



Familia y amistades

Para evitar malos entendidos y mantener buenas relaciones con familiares y amigos es importante que tengáis claros los siguientes aspectos que facilitarán estas relaciones.

Durante el embarazo, así como tras el parto, podréis recurrir a vuestras amistades y familiares para conseguir ayuda. Evidentemente, no todas estas personas estarán disponibles por diferentes motivos (vivir a grandes distancias los unos de los otros, incompatibilidades de horario, trabajos, etc.). Sin embargo, muchos de ellos y ellas estarán dispuestos a echaros una mano, y podréis contar así con un gran apoyo.

Si durante el embarazo hubo ocasiones en las que necesitasteis contar con la ayuda de vuestros familiares y amistades de confianza, una vez que tengáis a la nueva criatura contar con ayuda puede venir muy bien, al menos mientras os vais acostumbrando a la nueva rutina.

Probablemente, serán muchas las ofertas de ayuda, aunque no todas contarán con la misma experiencia (no es lo mismo alguien que ya ha sido padre o madre que otra persona que no lo ha sido y que nunca ha cuidado de un bebé). Sin embargo, no desestiméis la ayuda de alguien sin experiencia, ya que existen muchas tareas en las que podrían apoyaros (por ejemplo, colaborar en alguna tarea del hogar, entretener a los hermanos o hermanas mayores mientras os encontráis bañando al bebé, colaborar en la atención de las visitas, etc.).

**PETICIONES
DE AYUDA**

LAS VISITAS

Es frecuente que durante los primeros días tras el parto y, sobre todo, tras la vuelta al hogar, no os sintáis con ganas o con fuerzas para recibir visitas. **¡No debéis culpabilizaros por ello!**

Es normal que tras la vuelta del hospital, la mujer se sienta dolorida y agotada y que la pareja se encuentre saturada por los cambios que se producen en la vida cotidiana.

Las visitas, aunque sean de los seres más queridos, pueden aumentar este cansancio y restar momentos de descanso para vosotros y vuestro hijo o hija. Además, supondrán un ajetreo que dificulta el establecimiento de las rutinas que precisa el recién nacido. Por lo tanto, con amabilidad y sinceridad podéis explicar esta circunstancia a familiares y amistades que seguro que comprenderán vuestra situación. Ya tendrán tiempo de visitaros cuando hayáis recuperado fuerzas.

Puede ser que, si sois padres y madres primerizos, recibáis algunos consejos de vuestros seres queridos que pueden confundiros o ir en contra de vuestra forma de entender la crianza del bebé. Los conocimientos que habéis ido adquiriendo durante esta etapa son importantes y deben servir de guía. Pero en caso de duda, pedid consejo a vuestra matrona y/o médico.

LOS CONSEJOS

ABUELAS Y ABUELOS

Los abuelos y abuelas son probablemente las personas en las que más confiéis, tanto durante el proceso del embarazo, como tras el parto. Ellos han tenido hijos e hijas y tienen experiencia en el cuidado de los bebés, por lo que os proporcionarán mucho apoyo y consejos útiles.

Pero ahora tendrán que ajustarse a **un nuevo papel**: El de abuelos y abuelas. Por ello, debéis tener claro que sois vosotros los encargados de fijar las normas, costumbres y valores que regirán vuestro hogar, por lo que no es recomendable que permitáis que los nuevos abuelos y abuelas decidan qué es lo mejor o lo peor para vuestro bebé, o para el funcionamiento de vuestro hogar. Hacédselo entender sin entrar en disputas. Al mismo tiempo, es importante que valoréis y reconozcáis la ayuda que os puedan ofrecer, que puede suponer para ellos mucho tiempo y esfuerzo.

Ventajas de contar con los abuelos y abuelas

- **Son un valioso recurso.** Dado que pueden ofreceros parte de su tiempo, experiencia, ayuda y cariño, que os pueden venir muy bien, sobre todo en los primeros momentos, en los que estaréis algo agobiados ante el nuevo reto de la maternidad y la paternidad.
- **Os sirven de modelo,** tanto de crianza como de adaptación, por los constantes cambios que han vivido a lo largo de sus vidas y que les ha tocado afrontar.
- **Establecen una relación especial con sus nietos y nietas** basada en el cariño, el afecto y sin la responsabilidad del día a día.
- **Representan una fuente de tranquilidad.** Conocen mucho de los inconvenientes o problemas que podríais encontraros a lo largo de esta etapa, por lo que sabrán orientaros en los momentos en los que estéis preocupados por algo que puede ser de poca importancia.
- **Son un relato vivo.** Sólo ellos y ellas son conocedores de momentos que pueden aportaros información y orientaciones muy útiles (por ejemplo, cómo fue vuestro nacimiento). Por otra parte, ilustrarán a las y los más pequeños sobre cómo erais, o sobre cómo eran ellos y ellas mismas cuando eran jóvenes y les contarán cuentos que ayudarán al establecimiento de valores, conocimientos y otras valiosas aportaciones.



RECORDAD

- **Dejad claro el tipo de ayuda que necesitáis.** Realizar alguna compra, llevar a los hijos o hijas al parque mientras os encontráis en las sesiones de preparación al parto y nacimiento, etc. De este modo, quienes os ayudan sabrán para qué los necesitáis y vosotros estaréis estableciendo límites.

- **Expresad vuestros sentimientos.** Aparentar que todo va bien cuando no es así, no beneficiará a nadie.

Expresad a vuestros familiares y amistades cómo os sentís para que ellos y ellas puedan apoyaros de la mejor manera posible.

- **No obliguéis a que os ayuden.** Tus familiares y amistades son libres de ofreceros o no su ayuda. Aunque esto suele estar claro con las amistades y algunos familiares, existen algunas figuras, como las de los abuelos y abuelas, a las que, por la confianza que se tiene con ellos, se les suele sobrecargar con peticiones de ayuda. Debéis entender que cada persona tiene una vida y unas rutinas propias, y en ocasiones no estarán disponibles para echaros una mano. Procurad no enfadaros por ello y no cambiar vuestra forma de comportaros con esa persona.