

10 consejos para disfrutar de tu postparto



- 1 Confía en ti.**
Tu cuerpo está preparado para cubrir todas las necesidades básicas de tu bebé, así que ten confianza en él y en ti misma como madre.
- 2 Dedicar tiempo al vínculo madre-hijo.**
Conoceos mutuamente y ten en cuenta que todos los miembros tienen nuevos roles con la llegada de un bebé. Lleva su tiempo descubrirlos y aceptarlos.
- 3 Ponte a ti, a tu bebé y a tu familia en primer lugar.**
Si te sientes cansada o desbordada, reduce a un mínimo las visitas para conocer al recién nacido. Ambos necesitáis intimidad y descanso.
- 4 Pide ayuda antes de que te supere la situación.**
No te calles, expresa tus preocupaciones y necesidades tanto a tu pareja o familia cercana como a nivel profesional a través de tu matrona de Atención Primaria.
- 5 Si es lo que quieres, amamanta.**
Que tu matrona te dé conocimientos actuales basados en la evidencia científica sobre la lactancia materna. Si tú así lo quieres, hazlo, y sabiendo que tu leche es perfecta para tu bebé, que no hay leches agudadas y que a mayor estimulación, más producción.
- 6 Olvídate del reloj.**
No hay mayor libertad que alimentar a tu bebé cuando él quiera. Si puedes permitirte, busca una lactancia sin horarios ni restricciones.
- 7 Acepta que tu hijo tiene su ritmo.**
Estés dándole de mamar o no, descansa siempre que puedas. Desde el principio, procura adaptarte al ritmo del bebé, pero sacando tiempo para descansar durante el día en lugar de intentando que el bebé duerma más horas seguidas durante la noche.
- 8 Socialízate con otras madres en tu situación.**
Participar en grupos de apoyo o de crianza es una buena forma de compartir inquietudes y encontrar soporte emocional en otras madres/padres que están en la misma situación que tú.
- 9 No tengas miedo del llanto de tu bebé.**
Si aceptas que es su forma de comunicarse contigo, de identificar lo que necesita y pedirlo, aprenderás a entender sus mensajes y a diferenciar su forma de llorar.
- 10 Haz lo que tú sientas, no lo que te digan.**
Quizás es el consejo más importante y el que mejor te va a funcionar. La opinión de los demás nunca debe ser tu guía porque no están en tu lugar. Usa tu sentido común y haz lo que tu instinto te dice que debes hacer. Recuerda que tú eres y siempre serás la mejor madre para tu bebé.