



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

[Inicio](#) > ¿Podré con todo?

---

Compártelo

X



## ¿Podré con todo?

Tengo muchas ganas de enseñarle al bebé su nueva casa, pero tengo tantas dudas... ¿Seré una buena madre? ¿Cómo voy a poder hacerlo todo, las compras, la limpieza y atender al bebé? ¿Y mi vida de pareja, como queda con todo esto?

<https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/podre-con-todo> <sup>[1]</sup>

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



**Categoría:**  
La familia

## ¿Podré con todo?

(0 valoraciones)

Martes, Julio 17th, 2018

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compártelo](#)

En el hospital, otros pueden cuidar del bebé mientras tú te duchas o haces la siesta. Y si tienes algún problema, basta con pedir ayuda. Pero en la vuelta a casa después del parto ya no es lo mismo. Entre el bebé, llevar la casa, y tu vida de pareja, no das abasto. Durante este periodo, tan rico en acontecimientos y emociones, te ayudará tener un poco de organización. Mírate las cosas con perspectiva y con una pizca de sentido del humor. ¡Sigue esta guía de consejos de bebés!

### **Antes de la llegada del bebé**

Es muy importante preparar su habitación y adquirir todos los elementos que necesitará para vivir con las mayores comodidades en sus primeros meses de vida (los pañales, la cuna, el cambiador...).

Es necesario que el bebé disponga de un espacio propio desde su llegada al hogar, un lugar donde más adelante podrá guardar sus ropitas y juguetes, así como pasar tiempo solo o con sus amigos y donde podrá hacer los deberes. Así pues, su habitación debe ser un **espacio luminoso, con colores cálidos y poco estridentes** y, a poder ser, cercano a la habitación de los papás. Además, es importante no llenar en exceso la habitación (con

juguets, peluches, etc.) ya que son una importante fuente de ácaros que pueden perjudicar al bebé e, incluso, provocarle algún tipo de alergia.

#### 4 consejos para una llegada triunfal

1. **Organiza bien el traslado a casa con el bebé y todas sus cosas.** Con un bebé de pocos días no se puede salir del hospital y dejar todo en manos de la improvisación. Para mantener la calma, deja que tu pareja se haga cargo de los aspectos materiales de la organización; sabrá arreglárselas perfectamente.
2. **Asegúrate también de que la nevera esté llena,** por algunos días por lo menos; no podrás hacer la compra al volver. Lo mismo pasará con las cosas del bebé: (pañales, ropita, productos de aseo) procura que todo esté listo para usar. ¿Te has olvidado de algo? Acude a una amiga o encárgalo para que te lo envíen a domicilio; es la solución más práctica en las primeras semanas.
3. **Tómate tu tiempo para enseñarle la casa al bebé,** su habitación, la vuestra... Es un momento único para disfrutar todos juntos.
4. **¡No olvides descansar!** Deja que tu pareja, tu madre o algún familiar se encargue de las comidas, el aseo de los otros niños o la limpieza de la casa. Para ti ha llegado la hora del "descanso del guerrero". ¡Te lo mereces!

#### Consejos para mantener la calma

La llegada de un bebé trastorna el ritmo normal de una casa. Ahora bien, ese no es un motivo para olvidarte de ti misma. Cada día, **dedícate un poco de tiempo.** Aunque sólo sean 10 minutitos por aquí y por allá, serán esenciales para despejarte la cabeza.

El secreto para no sentirte desbordada: **marcar prioridades y delegar.** ¡No puedes hacerlo todo sola y enseguida! No está en juego el trofeo de la madre perfecta, sino tu recuperación del parto y tu serenidad con respecto a tus nuevas responsabilidades.

Otro pequeño secreto: **acorta las visitas,** por agradables que sean, o incluso discúlpate y retírate si te encuentras muy cansada. ¡Tus seres queridos lo entenderán!

¿Sientes que te acecha la **depresión posparto** [6]? No te sientas culpable, le pasa a casi todas las mamás. **No dudes en pedir consejo y/o ayuda.** La comadrona, el pediatra o tu médico podrán tranquilizarte, así como tu pareja y las amigas que ya han sido mamás.

#### La vuelta del periodo, sexualidad... necesito respuestas claras

De vuelta a casa después del parto, surgen muchas preguntas. Tu cuerpo ha cambiado, vas a necesitar cierto tiempo para que todo vuelva a la normalidad. **Los pequeños sangrados o flujos vaginales, conocidos como "loquios", son totalmente normales,** por lo general duran unos quince días. Si van acompañados de dolor y/o fiebre, habla con tu ginecólogo. Haz lo mismo si te han hecho una episiotomía o una cesárea y sientes dolor.

La famosa "**vuelta del periodo**" es un momento que muchas mujeres viven con temor. Sin embargo, se trata de un fenómeno totalmente natural. Con este término se designa a las primeras reglas después del parto, cuando las hormonas vuelven a la normalidad. Esto se produce habitualmente seis semanas después del parto, aunque tarda un poco más si le das el pecho a tu bebé (aproximadamente 3 meses).

Seis semanas después del nacimiento es también el momento perfecto para **empezar la reeducación del perineo**. Tu ginecólogo podrá prescribirte una o dos sesiones por semana. Con respecto al deporte, es preferible esperar a terminar esta reeducación para volver a entrenar.

Sobre la cuestión de las relaciones sexuales con tu pareja, por lo general se recomienda **esperar varias semanas tras el parto para volver a hacer el amor**, sobre todo si te han hecho una episiotomía. En cuanto a los anticonceptivos, lo mejor es que le pidas consejo a tu ginecólogo. Lo mismo para el deporte, un poco de paciencia... Mientras tanto, ¡son muy recomendables los masajes y los cuidados corporales suaves!

---

### **Paula, mamá de Leonardo:**

"Antes de la toma de las 11 de la noche, mi marido y yo aprovechábamos para acostarnos temprano y relajarnos. Un masaje, un momento de ternura en la cama... Era el momento ideal para calmar las tensiones del día. Unas semanas después del parto el deseo reapareció de forma natural".

---

**URL de origen:** <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/podre-con-todo>

### **Enlaces**

[1] <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/podre-con-todo>

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

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFPodr%C3%A9%20con%20todo%3F&url=https%3A//www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/podre-con-todo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/podre-con-todo>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/684126>

[6] <https://www.nestlebebe.es/node/6951>