus tareas.
- Ser flexible: por ejemplo, es posible que haya momentos en los que debas tomar más o distintas responsabilidades, cuando hay cambios en la vida.
- Intentar olvidar las responsabilidades que no son tuyas.
- Tomar descansos entre tarea y tarea, ser amable contigo y ser realista sobre lo que podés hacer o de lo que podés hacerte cargo.
- Usar la tecnología cuando sea posible. Programar entregas para las cosas básicas del bebé o inscribirte a una aplicación para organizar que podás compartir con tu pareja.
- Obtener fortaleza de un buen grupo de apoyo de mamás, amigos y familiares.
- Hablar con tu pareja sobre la situación en la casa.
- Mostrar gratitud por lo que hace tu pareja y pedir lo mismo a cambio.
- Ser consciente de la labor emocional con la que está lidiando tu pareja, en especial antes de descargar tus propias emociones.
- Ser un ejemplo de compartir responsabilidades domésticas y familiares para tus hijos. Ayudarás a encontrar el equilibrio de la carga invisible en futuras generaciones.
- Pedir un cambio de política en el lugar de trabajo y fuera de él.
- Ser paciente y mantenerte así. Volver a equilibrar la carga invisible de la maternidad requiere tiempo y compromiso.

Lo que no debes hacer:

- Esperar que las tareas de la casa y para la familia se 'hagan solas' o creer que no significan un 'trabajo de verdad'.
- Decir 'solo decime qué hacer y lo haré'. Eso es pedirle a tu pareja que se haga cargo de vos.
- Responsabilizar a uno de ustedes cuando se trata del cuidado de los niños o la división de las labores del hogar o repartir las responsabilidades según el género.
- Micro gestionar o volverse una guardiana de las responsabilidades de tu pareja.
- Cargar con las expectativas de otros, como de la familia, los amigos o las redes sociales.

- Felicitar a tu pareja sin ofrecer tu ayuda, ¿qué querés decir cuando la llamás 'supermamá'?

Sentís presión para lactar

Podés experimentar mucha culpa cuando se trata de amamantar o de alimentar con fórmula. Ya sea que sientas culpa por no amamantar, culpa por dar fórmula, o culpa por dejar de amamantar, o sentirte como un fracaso si no podés amamantar a tu bebé, lo importante es que seas una mamá contenta, feliz y que tu bebé esté alimentado. Así que elegí lo que sea conveniente para vos y para tu situación. La Organización Mundial de la Salud recomienda exclusivamente amamantar 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

Tenés culpa de mamá que trabaja

Equilibrar tu vida laboral y tu vida familiar es difícil para todas las mamás, así que es normal sentir culpa. Cuando veas opciones de guardería, confiá en tu intuición de mamá y elegí la correcta tanto para vos como para tu bebé.

Compartí las tareas del hogar con tu pareja y pedí 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. Leé nuestros consejos sobre volver a trabajar después de tener un bebé para ayudarte a encontrar este equilibrio.

Autocuidado para madres nuevas

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

El mito de la mamá perfecta

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