

[Inicio](#) > Cómo manejar las visitas después de dar a luz.

## Cómo manejar las visitas después de dar a luz.

Si sos una madre o un padre agobiado por las visitas al bebé, no entres en pánico. Esta es una lista de nuestros cinco mejores consejos sobre cómo manejar a las visitas después de dar a luz, para tener tiempo para tu propio vínculo con el bebé.

### Establecer reglas

En términos de manejar a las visitas después del nacimiento del bebé, tenés que ser claro con las reglas antes de que el bebé nazca, para manejar las expectativas de quienes vengán a dar sus buenos deseos. Van a necesitar tiempo para adaptarse y convertirse en nuevos padres, y para conocer al nuevo integrante de la familia. Informá que no querrás visitantes por un cierto período de tiempo establecido por vos y tu pareja. Así las personas van a poder acoplarse y respetar tus deseos.

### Decir no a las visitas sorpresa para el bebé

Dejá a la familia y a los amigos en claro que no querés visitas sorpresa después de que tu bebé nazca. Todos pueden coordinar con vos cuándo visitarlos o te pueden llamar antes por teléfono. De ese modo, no te vas a sentir estresada ni agobiada, y vas a poder organizar las visitas del bebé de acuerdo con tu conveniencia.

### Solo invitar a personas positivas

Te vas a sentir agobiado por todos los cambios que sufrirás al convertirte en una nueva mamá o un nuevo papá. Lo que menos necesitás en este momento es negatividad, así que no tengas miedo en ser selectivo con respecto a quién invitas a visitar a tu bebé. No tenés ganas de sentirte juzgado como madre o padre, así que asegurate de evitar cualquier visita de personas que te puedan hacer sentir mal. Nadie necesita comentarios indeseados o no pedidos acerca de que la casa es un desastre. Consultá acá nuestra práctica lista sobre las emociones de una nueva mamá que también son completamente normales.

### Aceptar cuando te ofrecen ayuda

¡Así es como se puede ayudar a una nueva mamá o a un nuevo papá! Si tu familia y amigos están

desesperados por ayudarte, no rechaces estos amables ofrecimientos. Usalos a tu favor y delegá tareas a las que no te puedas dedicar en este momento. Pediles que te ayuden a limpiar la casa, que cocinen o incluso que vayan al supermercado por vos.

Prepararte para los consejos no deseados

Junto con las visitas no deseadas, van a llegar los consejos no deseados sobre paternidad tanto de desconocidos en público, como de los amigos y la familia: pueden ser confusos y frustrantes cuando sos una nueva mamá o un nuevo papá. Todos piensan que sus consejos son útiles, pero esto puede hacerte sentir juzgada, criticada y con una sensación de que estás haciendo todo mal con tu bebe. ¿Cuál es la mejor respuesta? “Esto te puede haber funcionado a vos, pero nosotros lo estamos haciendo así”.

**Mirá nuestras mejores respuestas a comentarios de lactancia aquí.** [1]

**URL de origen:** <https://www.nestlebabyandme.com.ar/0-6-meses/como-manejar-a-las-visitas-despues-de-dar-a-luz>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/0-6-meses/respuestas-a-comentarios-sobre-la-lactancia>