

[Inicio](#) > Aquí te decimos cómo manejar a las visitas después de dar a luz.

Aquí te decimos cómo manejar a las visitas después de dar a luz.

Si eres una madre o padre abrumado con demasiadas visitas para el bebé, no te apaniques. Aquí hay una lista de nuestros cinco mejores consejos sobre cómo manejar visitantes después de dar a luz, así dándote tiempo para tu propio vínculo con el bebé.

1.

Establecer algunas reglas

En términos de manejar a los visitantes después de que el bebé nazca, se claro con las reglas antes de que el bebé llegue para manejar las expectativas de quienes vengán a dar sus buenos deseos. Necesitarán tiempo para ajustarse a convertirse en padres nuevos y para conocer a su nuevo integrante de la familia. Di que no querrás visitantes por un cierto periodo de tiempo, cualquiera que sea ese periodo para ti y para tu pareja. Así las personas pueden acoplarse y respetar tus deseos.

2.

Decir no a las visitas sorpresa para el bebé

Déjale claro a la familia y a los amigos que no quieres visitas sorpresa después de que tu bebé nazca. Todo el mundo puede planear contigo cuándo vendrán o te pueden echar una llamada antes. De ese modo, no te sentirás estresada ni abrumada y podrás planear a las visitas del bebé alrededor de los tiempos que mejor te convengan.

3.

Sólo invitar a personas positivas

Te sentirás abrumado por todos los cambios de convertirte en un nuevo papá o mamá. Lo que menos necesitas es negatividad, así que no tengas miedo en ser selectivo en quién invitas a visitar a tu bebé. No quieres sentirte juzgado como padre, así que asegúrate de evitar cualquier viaje de personas que te puedan hacer sentir mal. Nadie necesita comentarios no deseados o no solicitados acerca de que la casa es un desastre. Consulta aquí nuestra útil lista sobre **emociones de mamá nueva** ^[1] que también son completamente normales.

4.

Aceptar ofertas de ayuda

¡Así es como se puede ayudar a una mamá nueva o a un papá nuevo! Si tu familia y amigos están desesperados por ayudarte, no rechaces estas amables ofertas. Úsalas a tu ventaja y

delega tareas para las cuales simplemente no tengas tiempo en ese momento. Pídeles que limpien la casa, cocinen algunas comidas, o incluso que vayan al supermercado por ti.

5.

Prepararte para los consejos no deseados

Junto con visitantes no deseados, llegarán consejos no deseados sobre paternidad, ya sea de extraños en público, de amigos o de familia: pueden ser confusos y frustrantes cuando eres una mamá nueva o un papá nuevo. Mientras que todos piensan que sus consejos son útiles, puede ser que termines sintiéndote juzgada, criticada y con una sensación de qué estás haciendo las cosas mal para tu bebe. ¿La mejor respuesta? "Puede ser que eso te haya funcionado a ti, pero nosotros estamos haciéndolo así."

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/0-6-meses/como-manejar-a-las-visitas-despues-de-dar-a-luz>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/0-6-meses/emociones-de-la-nueva-mama>