

# AYUDAME

Desde los primeros días de vida del bebé la mamá debe dejar que el papá participe en los cuidados de su hijo. Si son primerizos el proceso de aprendizaje lo deben vivir juntos, compartiendo inquietudes y felicidades. Muchas veces para la mamá es más fácil ya que existe una conexión con el bebé desde los primeros días de su formación, la mamá y el bebé han pasado muy unidos y el hecho de amamantarlo una vez que nace hace que la relación sea más estrecha. Pero todo esto no implica que se le deben cerrar las puertas al papá, él también sueña en arrullar al bebé a la hora de dormir, darle todo su cariño, consolarlo en momentos de desesperación o jugar con él desde sus primeros días. Muchas veces esta ayuda es una bendición. Por lo general la mujer piensa que el cuidado del bebé sólo le toca a la madre, esto se debe a lo mejor a que la mamá pasa todo el día con él bebé (por lo menos en sus primeros meses) mientras que el papá pasa gran parte del día en el trabajo. Recuerda, la paternidad es trabajo de dos; permítele a tu marido acostar al bebé en su cuna a la hora de dormir, sacarle los gases luego de comer, calmarlo en el momento del llanto o disfrutar de la sonrisa de su hijo en el momento del baño.

Una de las formas de acostumbrar al nuevo papá a cuidar al bebé es dejándolo sólo con su hijo en algunos ratos del día, de esta forma él no se sentía evaluado en su rol ni tampoco podrá recurrir a que una segunda persona le solucione sus dudas. Es muy importante que la mujer recuerde que cada uno hace las cosas a su manera, lo importante es que los dos participen del cuidado de su bebé.

También es normal que el hombre sienta celos por la relación íntima que se crea entre la mujer y el bebé debido a la lactancia. En el caso de algunos estos celos crecen si éste no tuvo una madre muy cercana en su infancia. Estos celos son importantísimos de superar, no debemos crear barreras desde los primeros días. La conversación en la pareja es muy importante en esta nueva experiencia, solo con



el amor y la unión de los dos podrán ir adaptándose a los nuevos cambios. Hablen sobre como desean educar a su hijo, enséñale como mamá a tu marido lo que sabes sobre cuidados de bebé, si en algún momento le quieres hacer alguna observación no lo hagas en forma de reclamo sino más bien como sugerencia. Por último como mujer no te canses de reconocerle a tu marido que necesitas mucho de él tanto como esposo y como papá su hijo. Repítete todas las veces posibles lo valioso que es su ayuda y lo valioso que fue que te apoyara en las horas de parto. Recuerda en la medida en que se unan como pareja desde los primeros días la familia estará más consolidada para el futuro.