

Mis primeras semanas como papá

Sobre los desafíos y las recompensas de ser padre

Willem L. Middelkoop

Jan. 24, 2019



La Navidad pasada mi esposa dio a luz a nuestro hijo, ¡un niño pequeño que lo cambiaría todo! Es una experiencia increíble convertirse en padre, especialmente si es tu primer hijo. Introduce una forma de vida completamente nueva, teniendo que lidiar con la alimentación regular, los cuidados y las noches de insomnio. ¡Sigue leyendo para conocer mis hallazgos (biométricos) y algunos consejos prácticos!



Nuestro hijo

Nacimiento

Durante la medianoche del 24 de diciembre, mi esposa notó que algo estaba sucediendo en su vientre. Su fecha de parto era alrededor de Navidad, así que inmediatamente sospechamos que *ESO* había comenzado... ¡Les aseguro que es una forma muy loca de despertarse!

Habiéndome preparado lo más posible, sabía que tenía que cronometrar las contracciones. Cuanto más frecuentes y regulares son las contracciones, más avanzado está el "proceso de parto". Con mis ojos de ingeniero informático, intenté darle sentido a la situación, teniendo pensamientos divertidos sobre indicadores de progreso en el camino: "Descomprimiendo bebé... 34% completado... por favor, espere". Fui lo suficientemente sabio como para guardarme estos pensamientos, ya que mi esposa estaba sufriendo fuertes dolores.



Maleta y Maxi Cosi listos

Unas horas más tarde, las contracciones eran lo suficientemente rápidas e intensas como para contactar con la oficina de la partera. Fuimos al hospital para el parto. Habíamos planeado hacer esto y teníamos una maleta con el Maxi Cosi preparado. Asegúrense de practicar cómo instalar el Maxi Cosi *antes* de necesitarlo... ¡Yo lo hice!

Una vez en el hospital, mi esposa tuvo que trabajar aún más duro y por más tiempo. Al presenciar todo el trabajo duro de cerca, se me ocurrió que ser hombre tiene sus ventajas y que nosotros (como hombres) debemos tener un intenso respeto por nuestras esposas, madres y abuelas. Por fin, casi 25 horas después, nació nuestro hijo, ¡hurra!

Todo cambia

Escuchar y ver a tu hijo por primera vez es algo realmente especial. Debe ser uno de los trucos de la naturaleza, pero inmediatamente me sentí unido al pequeño. Es un momento hermoso, pero también marca el comienzo del período loco que soportarás después del nacimiento.



*Sosteniendo a mi hijo por primera vez - tratando de entender qué quiere el pequeñín...
(un tema recurrente como descubriría)*

La verdad es que el período después del nacimiento es duro, muy duro. Tendrás que aprender y hacer muchas cosas nuevas mientras estás privado de sueño. Tu vida será un caos. Visualicé mi vida como un juego de construcción LEGO desarmado: por todas partes hay piezas familiares, pero tienes que averiguar cómo volver a armarlas.

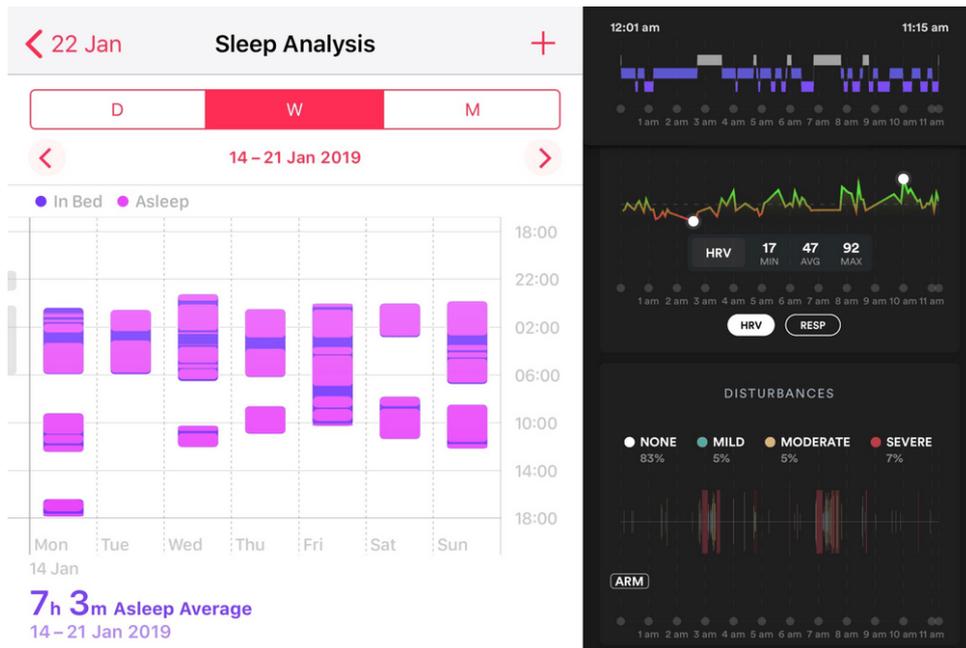
Decidí organizar mi esfuerzo de reconstrucción en torno a tres temas importantes:

- Salud: estado físico personal, sueño, comida, etc.
- Familia: cuidado de la mamá y el niño, el hogar
- Trabajo: para asegurarme de que haya dinero

Salud

La primera y principal prioridad es la salud personal. Esto suena egoísta, pero necesitas estar en forma para poder ayudar a los demás. Con mucho, el mayor desafío durante las primeras semanas de la paternidad es la privación del sueño.

Poco después del nacimiento, desearás dormir por encima de cualquier otra cosa. Incluso una pequeña siesta durante el día se sentirá como un lujo. Utilicé Biostrap para analizar mi patrón de sueño y su eficacia basándome en la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), un indicador de qué tan bien descansado estás.



Izquierda: datos de sueño de una semana completa - derecha: una noche en detalle

Durante mis noches como padre primerizo, cambio pañales y alimento al bebé con un biberón. Esto se hace en un horario fijo a intervalos de 3 horas, incluyendo dos o tres sesiones durante la noche. Esta es la principal causa de la fragmentación del descanso nocturno. Lleva tiempo adaptarse a este nuevo patrón. Durante mis primeras noches apenas recuperé VFC, despertándome efectivamente somnoliento.



Datos de una noche mediocre (con mínima recuperación de la VFC)

Compensé las noches mediocres con pequeñas siestas durante el día. Los datos de las siestas se muestran arriba en morado. Esto realmente puede darte un impulso de energía para seguir adelante. Después de unos días, mi cuerpo comenzó a adaptarse a las noches interrumpidas. Mi VFC se recuperaba de nuevo, a pesar de las interrupciones, lo que aliviaba la necesidad de siestas durante el día.



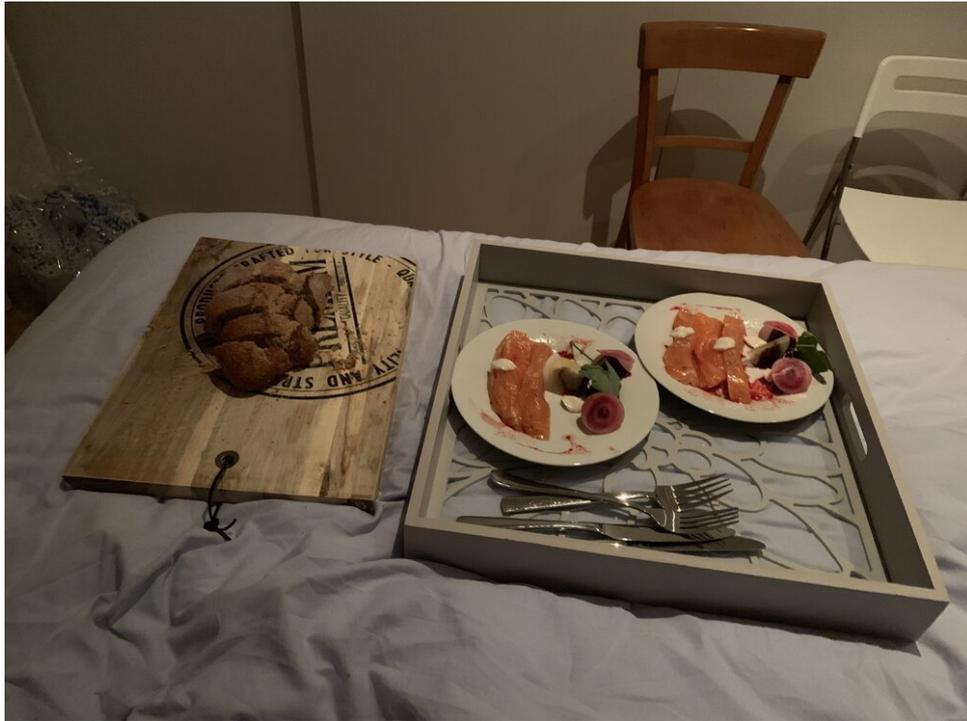
Datos de un buen sueño (causando que mi VFC se recupere)

Es bueno saber que tu cuerpo puede adaptarse a los nuevos patrones de papá. Además de dormir, también debes mantenerte en movimiento, posiblemente incluso hacer algo de ejercicio. Tanto la familia como el trabajo ofrecen oportunidades para esto, sigue leyendo.

Familia

Especialmente durante los primeros días después del nacimiento, tanto tu esposa como tu hijo necesitan todo el amor y la atención que puedas dar. En los Países Bajos, recibirás ayuda del servicio de maternidad, pero después de la primera semana estás solo. Este es el momento de brillar como padre primerizo.

¡Una forma de hacerlo es cocinando! Antes de que naciera nuestro hijo, aprendí a cocinar, especialmente para momentos como este. Cocinar tiene dos propósitos: alimentar y un poco de "tiempo libre del bebé". Después de horas de cuidar al bebé, agradecerás un poco de cocina, ya que requiere un tipo diferente de atención de tu mente.



Servicio de habitaciones por papá: salmón ahumado como entrada

Alimentar a tu hijo te brinda una oportunidad única para construir una relación con él. Mientras te concentras en cómo bebe su leche, tendrás mucho tiempo individual con él. Intento aprovechar esto al máximo prohibiendo explícitamente mi teléfono inteligente de la escena. Es realmente gratificante hacer esto como papá.



Chicos felices - dando y tomando un biberón de leche

Además de cocinar, encontrarás las tareas domésticas comunes muy gratificantes, ya

que te brindan la oportunidad de hacer algo útil, moverte un poco y ¡hacer algo con tu hijo! Hacer las compras, lavar los platos, cocinar, aspirar son oportunidades que vale la pena aprovechar. Utilizo un portabebés para liberar mis manos durante las tareas domésticas comunes, es divertido y útil.



Cargar a un bebé durante las tareas del hogar es divertido y útil

Trabajo

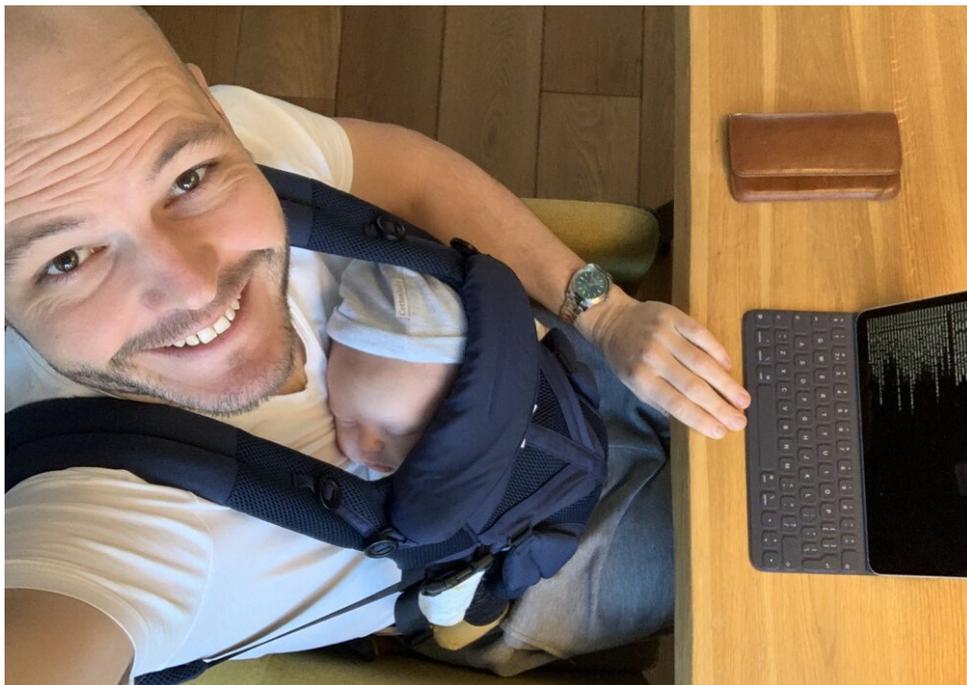
En los Países Bajos, los empleados con contratos laborales tienen derecho a la baja por paternidad legal, pero si eres autónomo como yo, no existe tal cosa. Tendrás que planificar con anticipación y ahorrar dinero antes de que nazca el bebé, porque puedes esperar que la productividad sea muy baja durante las primeras semanas.

La ventaja de ser autónomo es que tú decides cuánto tiempo, cuándo y dónde trabajarás. ¡Esta flexibilidad es muy útil! Me pareció bastante bien trabajar por la mañana, justo después de la sesión de alimentación de las 7:00 h, ya que el pequeño volverá a dormir fácilmente después de terminar su leche.



Mi escritorio, estilo papá

Como a los bebés recién nacidos les encanta tener contacto corporal (ya que los relaja porque escuchan tu corazón y tu respiración), puedes intentar proporcionar un lugar para que duerma el bebé mientras realizas algún trabajo utilizando un portabebés.



Bebé dormido, papá trabajando

Conclusión

Convertirse en padre es algo especial. Tómalo el tiempo para disfrutarlo, ya que terminará antes de que te des cuenta. Tu tiempo girará en torno a tu bebé, esto es algo que debes aceptar en lugar de luchar contra ello.

Concéntrate en tu salud, la familia y pon el resto de tu energía en tu trabajo. Las primeras semanas son las más difíciles, después las cosas se vuelven más fáciles porque

te adaptarás y ganarás experiencia. ¡Cuanto más fácil se vuelve, más divertida se vuelve tu nueva paternidad!



¡No te olvides de divertirte!