

EMBARAZO Y PAREJAS

GUÍA DE RECURSOS PARA LA MAMÁ Y EL BEBÉ



QUÉ PUEDEN ESPERAR LAS PAREJAS

Primer trimestre

Es importante ser parte del estilo de vida saludable de su pareja durante el embarazo. Demuéstrele apoyo a su pareja alentándola a:

- ★ Asistir a las consultas prenatales con el médico.
- ★ Inscribirse en clases de preparación para el parto a las cuales puedan asistir juntos.
- ★ Evitar el cigarrillo, el alcohol, las drogas ilegales o cualquier medicamento que no esté aprobado por el médico. Si usted o su pareja consumen alguna de estas sustancias, ayúdese mutuamente a dejarlas. Evitar lugares donde haya humo de cigarrillo.
- ★ Seguir una dieta balanceada. Demuéstrele su apoyo compartiendo comidas balanceadas siempre que sea posible.
- ★ Realizar ejercicios de manera regular. Realizar juntos caminatas o ejercicios aprobados por el médico.
- ★ Descansar más tiempo. Ayude a su pareja a descansar todo lo que necesite durante el embarazo ayudando en las tareas de lavado de ropa, compras, cocina y otras tareas. Dedique tiempo a sus otros hijos para que la mamá pueda descansar durante ese momento.
- ★ Comparta sus emociones. Las mujeres embarazadas a menudo experimentan cambios de humor, por ello trate de comprenderla cuando le exprese sus emociones.

Segundo trimestre

Usted puede prepararse para la paternidad compartiendo algunas de las responsabilidades en la planificación para la llegada del nuevo bebé. Participe en actividades como:

- ★ Elegir un pediatra o un médico de familia para su bebé. Solicitar referencias del obstetra de su pareja o de amigos que ya sean padres. Otra opción puede ser llamar al InfoLink del St. Luke's al 1-877-610-6161 (número gratuito) para solicitar la lista de médicos que más se ajusten a sus necesidades. Coordinar una cita para conocer a cada médico junto con su pareja durante los últimos meses del embarazo y así poder conocer el consultorio, filosofía y especialidades del médico. (Consulte la lista de pediatras que recibió en el consultorio de su obstetra).
- ★ Haga de su casa un hogar seguro para su nuevo bebé. Asegúrese de tener un detector de humo y un detector de monóxido de carbono que funcionen correctamente. Asegúrese de que los revestimientos del piso, tales como alfombras y baldosas, estén adheridas de manera segura para evitar tropiezos. Fije su calentador de agua a una temperatura inferior a los 120 grados Fahrenheit.
- ★ Fomente alternativas de alimentación como la lactancia materna o la alimentación con leche de fórmula. Dedique tiempo a aprender sobre la lactancia materna y la alimentación con fórmula junto a su pareja.
- ★ Demuestre afecto. En el segundo trimestre el embarazo es evidente y su pareja podría sentir vergüenza de su apariencia. Asegúrese de hacerle saber lo mucho que le importa y la respalda.

EMBARAZO Y PAREJAS

Último trimestre

Los últimos meses del embarazo causan excitación y ansiedad. Los siguientes son algunos consejos sobre cómo estar preparado para la llegada de su bebé:

- ★ Tenga un plan para llegar al hospital. Sepa cuál es el mejor camino para llegar al hospital. Haga que sus amigos y familiares estén alertas para acompañar a su pareja al hospital en caso de que usted no esté cerca de su hogar.
- ★ Planifique su ausencia del trabajo y reduzca el tiempo que se encuentra fuera de su hogar. Trate de estar más tiempo cerca de su pareja, especialmente cerca de la fecha probable de parto y luego del nacimiento del bebé. Obtenga el mayor apoyo posible de su familia, amigos y vecinos durante las primeras semanas luego del nacimiento del bebé.
- ★ Evalúe su cobertura de seguro médico. (Utilice la lista de verificación de información del seguro que se encuentra en la sección de Atención Prenatal de esta carpeta). Averigüe cuántos días se permiten de estancia en el hospital para el trabajo de parto y parto y si se cubren las visitas de enfermería a domicilio, asesoría de lactancia, extractores de leche u otros servicios relacionados con la maternidad.
- ★ Consiga e instale un asiento de automóvil para bebés, según lo exigido por la ley en cada estado. Asegúrese de haber colocado el asiento correctamente en su automóvil y sepa cómo ajustar las tiras para llevar a su bebé a su hogar. En su primera visita prenatal recibirá información acerca de los asientos de automóvil junto con una lista de los lugares que los verifican.
- ★ Conozca los signos del verdadero trabajo de parto. Aprenda a controlar el tiempo de las contracciones de su pareja para saber cuándo es momento de ir al hospital. Empiece a reconocer la diferencia entre las contracciones verdaderas y falsas.
- ★ Reconozca los signos del trabajo de parto prematuro. A veces los signos de trabajo de parto prematuro son fáciles de reconocer; otras veces pueden ser leves y difíciles de identificar. Llame a su médico inmediatamente si la futura mamá tiene alguna de las siguientes condiciones:
 - Un cambio en la secreción vaginal que sea acuosa, contenga moco o sangre, o sea una cantidad mayor a lo normal.
 - Presión pélvica o abdominal inferior.
 - Dolor constante y punzante en la zona lumbar.
 - Calambres abdominales leves.
 - Contracciones regulares o estrechamiento del útero, por lo general sin dolor.
 - Ruptura de membranas (rompe la bolsa).

QUÉ DEBEN SABER LAS PAREJAS SOBRE LA LACTANCIA

La lactancia ofrece muchas ventajas:

- ★ Proporciona los nutrientes perfectos para su bebé.
- ★ Los bebés que se alimentan con leche materna tienen menos alergias, menos enfermedades respiratorias y menos enfermedades gastrointestinales.
- ★ La leche materna ofrece inmunidad contra enfermedades que se transmiten de la madre al bebé.
- ★ La leche materna es gratuita, siempre está disponible y a la temperatura adecuada.
- ★ La lactancia posee ventajas saludables para las madres sobre la base de la cantidad de tiempo que dan de mamar. Por ejemplo, ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal más rápido, puede ayudar con la pérdida de peso, disminuye el riesgo de cáncer de mama o de ovarios y disminuye el riesgo de sufrir osteoporosis.
- ★ La lactancia materna intensifica el vínculo entre la madre y el bebé.

¿Qué puede hacer la pareja para profundizar su relación con el niño que está siendo amamantado?

- ★ Alimente a su bebé con el biberón cuando la mamá esté lista para extraerse leche y ayude con la alimentación (normalmente después de los 3 meses de edad).
- ★ Comparta tiempo con su niño entre los momentos de alimentación para desarrollar la relación.
- ★ Tenga contacto físico con su bebé mientras lo mece, acurruca, le canta o le habla.
- ★ Cámbiele los pañales, báñelo, y léale.
- ★ Pasee a su bebé en el cochecito o en una mochila portabebé.

Cuando la madre está amamantando, la pareja puede colaborar del siguiente modo:

- ★ Acercándole el bebé para amamantarlo.
- ★ Cambiándole los pañales siempre que sea necesario durante la alimentación.
- ★ Ayudando a acomodar al bebé luego de la alimentación.
- ★ Colaborando con las tareas del hogar.
- ★ Comprendiendo que ella puede estar menos interesada en el sexo, especialmente en las primeras semanas cuando amamanta al bebé cada una a tres horas durante 20 minutos o más.
- ★ Utilizando un lubricante a base de agua cuando la madre desee tener relaciones sexuales. La lactancia materna puede disminuir las hormonas que producen lubricación vaginal.

EMBARAZO Y PAREJAS

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA PAREJAS

Seguridad de los asientos de automóvil (Consulte la información adicional que recibió en la visita prenatal)

- ★ Asegure el asiento de automóvil para bebés mirando hacia atrás hasta que el niño tenga al menos 1 año y pese 20 libras.
- ★ Luego de que el niño pese 20 libras puede girar el asiento, pero se recomienda mantenerlo mirando hacia atrás el mayor tiempo posible.
- ★ Los niños deben sentarse en el asiento de atrás siempre que sea posible.
- ★ No coloque un asiento para bebés orientado hacia atrás en la parte delantera del automóvil si el asiento del acompañante tiene air bag lateral.
- ★ Los asientos de automóvil para niños pequeños están diseñados para niños que pesan más de 20 libras y para orientarlos hacia adelante.
- ★ El asiento de automóvil no se debe mover cuando esté sujeto con un cinturón de seguridad.

Seguridad de los muebles del bebé

- ★ Los muebles del bebé deben cumplir con los estándares establecidos por la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de los Estados Unidos (U.S. Consumer Product Safety Council).
- ★ Las normas federales establecen que las tablillas de las cunas no deben tener una separación de más de $2 \frac{3}{8}$ pulgadas.
- ★ Mantenga la cuna lejos de las cortinas y persianas para que el bebé no se quede atrapado o enredado en una cuerda.
- ★ Evite las almohadas y móviles que cuelguen cerca del bebé.
- ★ El colchón de la cuna debe encajar firmemente con un espacio de no más de dos dedos entre el colchón y la baranda.
- ★ No utilice protectores acolchados para cuna una vez que el bebé pueda girar.
- ★ Revise regularmente la lista de retiradas del mercado de productos en www.recalls.gov.

Prevención de quemaduras

- ★ Mantenga las agarraderas de las ollas fuera del alcance de su bebé para evitar que las tire y se quemé.
- ★ No caliente la leche de fórmula o materna en el microondas. Puede quemar a su bebé o la botella puede explotar.
- ★ Verifique el agua del baño antes de sumergir al bebé.





Seguridad contra incendios

- ★ Tenga un plan de evacuación de incendios y practíquelo.
- ★ Instale detectores de humo en todos los pisos, en la parte superior de la escalera y en el pasillo fuera del área de los dormitorios.
- ★ Controle los detectores de humo todos los meses y cambie las baterías dos veces al año cuando se cambien los relojes.

Envenenamiento accidental

- ★ Si piensa que su bebé tragó una sustancia venenosa, comuníquese con el Centro de Control de Envenenamientos de inmediato al 1-800-222-1222.
- ★ Los medicamentos y vitaminas se deben almacenar fuera del alcance de los niños. Compre medicamentos y vitaminas con tapas a prueba de niños.
- ★ Almacene los venenos hogareños en sus recipientes originales.
- ★ Utilice cierres de seguridad en armarios que estén al alcance de los niños.

Seguridad del agua

- ★ No descuide nunca al bebé en la bañera o en la piscina.
- ★ Un bebé puede ahogarse en una pulgada de agua en unos pocos minutos.
- ★ Tenga cuidado cuando estén cerca de una cubeta con agua, del inodoro o de la piscina para niños.

Seguridad de los alimentos

- ★ Evite los alimentos que comúnmente provocan que los niños se atraganten como uvas, salchichas, nueces y zanahoria cruda.
- ★ Incorpore los alimentos de manera gradual para identificar posibles alergias a los alimentos.

Seguridad ante los rayos del sol

- ★ Los protectores solares pueden contener químicos que no son seguros para los niños menores de 6 meses de edad. Proteja a su bebé con un sombrero, ropa, sombrillas, etc. Evite la exposición directa a los rayos del sol. Consulte con su pediatra para obtener recomendaciones.

SITIOS WEB Y NÚMEROS DE TELÉFONO ÚTILES

Programa Tuition Savings en su estado:

Llame al 1-877-277-6496 o visite www.collegesavings.org

Stay-at-Home Dads (SAHDs):

Visite www.daddyshome.com

Para padres a cargo de la atención primaria:

Visite www.slowlane.com