



## **“WHEN A NEW BABY COMES HOME”**

Explores specific ways to introduce your baby to its new environment including siblings and pets.

## WHEN A NEW BABY COMES HOME

### MAURA DRISCOLL

Now that the baby's here I know how excited you must be to finally be leaving the hospital and bringing your new baby home. Well there are some useful things you should know for when that day arrives.

### DR. JONATHAN WINICKOFF

A baby's needs when you bring them home are very simple. Mostly, your role as the parent is to respond to your baby. When they cry, pick them up. There's no such thing as "spoiling a newborn". You want to be in close contact with your baby as much as possible. You're gonna go through your three part checklist, you know, is the baby hungry? Does the baby need a diaper change? Or, is the baby sleepy and need to be put down for a nap?

### FATHER

Should we go upstairs? Yeah, alright.

### MAURA DRISCOLL

To prepare for the babies arrival you'll need to pull together some very basic items.

### NANCY HOTLZMAN

When you bring your baby home from the hospital, your baby needs basic things. They need a place to sleep, a firm, flat mattress that could be a bassinette, a Moses basket, a crib. Babies are going to need someplace to have their diapers changed; you may have a changing table, or a free-standing changing station.

### FATHER

Wanna put your PJ's on?

### MOTHER

Yeah, she's been averaging about three hours, let's hope.

### MAURA DRISCOLL

Having family support systems in place to help you get ready for life with baby is also very important.

### DR. LAURA RILEY

One thing I usually tell the mom is that you know you have to take care of yourself, and you still need rest, and you still need sleep, and that means you can't wait on other people. That means your husband maybe has to help you with the laundry.

### JULIANA LYMAN

I was really proud, I was really happy at, the same time I was completely exhausted.

### TED LYMAN

Well with Julianna having to do most of the work for the last 9 months, I really needed to um do a lot of the daily tasks that Julianna did.

### MAURA DRISCOLL

The new baby will also impact others at home like a big brother or sister and even your pet.

### PEGGY KAUFMAN

With pets we never know how they're going to respond to a baby, so it's very important not to leave the baby alone in a space with the pet.

I think one of the ways to prepare an older sibling is to let them know that in fact when they first come home, they're not gonna be a playmate, they're gonna be a baby who mostly sleeps and eats and is gonna take a lot of time from mommy and daddy in the beginning encourage them in the beginning to do things with you.

**HILARY**

When we brought the baby home for the first time we had a present here for Olivia from Baby Drew and it was a baby doll. It allowed us to be able to play with the kids together and to give Olivia the full attention that you know we're giving Drew at the time.

**MAURA DRISCOLL**

For some, the first few weeks at home might feel like an emotional rollercoaster, but you need to keep things in perspective.

**DR. LAURA RILEY**

I think when you go home there gonna be all sorts of challenges and your emotions will be all over the place, and I think that when people are sort of prepared for all that upheaval it's a little bit easier.

**MAURA DRISCOLL**

Ultimately the baby will settle in to a routine.

**ANNE FISHEL**

Nurturing is really about being tuned in to the cues that your baby gives you. How she likes to be held, how he likes to be put down to go to sleep, and it's in the synchrony, the dance between the mother and the baby, that the nurturing really takes place, as the mother learns what the baby is all about.

**MAURA DRISCOLL**

So now that the baby is home, the joys and the challenges of parenthood are about to begin. Have heart, have patience and have lots of love. The rewards are well worth it.

For more information visit [www.yourttotalheath.com](http://www.yourttotalheath.com).



## **LA LLEGADA A CASA DE UN NUEVO BEBÉ**

Consejos para presentar el nuevo eterno, incluyendo los hermanos y mascotas, al bebé.

## LA LLEGADA A CASA DE UN NUEVO BEBÉ

### MAURA DRISCOLL

Ahora que el bebé ya ha nacido sabemos lo emocionada que debe estar usted por salir del hospital y llevar a su nuevo bebé a casa.

Hay algunos detalles útiles que usted debe saber para cuando llegue ese día.

### DR. JONATHAN WINICKOFF

Las necesidades que un bebé tiene al llegar a casa son muy básicas. En general, su papel de madre es responder a su bebé. Cuando lllore, abrácelo. Deseche la idea de que el recién nacido se va a volver un consentido. Usted debe tener una estrecha relación con su bebé. Revise su lista de control de tres puntos, esto es, ¿tiene hambre el bebé? ¿Necesita que se le cambie el pañal? ¿Tiene sueño y hay que ponerlo a tomar una siesta?

### PADRE NO IDENTIFICADO

¿Vamos arriba? ¿Sí? Muy bien.

### MAURA DRISCOLL

En preparación para la llegada del bebé debe tener listos algunos artículos básicos.

### NANCY HOTLZMAN

Cuando llegue con el bebé del hospital, él necesita cosas básicas: un lugar donde dormir, un colchón firme y plano, puede ser un moisés o una cuna. Los bebés necesitan un lugar donde se les cambie el pañal, puede ser una mesa o una estación para cambiar pañales.

### PADRE NO IDENTIFICADO

¿Quieres ponerte la pijama?

### MADRE NO IDENTIFICADA

Sí, en promedio son tres horas, esperemos que así sea.

### MAURA DRISCOLL

El contar con una red de apoyo familiar que la ayude a estar lista para la vida con un bebé también es muy importante.

### LAURA RILEY

Algo que les digo a las madres es que tengan en cuenta que se tienen que cuidar, que todavía tienen que descansar y dormir, lo cual significa que no pueden atender a los demás. O sea que el esposo tal vez tenga que ayudar a lavar la ropa.

### JULIANA LYMAN

Me sentía muy orgullosa, estaba muy feliz, y al mismo tiempo estaba totalmente exhausta.

### TED LYMAN

Julianna tuvo que hacer la mayor parte del trabajo en los últimos 9 meses, entonces yo tenía que hacer mucho de las tareas diarias que ella realizaba.

**MAURA DRISCOLL**

El nuevo bebé va a tener un impacto en las demás personas que vivan en la casa, como en los hermanos mayores y hasta en la mascota.

**PEGGY KAUFMAN**

Con las mascotas nunca se sabe cómo van a reaccionar ante un bebé, así que es muy importante no dejar al bebé solo con la mascota.

Creo que una forma de preparar a los hermanos mayores es decirles claramente que cuando el bebé llegue a casa no podrán jugar con él, sino que será un bebé que la mayor parte del tiempo va a dormir y comer, y que en un principio mamá y papá le van a dedicar mucho tiempo.

Invítelos desde el principio a hacer cosas con usted.

**HILARY**

Cuando el bebé llegó a casa teníamos un regalo para Olivia del bebé Drew, y era un muñeco. Ello nos permitió jugar con los niños y darle a Olivia toda la atención que en ese momento le estábamos presentando a Drew.

**MAURA DRISCOLL**

Para algunos, es posible que las primeras semanas se sientan como un caudal de emociones, pero se deben mantener las cosas en perspectiva.

**LAURA RILEY**

Creo que al llegar a casa uno se encuentra con toda clase de situaciones y tus sentimientos van a estar repartidos por todas partes, así que creo que si la gente se prepara para todo ese trastorno resulta un poco más fácil.

**MAURA DRISCOLL**

En última instancia el bebé adopta una rutina.

**ANNE FISCHER**

La verdad es que la crianza consiste en ser sensible a las señales que uno recibe del bebé. La forma en que le gusta que lo abracés, cómo lo pones a dormir, y es en esa sincronía, en ese baile entre la madre y el bebé, que se lleva a cabo la crianza, a medida que la madre aprende todo lo que implica un bebé.

**MAURA DRISCOLL**

Así que ahora que el bebé ha llegado a casa, el gozo y los desafíos de ser padres están a punto de comenzar.

Ponga su corazón, sea paciente y ofrezca mucho amor. Las recompensas valen la pena.

Para obtener más información visite [www.yourttotalhealth.com](http://www.yourttotalhealth.com).