

Emociones de la nueva mamá

Convertirse en madre por primera vez es una montaña rusa emocional. Aquí hay 10 sentimientos después de dar a luz que podrías estar experimentando. No estás sola, estas emociones de la nueva mamá son completamente naturales e increíblemente comunes.

Te sientes sola

Hablar con otros padres nuevos puede ser reconfortante y ayudarte a aliviar cualquier soledad y aislamiento de mamá nueva. Podrías unirte a algún grupo local de mamás y bebés, o hacerlo en las redes sociales. Y no olvides que tus viejos amigos aún están ahí para ti. En lugar de quedarte adentro todo el tiempo (también está bien si te sientes aburrida, por cierto), ve por un café con uno de tus amigos o camina por el parque. **Si eres una madre solitaria, que busca cosas que hacer con el bebé que también te dejen algo a ti, mira nuestra lista aquí.** [1]

Te sientes estresada

Si estás batallando con el quehacer de la casa, o no has podido pasear a los perros en días, no tengas pena, pídele a tu familia y amigos un poco de ayuda práctica alrededor de la casa. Estarán encantados de poderte ayudar con tu estrés de nueva mamá, y tu podrás tachar eso de la lista.

Te sientes abrumada

Date tiempo si te sientes abrumada. Acabas de convertirte en madre por primera vez, y eso es un gran cambio en tu vida. Las necesidades constantes de un bebé recién nacido son un gran shock, así que necesitarás un tiempo de ajuste para este gran cambio. Sé amable contigo misma.

Te sientes agotada

Sí, está muy bien dormir cuando el bebé duerme. Pero hay otras maneras en las que puedes ayudar a tus niveles de energía y a tu agotamiento de madre nueva. No olvides comer, mantenlo simple y nutritivo.

Te sientes culpable

Es completamente normal no sentirte feliz 24/7 como mamá nueva. Sentirás un gran rango de emociones, incluyendo algunas negativas como culpa de mamá. Acepta estos sentimientos, abrázalos y habla de ellos. Y nunca compares tus habilidades maternas con otras mamás nuevas. Terminarás sintiéndote culpable o como que no estás dando el ancho. ¡No es verdad! Confía en ti y en tu intuición, tú sabes qué es lo mejor para tu bebé. **Para más consejos sobre cómo deshacerte de la culpa de mamá, lee nuestra lista.** [2]

Te sientes perdida

Eres mujer, amiga, compañera, pero ahora tienes que agregar mamá al principio de esa lista. La crisis de identidad de mamá nueva es muy común, pero recuerda que no eres egoísta si a veces necesitas poner tus necesidades de autocuidado antes que las del bebé. Toma algo de tiempo para ti misma, para aclarar tu cabeza. Haz un poco de ejercicio, date un baño, ve a ver a tus amigos un rato. Te sentirás refrescada y más fuerte.

Te sientes triste

Durante la primera semana después de dar a luz, a varias mujeres les da lo que se conoce como "tristeza post-parto". Puede ser que sientas ganas de llorar y estés emocional, ansiosa o irritable. Esto se debe a los cambios hormonales y químicos que ocurren en tu cuerpo después de dar a luz (sin duda, la falta de sueño tampoco ayuda). Todos estos síntomas de mamá triste son normales y deberían calmarse conforme tus hormonas se vayan ajustando. No sufras en silencio. Habla con tu pareja, amigos y familia. Y si estás preocupada, habla con tu médico.

Te sientes confundida

Amigos, familiares, incluso los extraños en la calle querrán darte consejos no deseados sobre como cuidar bebés. Si, cada quien tiene una opinión y todos están desesperados por que tu conozcas la suya. Con razón estás confundida y te sientes insegura con tus propias decisiones. Sus consejos tienen buenas intenciones, así que escucha, ¡pero siéntete libre de ignorarlos! **Si necesitas ayuda respondiendo a las preguntas no solicitadas sobre lactancia, lee nuestras rápidas respuestas aquí.** [3] Es mejor confiar en los expertos en bebés, así que pregúntale a tu médico si no estás segura de cualquier cosa.

Te sientes como un fracaso

Enfrentémoslo, nadie puede prepararse para la realidad de convertirse en madre. Pero eso no nos detiene de hacer planes mientras estamos embarazadas y de imaginarnos una vida familiar perfecta. Ahora que tus súper planes se fueron por la ventana, podrías sentirte un poco fuera de control, engañada incluso, y como si estuvieras fallando como madre. Ser padre o madre es difícil y no se puede planear para ello, así que intenta ir con la corriente.

Te sientes feliz

¡Y deberías! Es cierto: ese amor incondicional que sientes por tu bebé recién nacido es maravilloso. Abraza ser una mamá nueva feliz. Convertirse en madre es una cosa maravillosa. ¡Así que disfruta cada momento loco, difícil y agotador de la experiencia!

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.pe/0-6-meses/emociones-de-la-nueva-mama>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/0-6-meses/actividades-para-la-mama-solitaria>

[2] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/0-6-meses/como-deshacerte-de-la-culpa-materna>

[3] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/0-6-meses/respuestas-a-comentarios-sobre-la-lactancia>