



mamá feliz

Al principio da mucho miedo porque no sabes si puedes lidiar con el pequeño fuera de la comodidad de tu casa y de tus cosas. Pero lo tienes que hacer. Anímate. El mundo los espera. A el bebé le gustará.

5 Acepta ayuda.

Si tu suegra te dice que ella puede cuidar al bebé para que tú puedas dormir un par de horitas, o si tu vecina te dice que va a ir al supermercado y que te puede hacer algunas compras, no lo dudes, acepta el ofrecimiento. En estos tiempos se ha hecho más común que la familia nuclear se forme de pocas personas pero la realidad es que para criar un bebé se necesitan varias manos. Cada uno aportará muchos beneficios al desarrollo de tu bebé.

6 Escucha música.

Tu bebé disfrutará escuchar ritmos variados y no tiene que ser solamente música infantil. El famoso pediatra Harvey Karp explica que el nuevo ambiente de un bebé recién nacido es demasiado quieto y callado. En el útero el bebé estaba acostumbrado a moverse mucho y a escuchar muchísimo ruido. Es importante que tu bebé reciba estimulación.

7 Ten sexo.

Todas sabemos que existen miles de excusas para no hacerlo —estás cansada, dolorida, no te has podido bañar—. Sin embargo, los beneficios de un ratito de pasión son incuestionables. Te dará más energía, te acercará a tu marido nuevamente y te sentirás renovada.

8 Dile al papi cómo te puede ayudar. Muchas veces quiere ayudarte pero quizás necesite que tu le digas de qué manera lo puede hacer.

9 Descansa cuando tu bebé lo haga.

Si intentas hacer todo lo que te falta antes de que se despierte, lo único que lograrás es estar cansada para cuando se despierta y tendrás menos paciencia.

10 Haz ejercicio.

Por más cansada que estés, los beneficios de volver a hacer un poco de actividad física te ayudarán para despejarte, perder el exceso de peso y para que te prestes un poco de atención a ti misma. No te vas a arrepentir.

11 Únete a algún grupo de mamás.

Seguramente hay uno en tu vecindario y te servirá mucho reunirse con mamás que están pasando por lo mismo que tú y además tu bebé puede empezar a socializar con otros.

12 Disfruta de cada momento.

Aunque suene como un cliché, es cierto. Los momentos son fugaces y ser testigo de ellos cuando suceden no tiene precio.

13 Deja de dudar de lo que haces.

Una aprende a ser mamá con los aciertos y los errores.

14 No te olvides de comer.

Es inaceptable que no te hagas el tiempo para comer algo. Barriga llena, corazón contento. Tu bebé quiere una mamá enérgica y feliz.

15 No compliques tu rutina.

Ponte algunas metas que son imposibles de abandonar, como lavar la ropa. Pero no te estreses con los detalles. Tendrás tiempo más adelante para hacerte cargo de ellos.

16 Toma fotografías de tu bebé.

Envíaselas a la abuela o a la tía. Ellas se tomarán un momentito para contestarte y decirte que tu pequeño es una preciosura. Eso te dará mucha fuerza.



LEE LOS RESULTADOS DE NUESTRA ENCUESTA PARA ENTERARTE DE LO QUE OTRAS MAMÁS PIENSAN DE LA MATERNIDAD.

66

por ciento de mamás piensan que la relación conyugal ha cambiado por completo.

84

por ciento tiene dificultades de conciliar el sueño después de que nació el bebé..

74

por ciento buscan respuestas a sus preguntas del bebé a sus mamás.