

Zure haurtxoaren bigarren gaua

24 ordu dira ama zarela. Baliteke beste seme-alabarik izatea baina, berriro, ama hasiberria zara... eta orain zure haurtxoaren bigarren gaua da.

Bapatean, zure txikia jabetu da dagoeneko ez dagoela azken 9 hilabeteak pasa dituen umetoki bero eta erosoan -- eta BELDURTUTA dago hemen kanpoan. Ez du aditzen zure bihotzaren taupada ezagunik, plazentako arterien txisturik, zure biriketako soinu lasaigarririk, zure hesterik borborrean.

Horren orde, sehaska batean dago, fardela, kamixeta eta txanoa jantzita, manta batekin estalita.

Jende askok hartu du besotan eta oraindik ez dago ohituta soinu, argi eta usain berriekin. Dena den, aurkitu du zerbait, eta hori bere ahotsa da, Eta ikusi duzu, lasai asko lo dagoela bularretik kendu eta sehaskan jartzen duzunean... kexatu eta negar egiten duela!

Izan ere, berriz ere bularrean jartzen duzun bakoitzean, titi pixka bat hartu eta berriro lo hartzen du. Eta beste behin bere sehaskan jartzerakoan, berriro negar egin eta zure bila hasten dela. Hau ordu luzetan zehar gertatzen da. Ama batzuk ziur daude oraindik esnerik ez dutelako dela, eta haurtxoa gose dela. Hala ere, ez da hau arrazoia. Berez, zure haurtxoa ohartu da "etxetik" gertuen duen tokia zure bular ondoan dela.

Egoera hau era nahiko unibertsalean ematen da haurtxoen artean. Edoskitze-aholkulariek, munduko txoko guztietan gertatzen dela ikusi dute.

Zer egin dezakegu orduan?

Hartualdi on baten ondoren haurtxoak lo hartzen duenean, apurtu hurrupatzea eta atera kontuz titiburua bere ahotik. Ez mugitu gehiegi, posizio bertikalean jarri bakarrik, burua alde batera duela. Ez saiatu korrokaririk egin arazten, besarkatu besterik ez, sakon lo hartzen duen arte, mugitzerakoan esnatuko ez den loa. Haurtxoek REM loa izan ohi dute lehenengo, eta gutxi gora behera ordu erdi pasatakoan lo sakona hartzen dute.

Mugitzen hasten bada, agian bularrera bueltatu nahiko du eta hori ondo dago... erlaxatu eta eroso egoteko daukan modua da. Lo sakoean dagoen bitartean, haurtxoaren arnasa oso gozoa eta erregularra da, eta ez dago mugimendurik bere betazalen azpian.

Beste ideia erabilgarri bat: eskuak bere lagunik onenak izan dira umetokian egon den artean; erpurua edo hatzak zurrupatu zitzakeen deseroso aurkitzen zenean. Baina bapatean norbaitek eskularruak jantzi dizkio, eta orain ez ditu. Ez du modurik bere burua lasaitzeko eskularru horiek jantzita. Haurtxoek ikutu beharra dute sentitzeko. Zure bularrean dagoela, ukitzen zaituenean, zure oxitozina maila handitzen du eta hau lagungarri da esnearen eiekziorako. Ken iezazkiozu eskularruak, ez estutu gehiegi manta eskuak atera ahal izan ditzan. Baliteke harramazkaren bat egitea, baina hori azkar sendatuko da. Azken batean, bazituen hatzazalak zure barruan zegoenean ere, eta orduan ez zion inork eskularrurik jantzi.

Gainera, guzti hau gerta daiteke denbora batean etxera iristen zaretenean ere, batez ere errutinak aldatu baldin badira medikuarengana, elizara, merkatura edo aitona-amonen etxera joanaz.

Ez zaitzala honek gaintu. Batzuetan haurtxoek bularrean egoteko denbora gehiago baino ez dute behar, haurtxoentzako bularra "haien etxea" baita.



La segunda noche de tu bebé

Eres madre desde hace 24 horas. A lo mejor ya tienes otros hijos, pero, de nuevo, vuelves a ser una madre novata... y ahora es la segunda noche de tu bebé.

De repente, tu pequeño descubre que ya no está en ese útero caliente y confortable en el que ha pasado los últimos 9 meses - y está ASUSTADO aquí fuera. No oye el sonido familiar del latido de tu corazón, el silbido de las arterias de la placenta, el sonido calmante de tus pulmones y el gorgoteo de tu intestino.

En vez de eso, está en una cuna, vestido con un pañal, una camiseta, un gorro y tapado con una manta.

Mucha gente le ha estado cogiendo en brazos y todavía no está acostumbrado a los ruidos, luces, sonidos y olores nuevos. Sin embargo, ha encontrado una cosa, y esa es su voz. Y te encuentras que cada vez que lo quitas del pecho donde está plácidamente dormido y lo colocas en la cuna... ¡Él protesta y llora!

De hecho, cada vez que lo vuelves a poner al pecho, mama un ratito y otra vez vuelve a dormir. Y cuando lo pones otra vez en su cama, llora de nuevo y comienza a buscarte. Esto ocurre durante horas. Algunas madres están convencidas de que es porque todavía no tienen leche y el bebé está hambriento. Sin embargo, esta no es la razón. Se trata de que tu bebé se ha dado cuenta de que el lugar más cercano a "casa" es junto a tu pecho.

Esta situación ocurre de manera bastante universal entre los bebés. Las consultoras de lactancia han visto que pasa en todas las partes del mundo.

¿Qué podemos hacer entonces?

Cuando tu bebé se queda dormido después de una buena toma, rompe la succión y saca con cuidado el pezón de su boca. No lo muevas mucho, sólo colócalo en una posición vertical con la cabeza ladeada. No trates de que eructe, simplemente abrázale hasta que caiga en un sueño profundo en el que no se despierte cuando lo muevas. Los bebés suelen tener un sueño REM primero y después de una media hora más o menos caen en un sueño profundo.

Si comienza a moverse, tal vez quiera volver al pecho y eso está bien... es su manera de relajarse y acomodarse. Durante el sueño profundo, la respiración del bebé es muy suave y regular y no hay movimiento bajo sus párpados.

Otra idea útil: Sus manos han sido sus mejores amigas en el útero; podía chuparse el pulgar y sus dedos cuando se sentía un poco molesto. Y de repente alguien le pone unos guantes y ya no las tiene. No tiene forma de calmarse por sí mismo con esos guantes puestos. Los bebés necesitan tocar para sentir. Su tacto en tu pecho aumenta tus niveles de oxitocina que ayudan en la eyección de la leche. Quítale los guantes, no ajustes la manta para que pueda sacar las manos. Tal vez se arañe, pero eso cura rápido. Después de todo, el ya tenía uñas cuando estaba dentro de ti, y entonces nadie le puso unos guantes.

Por cierto, esto también puede ocurrir durante un tiempo cuando llegáis a casa, sobre todo si se han cambiado las rutinas yendo al médico, a la iglesia, al mercado o a casa de los abuelos.

No dejes que esto pueda contigo. Algunas veces los bebés sólo necesitan estar un tiempo extra en el pecho, porque para los bebés, el pecho es "su casa"