



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > [¿Preparados para ser padres?](#)

Compártelo

X



¿Preparados para ser padres?

Cuando sabes que vas a ser madre, te asalta la felicidad, pero también te vienen a la cabeza un montón de interrogantes. ¿Estoy preparada para ser madre? ¿Seremos unos buenos padres? ¿Tendré instinto maternal? Por fortuna, tenemos nueve meses para hacernos a la idea de nuestra nueva vida con el bebé.

<https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/preparados-para-ser-padres> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Categoría:

El ser mamá y papá

¿Preparados para ser padres?

(0 valoraciones)

Martes, Julio 17th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

Ser padres

Esperar un hijo es una aventura extraordinaria. ¡Ser padres, también! Pero no estarás preparada para ser madre o preparado para ser padre de la noche a la mañana. Es un proceso gradual en el que surgen **dudas que son normales e inevitables** ^[6].

¿Estoy preparada para ser madre? ¡Necesito aprender!

El embarazo es un período de profundas **transformaciones**: tu cuerpo cambia, las hormonas rigen tu vida y tu sensibilidad está a flor de piel. Súmale a esto las pequeñas molestias físicas y el cansancio propio de tu estado. Es normal que te invada el estrés y experimentes episodios de excitación y euforia, seguidos de caídas de ánimo, estados de nerviosismo, etc. Incluso en las gestaciones más fáciles, estas distintas etapas son ineludibles.

Durante nueve meses, tendrás tiempo de hacerte un sinfín de preguntas e ir poco a poco respondiéndolas. Es así como se irá forjando tu papel de madre. Para hacer más fácil tu tarea, confía en los demás: una amiga, tu propia madre, tu doula o hasta un terapeuta, si lo

necesitas, te pueden ayudar.

El lugar que ocupa el padre

Para el padre, el proceso del embarazo es un poco peculiar, pues aún cuando **se implique activamente**, lo vivirá desde fuera. No podrá apoyarse en sus sensaciones físicas para habituarse a la idea de ser padre, sino que deberá poner a trabajar la imaginación. Además, tal vez asuma con dificultad los cambios de la mujer, se sienta desamparado o incapaz de ayudar. Así que, como mujer, eres tú quien debe tranquilizarlo y mostrarle que tiene todo su lugar durante estos nueve meses. Asistir a los **cursos de preparación al parto** ^[1] (que cada vez más son cursos de preparación al nacimiento y a la paternidad), y sobre todo a las sesiones de **haptonomía** (que establece un vínculo sensorial con el bebé antes de que nazca) suele ser una excelente forma de implicarse en esta fabulosa aventura.

El **instinto paternal** no sigue ninguna regla: algunos hombres se sienten padres desde el anuncio del embarazo, otros desde la primera ecografía, otros necesitan esperar a sentir cómo se mueve su hijo y otros son conscientes de su papel en el parto o al dar el primer baño.

¿Cómo prepararse para ser padres?

No existe un "manual de instrucciones" para ser padres; cada uno debe **seguir su instinto**. ¡Confíad en vosotros mismos y todo surgirá de forma natural! Pero si no las tenéis todas con vosotros, no olvidéis que existen las *doulas* (asistentes al parto).

Las *doulas* son mujeres que, como madres experimentadas, acompañan a las futuras mamás durante toda su gestación. Están agrupadas en asociaciones regionales o nacionales que prestan sus servicios a los padres como complemento de los actos médicos que practican doctores y comadronas. Las funciones de una doula son informar, acompañar, proporcionar asistencia física y moral y facilitar la comunicación entre los padres y el cuerpo médico si es necesario. ¡**Infórmate** ^[8]!

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/preparados-para-ser-padres>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/preparados-para-ser-padres>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/preparados-para-ser-padres&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public&description=¿Preparados para ser padres?>

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFPreparados%20para%20ser%20padres%3F&url=https%3A//www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/preparados-para-ser-padres>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/preparados-para-ser-padres>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/684096>

[6] <https://www.nestlebebe.es/mi-embarazo/creo-que-estoy-embarazada/soy-un-mar-de-dudas>

[7] <https://www.nestlebebe.es/mi-embarazo/preparando-llegada-bebe/que-curso-de-preparacion-al-parto-elijo>

[8] <http://www.doula.info>