

## **Los primeros días en casa con tu bebe.**

**Sara Jort [www.sarajort.es](http://www.sarajort.es)**

### **Psicóloga CV-09469 Psicología Perinatal**

Habitualmente existe ese momento de “vértigo” la primera vez que nos quedamos solas con nuestro recién nacido.... ¿y ahora qué? A veces las visitas en un intento por ayudar nos ofrecen consejos sobre el cuidado del bebe, frecuentemente contradictorios, que nos hacen sentir más inseguras si cabe. ¿Lo cojo en brazos? ¿No lo cojo? ¿Lo “malcriaré”? ¿Tendrá hambre? ¿O será frío?.... ¿lo haré bien?

Espero estas líneas sirvan para orientarte sobre las cuestiones básicas en este momento tan importante y delicado de vuestras vidas:

- 1) **Tu bebé nace con nueve meses de vida**, como bien dice una excelente matrona que conozco. Conoce tu olor, tu voz, tu calor, es decir, ya nace acostumbrado a estar contigo así que separarse de ti le da miedo, inseguridad, le estresa y te lo hará saber cada vez, lo cual es muy sano. **Coger en brazos al bebé y mimarle** es muy importante para su **autoestima** y **su salud emocional**, hazlo sin complejos. El **apego** es el vínculo emocional que desarrolla el niño/a con sus cuidadores y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un sano **desarrollo de la personalidad**. Habla de la necesidad de **bebé** de estar próximo a su **madre**, de ser acunado en brazos, protegido y cuidado. Para saber más podéis leer sobre la [Teoría del Apego](#), desarrollada por autores como John Bowlby, Harry Harlow, Mary Ainsworth, entre otros.

**Dejar llorar a los bebés y no cogerlos** sistemáticamente puede ser una gran fuente de estrés y trauma. Las áreas del cerebro que en el futuro serán responsables del comportamiento social, la regulación emocional, el afrontamiento al estrés se desarrollan durante los **tres primeros años de vida**. Según hayan sido sus cuidados en este tiempo, lo harán normalmente o de forma deficitaria con implicaciones en su conducta social y su salud mental futura. En este sentido es muy recomendable el libro “Amor maternal” de la psicoterapeuta Sue Gerhardt.

- 2) **El sueño del bebe** puede ser una fuente de estrés familiar, ya que las costumbres y rutinas de sueño adulto nada tienen que ver con la del bebe. Durante la etapa

infantil y, sobre todo los bebés, están preparados para despertarse porque lo necesitan para sobrevivir. Un bebé requiere comer intermitentemente durante la noche, necesita alertar a su cuidador/a de que tiene frío o calor, de que está sucio, de que se siente mal, etc. Es por ello que sus fases de sueño predominan las fases de sueño ligero. **Por lo tanto es completamente normal y sano que un recién nacido se despierte varias veces por la noche.** A veces duermen más tranquilos si lo hacen junto a mamá, bien con una cuna adosada a la cama o bien, en colecho con mamá y papá. No existe evidencia científica que desaconseje el colecho siempre que se mantengan las normas de seguridad básicas. Para más información se recomienda la web "[Dormir sin lágrimas](#)" y la web "[El debate científico sobre el sueño infantil](#)".

3) La [OMS](#) y [UNICEF](#) recomiendan **la lactancia materna** exclusiva durante los seis primeros meses del recién nacido y seguir amamantando después de esta edad al mismo tiempo que se va ofreciendo al bebé otros alimentos complementarios, hasta un mínimo de dos años. La lactancia materna para alimentar al bebé **es el alimento natural de nuestra especie y es mucho más que leche:** es contacto estrecho, es calor, es piel con piel y cuerpo a cuerpo, miradas. Según la OMS y el UNICEF, a partir de los dos primeros años la lactancia materna debería mantenerse hasta que ambos decidan, sin que exista ningún límite de tiempo. Si tienes dificultades o dudas, busca el asesoramiento y grupos de apoyo cercanos a tu residencia.

En cualquier caso alimentar y nutrir a tu bebé **siempre debería ser a demanda**, tanto si es lactancia materna como si finalmente es mediante leche de fórmula. Durante las primeras semanas y meses de vida todos los bebés necesitan ese contacto estrecho con la madre, se está construyendo el vínculo que sostendrá todo el desarrollo posterior. Ofrecer y alimentar a demanda significa que cada bebé es diferente en sus necesidades y preferencias, ofrécele el pecho o el biberón cuando de señales de hambre y retíralo cuando exprese no querer más. Aliméntalo siempre en brazos favoreciendo el mayor contacto posible, especialmente las primeras semanas. Cuando alimentes a tu bebé con leche artificial intenta que **sea siempre la misma persona la que dé el biberón**, y si esto no es posible intentar que sean sólo dos personas las que se ocupen de su alimentación, ya que el bebé necesita vincularse y tener seguros sus referentes.

4) Es fundamental la presencia y el **apoyo** de nuestra pareja. Su implicación desde el embarazo, alimenta y fortalece el vínculo con su bebé y además, facilita la adaptación y cambio de pareja a familia. Amamantar es lo único que sólo mamá puede hacer, en los demás cuidados del bebé ambos pueden participar por igual: dormir, cambiar el pañal, mecer, abrazar, consolar, bañar, pasear, jugar,...

Si los primeros días recibís muchas visitas, nuestra pareja puede encargarse de su gestión, protegiendo al máximo la diada bebé-mamá (respetando horarios de sueño o alimentación de ambos, espacios de intimidad...)

El cambio de ciclo vital que representa convertirnos en madres y padres necesita un tiempo de transición que nos puede hacer sentir vulnerables, con inseguridad... es parte de la adaptación natural y es algo temporal. La pareja es siempre un apoyo emocional fundamental.

Puedes tener dudas, sentir [inseguridad](#), o sentirte desbordada en algún momento, **buscar apoyo y red** es recomendable: los grupos de posparto con vuestra matrona de confianza del centro de salud, talleres de apoyo a la lactancia donde compartir con otras mamás, estar cerca de familias afines a vuestra manera de criar, etc.... Y ante cualquier dificultad contar con profesionales de experiencia acreditada.