

Dicas para os pais de primeira viagem — como ser um pai participante

A pensar como os pais podem ajudar com os recém-nascidos? Os recém-papás não têm de se sentir como uma peça sobresselente; há muitas maneiras de criar uma ligação com o seu bebé e apoiar a sua parceira para que sejam uma unidade familiar forte, logo desde o início. Siga estas dicas para recém-papás para obter conselhos sobre tudo, desde como os pais podem ajudar durante o trabalho de parto à ligação pai-bebé, e prepare-se para brilhar no seu novo papel de pai participante!



Prepare-se para o nascimento

Leia sobre o que pode esperar e mostre à sua parceira que tem um interesse genuíno. Tenham aulas para grávidas em conjunto: além de todos os conselhos práticos, terá uma melhor consciência daquilo por que o corpo da sua parceira está prestes a passar, descobrirá como os pais podem ajudar durante o trabalho de parto e talvez descubra que as aulas ajudam na ligação entre o pai e o bebé durante a gravidez. Ter aulas com outros futuros pais é também uma ótima forma de encontrar a sua nova rede de apoio. Ficarà grato pelas conversas no WhatsApp às duas da manhã que o ajudarão a passar a noite e poderá até fazer amigos para toda a vida!



A pensar como os pais podem ajudar com os recém-nascidos?

Esperamos que tenha aprendido nas aulas para grávidas como mudar uma fralda, dar banho a um recém-nascido e lidar com um bebé a chorar. Assim, desempenhe um papel ativo desde o início e ponha em prática as suas capacidades de cuidar do bebé. Ofereça-se para fazer o turno da noite para dar algum descanso à sua parceira. Se ela estiver a amamentar, poderá ser você a pôr o bebé a arrotar, mudar a fralda e voltar a deitar o bebé. E se optarem pelo biberão, então esta é uma excelente oportunidade para desfrutarem juntos de algumas sessões de alimentação ao crepúsculo e encorajar a ligação pai-bebé desde o início.



Conheça os sinais do bebê

Esteja atento aos primeiros sinais de fome do bebê e sinais de cansaço do bebê para que possa entrar em ação antes de o temido choro começar. Os sinais de um bebê com fome podem incluir chupar as mãos, o reflexo de procura e estalar os lábios, enquanto punhos cerrados, movimentos bruscos dos membros e um olhar vidrado podem ser sinais de cansaço do bebê. Torne-se um mestre na leitura dos sinais do bebê e fique para sempre com boa reputação.



Tenha muito contacto pele com pele com o bebê

Colocar o bebê nu (exceto com fralda) sobre o peito nu (dentro da camisa, se estiver frio) tem inúmeros benefícios: desde regular o ritmo cardíaco e a temperatura do bebê até relaxá-lo e ajudá-lo a criar uma ligação consigo. Um excelente momento para o contacto pele com pele com o pai é depois de ter dado banho ao bebê, logo pela manhã, quando pode levá-lo para a cama consigo, ou durante as sessões de alimentação com biberão, para proporcionar muitos estímulos táteis. Sem dúvida de que irá gostar tanto da ligação pai-bebê como o próprio bebê.



Falar com o seu recém-nascido

Cada palavra que o seu bebê ouve ajuda a desenvolver as suas capacidades linguísticas e a fortalecer a sua relação com ele. Assim, além de ler para o seu bebê, diga-lhe sucintamente o que está a fazer, por mais vulgar que a tarefa possa ser ("Estou só à procura de um pano para o ombro para limpar o bolçado"), sussurre palavras doces e diga-lhe o quanto o ama, claro.



Ofereça apoio à amamentação

Pode não ter seios, mas há muitos exemplos de pais que apoiam a amamentação que pode seguir. Quer seja deixando-a confortável com almofadas e massagens nas costas, levando-lhe um copo de água sem que precise de pedir (as mães podem ficar com muito sede à medida que o leite começa a fluir) ou simplesmente ouvindo se ela estiver com dificuldades. Amamentar pode ser um desafio, sobretudo nos primeiros dias, por isso informe-se sobre os serviços de apoio à amamentação se a

sua parceira precisar de ajuda. Também pode tranquilizá-la de que não há problema em experimentar o biberão. O que importa é que o bebê se alimente.



Cuide da vossa relação após a chegada do bebê

Ter um bebê é uma experiência que muda a vida e pode não vir a ser o quadro romântico da paternidade que tinha em mente. Por isso, é mais importante do que nunca serem abertos e honestos um com o outro sobre como se estão a sentir e sobre qualquer tensão que isso esteja a colocar na relação. Sim, pode haver um novo VIP na área, mas mostre à sua parceira quanto a admira. Mime-a (lembre-se das massagens pós-gravidez), permita-lhe fazer uma pausa, fale e ouça: tudo isto pode ajudar a aliviar os problemas de relacionamento nos recém-papás. E se você e a mãe estiverem a sentir que precisam de mais tempo para se adaptarem à nova vida a três, assuma o controlo da situação das visitas ao bebê e diga (educadamente) "não" às visitas, para que ela não tenha de o fazer. Leia a nossa lista sobre [como lidar com visitas depois de dar à luz](#) ^[1] para conhecer mais dicas.



Cuidados para os pais

Sim, cuidados para os pais é algo que existe mesmo! É de importância vital que cuide bem de si próprio, para que possa cuidar melhor da sua família. Por isso, tente fazer algum exercício regular (empurrar o carrinho de bebê em colinas constitui um bom treino), durma quando puder e certifique-se de que tem família e amigos com quem pode partilhar os altos e baixos da parentalidade. Isto ajuda a descarregar e eles podem até ter as suas próprias dicas para os pais de primeira viagem para oferecer. Não se esqueça de se certificar de que a sua parceira também tira algum tempo para cuidar dela própria!



Partilha das tarefas domésticas

Pode parecer óbvio, mas dar o seu máximo para tratar da casa é, agora, mais importante do que nunca. Nas primeiras semanas após o nascimento, terá de assumir a maior parte das tarefas domésticas. Aqui ficam alguns inestimáveis conselhos para recém-papás: em vez de perguntar "o que vamos comer ao jantar esta noite?" puxe pela cabeça e surpreenda a sua parceira com uma das suas refeições preferidas. Ela pode sentir-se demasiado exausta para sequer pensar depois de semanas a amamentar e alimentar o vosso recém-nascido, pelo que precisará de muito sustento para a manter em atividade. Depois, ao entrar no ritmo, conversem sobre como estão a dividir as responsabilidades parentais e a fazer a partilha das tarefas domésticas, para que fique claro quem está a fazer o quê.



Tire muitas fotos!

As primeiras semanas e meses de paternidade podem voar num abrir e fechar de olhos, com o seu bebé a mudar todos os dias. Assim, certifique-se de que está sempre disponível para o documentar, tirando fotografias não só do seu novo pequenote, mas também da sua parceira a segurá-lo. Na maior parte das vezes, ela terá as mãos cheias com o bebé (enquanto você pode ter o seu telefone à mão), por isso, da próxima vez que detetar uma oportunidade de fotografia — e elas surgem todos os dias durante a sessão de alimentação, a hora da história ou a hora do banho — capte-a. E não, as fotografias não têm de ser trabalhadas nem com pose para publicação nas redes sociais; apenas para que você e a sua parceira possam olhar para trás em anos vindouros e lembrar-se daquela altura em que se tornaram pais.

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/primeira-viagem-pai>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/visitar-recem-nascido>