

La noche con un recién nacido

Kara está sentada en su cama matrimonial con un edredón azul estilo cachemira. Lleva puesta una camiseta de color púrpura y tiene en brazos a su hija, Riley, que viste un mono pijama y tiene un chupete rosa en la boca. Las dos están a la derecha de la pantalla. A la izquierda de la cama tiene el equipo para bebé, un cojín "Boppy" amarillo, un bolso de pañales rosa y una cesta de rayas grises y blancas. A la derecha hay un calentabiberones blanco en la mesita de noche. La cuna, de marca Co-Sleeper, está junto a la mesita de noche.

Kara dice: Hola, soy Kara y ella es Riley. Tiene siete semanas. (Kara sostiene y juega con la mano de Riley, que está en su regazo.) Quería compartir algunos consejos que me han ayudado a que las siestas con un recién nacido sean un poco más fáciles. (Kara le ayuda a Riley con el chupete.) Mi esposo y yo usamos sillas de ruedas. Y aunque nos podemos mover de un lugar a otro sin problemas, es más fácil si tenemos todo cerca de la cama por la noche, porque Riley, como todo bebé, es bastante impaciente cuando tiene hambre. El primer consejo es que nos gusta esta cuna Co-Sleeper. Está a nuestro alcance y se puede conectar con la cama o deslizar junto a ella. Y se puede ajustar para que esté a la misma altura. Además tiene varios bolsillos. Y puedo poner un pijama más en la parte de atrás en caso de que ella ensucie el suyo, o pinzas largo alcance o cosas así. Con estos bolsillos es fácil. Riley puede dormir ahí segura, pero está cerca de mí, y yo no tengo que levantarme de la cama para buscarla. El otro aparato muy útil es éste (Kara señala el calentabiberones). Yo lo pongo aquí mismo, en la mesita de noche. En la parte de atrás tiene una nevera portátil donde puedo guardar dos biberones fríos con bolsitas de hielo (hace la seña de 2 con los dedos). Tuvimos que modificar las bolsitas, porque las que venían con la nevera no eran del tamaño adecuado para los biberones que usamos. Uno puede ser creativo con eso. Ponemos el biberón en el calentabiberones y así la podemos alimentar más rápido y sin tener que salir de la cama. Y mientras el biberón se calienta, yo la puedo tranquilizar. El último consejo (Kara señala el carrito para pañales a su derecha) sería tiene este carrito listo y bien abastecido de pañales. Yo lo pongo aquí, en la cama. Yo en realidad uso esto, que no es un bolso de pañales sino uno de herramientas, marca Craftsman. Tiene muchos bolsillos, es más firme y no se cae. Ahí guardo los pañales, las toallitas húmedas, las lociones y cualquier otra cosa que pueda necesitar, cualquier cosa. Y tenemos uno de otro tipo en otras partes de la casa. Ése es más liviano y un poco más fácil de mover de un lugar a otro. Lo otro que trato de tener siempre cerca de mí (Kara agarra el cojín "Boppy" amarillo que hay detrás de ella) es este cojín. Lo pongo en la cama, lo cuelgo de la cuna o lo dejo a mano en algún lugar para tener otra opción donde colocarla mientras preparo el resto de las cosas. Eso es lo que me ha resultado muy útil: tener todo lo que pueda necesitar en un lugar central para pasar la noche con Riley. Nos encantaría que ustedes compartan sus consejos, que nos digan qué cosas les han sido útiles. Pueden ponerlos en la página de Facebook del Proyecto para Padres Discapacitados, Disabled Parenting Project, o en nuestro sitio web. Gracias por mirar.