

Con la llegada de vuestro bebé, serán muchas las cosas que cambiarán en vuestra vida. Es importante que las conozcáis y sepáis hacerles frente. A continuación encontraréis los principales cambios que viviréis, así como algunas ideas que os ayudarán a adaptaros mejor a esta nueva etapa.

CAMBIOS INDIVIDUALES

- Cambio en las rutinas, disminución de horas de sueño y mayor cansancio son algunos de los cambios producidos por las tareas de crianza y cuidado que demanda el bebé. Dado que dormiréis menos (sobre todo menos horas seguidas por la noche), tendréis que buscar la manera de e ncontrar otros momentos de descanso a lo largo del día.
- Cambios físicos a consecuencia del embarazo y parto. Aunque la mujer durante el embarazo haya procurado no poner más peso del necesario, puede que su figura se vea alterada y es importante que acepte y disfrute de su nuevo aspecto.
- Cambios en los hábitos de ocio y tiempo, debido al menor tiempo disponible que tendréis como consecuencia de las tareas de crianza. Es importante que aceptéis que durante un tiempo habrá cosas que no podrán hacerse. No obstante, es aconsejable encontrar tiempo para seguir manteniendo aquellas aficiones que más os gustaban, sobre todo aquellas que encajan mejor con vuestra nueva situación familiar (por ejemplo, coser, leer, ver pelíc ulas, escuchar música, salir a pasear, etc.).
- Cambios en las emociones. En ocasiones podréis tener algunos sentimientos de pérdida de libertad, aumento de preocupaciones o ansiedad ante las tareas de crianza. No os preocupéis, estos sentimientos son totalmente normales en esta nueva situación. No os sintáis culpables por tenerlos y recordad que suelen a ser pasajeros. Además, es importante que sepáis que ser padre y madre os dará más emociones positivas que negativas. Sentiréis una gran satisfacción por el simple hecho de tener en vuestros brazos a vuestro bebé. Disfrutad de la experiencia.



CAMBIOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

 Es posible que tras el nacimiento del bebé, sintáis que vuestra pareja os dedica menos tiempo, que las muestras de afecto disminuyen y que los conflictos y desacuerdos aumentan.

Lo más común es que aquellas parejas que tenían una buena relación sigan con ella tras la llegada del bebé, e incluso la mejoren. Sin embargo, cuando la relación de pareja no era satisfactoria, la llegada del bebé suele empeorarla.

Conseguir una buena relación de pareja antes de la llegada del bebé es fundamental para prevenir problemas posteriores.

- Cambios relaciones en las sexuales. Las mujeres tras el parto suelen tener disminuido el deseo sexual debido a los cambios hormonales de este periodo. Este desinterés puede prolongarse durante un tiempo variable (días, semanas, meses) sin que sea motivo de alarma. Una inicial falta de deseo sexual es natural y deseable porque el cuerpo de la mujer necesita tiempo para recuperarse de los cambios y para ajustarse a la
- crianza del nuevo bebé. Una buena comunicación con la pareja ayudará a evitar tensiones en la relación.
- Cambios en el reparto de tareas.
 Incluso entre las parejas que antes
 del nacimiento mostraban un reparto
 igualitario de las tareas del hogar, el
 nacimiento del primer hijo o hija suele
 suponer que la mujer va a pasar más
 tiempo dedicada a aquellas tareas
 consideradas tradicionalmente como
 femeninas, mientras que el hombre se
 centrará más en su trabajo.

CAMBIOS SOCIALES: FAMILIA Y AMIGOS

 Más dificultades para salir con los amigos y amigas. Sin embargo, convertirse en madres o padres no tiene por qué suponer que dejéis de ver a vuestras amistades, ni que abandonéis las actividades que os gustan. No debe ser así, en beneficio de vosotros y también de vuestro bebé, porque si estáis bien con vosotros mismos estaréis bien con él.

CAMBIOS SOCIALES: FAMILIA Y AMIGOS

Aumento de las relaciones con la familia. El ajetreo que supone el cuidado de un bebé os llevará a pedir y recibir ayuda de las personas más cercanas. Vuestras familias van a desempeñar en este aspecto un papel muy importante, y si podéis contar con él, su apoyo os vendrá muy bien.

Aparición de nuevas amistades. Cuando te conviertes en padre y madre es frecuente crear nuevas amistades: padres y madres a quienes se conoce en los cursos de preparación al parto, en las revisiones médicas, etc.

CAMBIOS EN EL HOGAR

• Cambios económicos. Tras el nacimiento es frecuente que coincidan un aumento de los gastos relacionados con el cuidado del bebé y una reducción de los ingresos si se decide reducir la jornada laboral o dejar de trabajar. Es importante que compréis sólo lo realmente necesario.

Si los dos decidís seguir trabajando, deberéis plantearos cómo organizaréis el cuidado del bebé una vez que los dos os incorporéis al trabajo.

Por ejemplo, si se tratará de un cuidado que implique gastos o no (los abuelos, por ejemplo).

• Cambios en la casa. Los bebés crecen muy rápido y aprenden a girar, levantarse, gatear o caminar en un abrir y cerrar de ojos; por ello, es importante que todo esté acondicionado para la protección del bebé desde su llegada. Tener una casa segura en mucho más importante que tener una casa bonita.

Como habéis podido comprobar, convertirse en padres y madres llevará muchos cambios a los que tendréis que hacer frente.

RECORDAD QUE

Existen importantes diferencias entre unas parejas y otras.

Convertirse en padre y madre conlleva unos cambios importantes en la vida de las personas. Sin embargo, no todas os veréis afectadas por igual. Así, algunos aspectos como la calidad de la relación de pareja, el apoyo recibido de amigos y familiares, el hecho que el bebé haya sido deseado o no, que la mujer abandone o no su trabajo o las características del bebé pueden hacer que llevéis mejor o peor los cambios.

En la medida de lo posible, debéis intentar buscar las mejores condiciones para hacer frente a estos cambios

Casi todas las personas que han pasado por esta experiencia la describen como lo mejor que les ha ocurrido en sus vidas.

Convertiros en padre o madre os dará la oportunidad de mejorar, de crecer

personalmente, de sentiros competentes y de aprender a dar todo vuestro cariño a alguien que depende totalmente de vosotros.

Es mucho lo que podéis hacer para hacer frente de forma satisfactoria a esta nueva etapa en vuestras vidas. En el siguiente cuadro se dan algunas recomendaciones.

SI QUIERES LLEVARLO BIEN



- Infórmate sobre los cambios que suelen darse cuando te conviertes en padre y madre. El mayor conocimiento te permitirá estar más preparado para hacerles frente.
- Sé consciente de que no todo el mundo te va a comprender, pero no por ello debes sentirse mal ni culpar a otros de este hecho.
- Acepta que es muy probable que los problemas aparezcan en este periodo, sin que ello signifique que no lo estés haciendo bien.
- **Habla con tu pareja y familia**. Así podrás expresar lo que te preocupa y llegar a acuerdos sobre cómo hacer frente a los cambios.
- Habla con otras personas que ya han pasado por esta situación. Otras madres y parejas que ya hayan pasando por esta experiencia podrán contarte cuáles fueron las dificultades que tuvieron, cómo las resolvieron y quiénes y cómo les ayudaron.
- Busca apoyo profesional, si lo necesitas. Existen muchos recursos a los que acudir para resolver todas tus dudas y preocupaciones: Profesionales, guías, manuales, espacios webs, grupos de apoyo, etc. Si tienes dudas, por insignificantes que te parezcan, pregunta a tu médico o matrona.

SENTIMIENTOS NEGATIVOS DE LA MADRE TRAS EL PARTO

¿Tristeza común o depresión post-parto?

Es normal que durante los primeros días que siguen al parto algunas mujeres se sientan tristes y decaídas. Aproximadamente tres de cada cuatro mujeres experimentan estas sensaciones que se deben principalmente al cansancio tras el parto, a los cambios hormonales y a la nueva responsabilidad de cuidar del recién nacido.

Así, sensaciones de angustia, de irritabilidad o dificultades para dormir son comunes en este periodo.

No obstante, es muy importante tener en cuenta que estos sentimientos conocidos como *tristeza post-parto o tristeza común*, son pasajeros y su duración no suele prolongarse más de 2 semanas.

Pero ¿qué ocurre si esta tristeza no desaparece o se hace más intensa?

En estos casos, puede que nos encontremos ante una *depresión post-parto* que es menos frecuente, pues sólo afecta a una de cada diez mujeres. La depresión post-parto tiene *una mayor duración*, *es más grave* y *necesita una rápida atención médica*.

Algunos de sus síntomas son:
tristeza que dura más de dos o tres
semanas, cambios de humor
repentinos, sentimientos de culpa,
ataques de pánico, pensamientos
suicidas, apatía, falta de
concentración, ansiedad,
irritabilidad, problemas para dormir,
cansancio extremo, trastornos en la
alimentación o rechazo del bebé.

Si tienes estos síntomas y tu tristeza dura más de quince días, consulta con el profesional de salud que te atiende.