

0 a 6 meses



ARTICULO

Papá: tú también puedes amamantar

¡Sí! Tú también eres parte de este momento

4 minutos lectura Nov 14, 2017

Tener un bebé es toda una experiencia para mamá y papá y, aunque los dos lo vivan de manera diferente, (mamá casi siempre se lleva la parte más pesada), ambos son parte de este proceso. Ver a tu pareja abrumada por todo lo que sucede cuando nace un bebé puede que te haga sentir un poco lejano y fuera de lugar.

Muchos papás tienen esta sensación y, antes de sentirte desesperado y perder la cabeza, hay cosas que puedes hacer para ayudarla al mismo tiempo que construyes un vínculo con tu bebé. Sigue leyendo para aprender cómo lograrlo:

1. Comunicación

Parece que es obvio, pero hablar sobre la vida diaria y las cosas que tenemos que hacer no necesariamente significa que haya una buena comunicación.

Preguntarle a tu pareja cómo se siente y cómo es cada una de las cosas que está viviendo, te ayudará a entender y desarrollar empatía. Busca momentos aptos, es probable que en ocasiones no esté en el mejor humor y simplemente necesite un rato a solas. Una de las partes más importantes que debes aprender sobre dar pecho es entender cómo funciona para tu pareja. Preguntarle cómo es para ella, cómo se siente; te ayudará a saber cómo y cuándo puedes ayudarla.

2. Brindar tu apoyo

Apoya la decisión de tu pareja de dar pecho a tu bebé. Quizás al principio te sea difícil, como cuando tu bebé está recién nacido y tiene que despertarse cada dos horas para comer. No es una tarea sencilla, pero demostrarle a tu pareja tu apoyo y comprensión hará que una noche larga y sin sueño sea más llevadera (además, cada uno de los esfuerzos que hagan juntos valdrán la pena). Para algunas mujeres puede ser complicado dar pecho y cuando esto sucede, pueden sentirse doblemente fatigadas y frustradas afectando su humor y sus sentimientos. En este caso puedes ser de gran ayuda pidiéndole que no se rinda, recordándole que ella puede y ayudándole a sentirse cómoda con pequeños detalles que pueden hacer la diferencia: desde ofrecerle un cojín para descansar la espalda hasta decirle que es la mejor mamá y lo está haciendo muy bien. El apoyo que le brindes, hará todo mejor.

3. Busca información

Brindarle apoyo a tu pareja, sobre todo durante la lactancia, se puede complementar cada día buscando información actualizada. Hoy en día existen

muchos medios especializados en temas sobre lactancia que pueden ayudarte a entender qué sucede en cada etapa y cuáles son las cosas que puedes esperar. Procura que sean fuentes fidedignas, que promuevan la lactancia y estén respaldados por profesionales de la salud, como **Comienzo Sano Vida Sana**.

4. Concéntrate

Cuando tu esposa esté dando pecho, procura no distraerte viendo la televisión, leyendo o cualquier otra actividad que pueda evitar que te involucres con este momento. Eres parte de esta etapa y es importante que procures estar presente, lo más que puedas. Si estás ahí cuando tu pareja está dando pecho, estarás al tanto de las cosas que pueda necesitar; incluso puede ser increíble que tu pareja te cuente cómo es cada sesión y qué cosas va descubriendo. Una vez que termine, puedes ayudarle a sacarle el aire a tu bebé o arrullarlo mientras ella se pone cómoda. ¡Aprovecha cada momento!

5. Masajes

Nada mejora un día como un masaje. Algunas de las posiciones para dar pecho pueden dejar la espalda y los brazos muy adoloridos, sobre todo cuando las tomas son frecuentes. Procura masajear su espalda, le dará unos minutos de confort y descanso que muchas mamás valoran.

6. Posiciones

Estar presente cuando tu pareja está amamantando, te ayudará a aprender las posiciones para dar pecho y pronto irás familiarizándote con ellas para ayudarle a tu pareja a sentirse más cómoda, puede ser desde colocar un cojín cerca de sus brazos o espalda o ayudarle a sentarse cuando se sienta incómoda (¡sobre todo cuando tu bebé ha nacido por una cesárea!) hasta ayudarle a cargar al bebé cuando termine.

7. Comunicarle a los demás sus deseos

Muchas mamás valoran el tiempo a solas para amamantar, sobre todo cuando el bebé acaba de nacer y están recuperándose. Puedes ayudar mucho a tu pareja gestionando las visitas y haciéndoles saber sus deseos: por ejemplo, si no está lista del todo para recibir visitas o si necesita descansar. Mamá tiene que estar en un ambiente tranquilo y relajada para amamantar, y tú puedes ayudar a crearlo.

8. Alimentar a tu bebé

Si tu pareja está muy cansada, puede extraer su leche y puedes ayudarle a tener una siesta o un tiempo de descanso mientras tu alimentas a tu bebé. Este puede ser un gran e importante momento para pasar tiempo de calidad de tu bebé y crear un vínculo. Con el tiempo, verás que cada vez te sentirás más y más cerca de él.

9. Ayudar en las tareas de casa

Ayudarle con la limpieza y pendientes de casa también le dará un gran respiro a tu pareja para que no todas las responsabilidades dependan de ella. ¡Mamá te lo agradecerá mucho!

Cuéntanos, ¿cómo ayudas a tu pareja en casa cuando da pecho?, ¿tienes otros consejos para otros papás?