

¡Pero tengo otros hijos!

(Other Kids)

Usted ya sabe que los bebés requieren de tiempo. Usted puede estar diciendo, “Si doy el pecho al bebé, ¿quién más me puede ayudar a cuidar del bebé?” Esta es otra manera de ver esto: Si usted da el pecho al bebé, ¿quién me puede ayudar a cuidar de los otros niños? ¡Si tiene otros niños, usted necesitará ayuda ya sea que usted da el pecho al bebé o que lo alimente con fórmula! Se convierte en un asunto de tratar de decidir con qué le gustaría obtener ayuda – cuidado del bebé o cuidado de los niños y ayuda con el mantenimiento de la casa.



¡Pero todo mundo quiere ayudar con el nuevo bebé!

Eso puede ser verdad, pero también piense acerca de lo que es mejor para el bebé. Usted ya sabe que su propia leche es la mejor opción de salud. Para aumentar su provisión de leche durante las primeras 4 semanas, el bebé necesita pasar tiempo alimentándose con usted en lugar de que los bien intencionados miembros de la familia y amigos le den el biberón. Hay muchas maneras de que las otras personas puedan ayudarle – ir de compras al supermercado, cocinar, limpiar, lavar la ropa, cuidar de los niños mayores, etc. No hay alguien que se pueda considerar como la “super mamá”. ¡Usted simplemente no lo puede hacer todo! El cuidar de un nuevo bebé es todo lo que podrá hacer, así es que haga los arreglos por adelantado para recibir ayuda. ¿Tiene dudas acerca de pedir ayuda debido a que no quiere molestar a otros? Piense acerca de su abuela, familia y amigos. La mayoría de ellos deseará ayudar. ¡Tal vez ellos se molestarán si usted no les pide ayuda!

¿Pero cómo se adaptarán los otros hijos?

Sus otros hijos necesitarán adaptarse al nuevo bebé. Puede haber algo de rivalidad entre hermanos, especialmente si el hermano o la hermana mayor necesita mucha atención. El cuidar de un recién nacido es estresante y cansado. Planee recibir mucha ayuda. Una vez que el bebé cumple las primeras 6 semanas, las cosas se empiezan a suavizar y usted necesitará menos y menos ayuda. Una ventaja con el alimentar con su propia leche en lugar de hacerlo con la fórmula es que ¡usted puede hacerlo en realidad con sólo una mano! La otra mano está libre para abrazar a sus otros hijos. Usted también puede leerles una historia o darles algo mientras que está alimentando al bebé. Una vez que entre en un horario de alimentación, usted también puede pasar algo de tiempo de calidad sola cada día con sus otros hijos. Un buen tiempo para hacer esto es después de que acueste al bebé en la noche. ¡Usted puede planear una actividad especial sólo para ellos! ¡El dar el pecho al bebé no excluye a los otros hijos! Pero usted tendrá que planear algo de tiempo con sus otros hijos. Esto es verdad ya sea que alimente a su bebé con su propia leche o con fórmula.

Al dar el pecho al bebé, usted también está proporcionando a sus otros niños una experiencia de la vida importante. Cuando ellos ven a mamá dando el pecho a su hermano o hermana más pequeño(a), ellos están aprendiendo que esto es la manera natural y normal de alimentar a los bebés. Si está preocupada acerca de que el dar el pecho al bebé pueda ocasionar que ellos hagan preguntas acerca de las diferencias entre los niños y las niñas, ¿quién está mejor preparada para contestar estas preguntas que mamá?



DEPARTMENT OF
HEALTH

Programa Promoción y Apoyo de la Lactancia
Línea del Bebé Saludable
1-800-986-BABY



Programa WIC de Pennsylvania
1-800-WIC-WINS
2004