

RECURSOS PARA PERSONAS QUE ACOMPAÑAN

SOFÍA LEWICKI - FRAGMENTO DEL LIBRO "TAN MAL SÍ SALIMOS"

Sabemos que les toca la ardua tarea de acompañar y que siempre quieren lo mejor para esta madre, este padre y este bebé que han nacido. Sabemos que ustedes han dado lo mejor en la crianza de sus hijos y que las elecciones que hagan estos, que ahora se convirtieron en madres, puede que no se alineen con su manera de pensar. No deben sentirse mal. Confíen. Los bebés tienen necesidades físicas y emocionales muy diferentes a las que tenemos los adultos. No es en contra de ustedes, sino que los mapadres creen que es lo mejor para este bebé. Tampoco los juzguen si prefieren estar solos el primer tiempo; el bebé es un recién nacido, pero la madre y el padre también recién nacen en esta función. Si quieren estar presentes y acompañar en estos nuevos nacimientos, aquí hay una lista de necesidades básicas que una madre y su bebé necesitan:

■ La mayoría de las mamás quieren y necesitan estar con sus bebés. No se preocupen, **no se malcrían a los brazos**, son esenciales para su desarrollo físico, psíquico y emocional.

■ Tener mucha comida saludable ya preparada en la heladera (**es un gran regalo**).

■ A la hora de comer, que la comida esté cortada, **sea fácil de manipular**, pues muy probablemente tenga a su bebé en brazos y no pueda hacerlo.

■ **Necesita ir al baño**, ducharse, tener ropa limpia y cómoda.

■ Muchas veces la madre está todo el día sola con su bebé y no tiene con quién hablar: **es importante que la escuches**.

■ Necesita alguien **que colabore** con la limpieza de la casa.

■ Si sos amiga, compañero o familiar, **no te des sentado a su lado sin hacer nada**: preguntá si necesita un masaje, que le alcances algo, etc.

■ **Acompañala en sus decisiones y no la juzgues**.

■ **No necesita intromisiones**: si no te pide consejos, no los des.

■ **Recordale cuán valioso es el trabajo que está haciendo**.

■ Si tiene otra hija u otro hijo, **jugá con ellos**.

■ **Ofrecele brazos respetuosos** que carguen al bebé cuando necesite hacer algo.