



PRIMEROS PASOS

¡Hey, papás y parejas!

Antes de que llegue el bebé

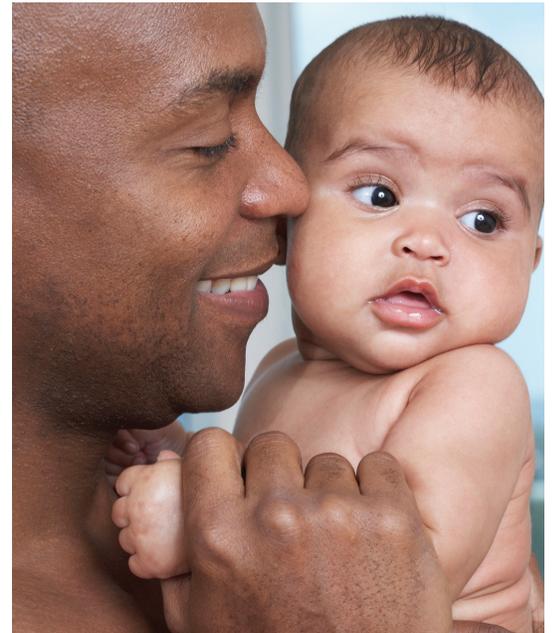
- Acuda a las citas de revisión del embarazo para que pueda escuchar los latidos del corazón del bebé. Y no olvide ir al ultrasonido. Es muy emocionante ver al bebé por primera vez.
- Asista a las clases sobre el parto y la paternidad con su pareja. Comuníquese a Alliance al **510-747-4577** para encontrar una clase.
- Ayude en la casa. Si tiene otros hijos, ofrezca cuidar de ellos. Si tiene gato, limpie la caja de arena porque no es seguro que una mujer embarazada lo haga.
- Recuérdele a su pareja comer alimentos saludables y camine con ella todos los días.

¡El GRAN DÍA llegó!

Ya sea que se dé un parto natural o una cesárea, su trabajo es consentir a mamá y apoyarla. En caso de que se esté preguntando qué hacer, lea las Reglas que aparecen a continuación.

Regla n.º 1: Asegúrese de estar en el hospital durante el trabajo de parto y el parto.

Regla n.º 2: Permita que ella ponga las reglas. Si ella quiere un masaje, hágaselo. Si ella quiere que la deje sola, quédese cerca un momento. Podría cambiar de parecer en cualquier momento.



¿Parece que todos hablan de la mamá y el bebé?

¿Se siente ignorado?

Nosotros creemos que los papás/parejas son importantes.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Regla n.º 3: Anímela. Hablen sobre el bebé. Avísele cuando vea que la pequeña cabecita empieza a salir.

Regla n.º 4: Ayúdela a relajarse. Hágala reír, si puede. Sostenga su mano, a menos que ella le diga que no lo haga (vea la regla n.º 1). Si tomó clases sobre el parto, este es el momento de probar todos los trucos que aprendió.

Regla n.º 5: Manténgala cómoda. Ayúdela a cambiar de posición. Llame al personal médico si ella necesita algo.

Finalmente, su bebé está aquí. ¿Ahora qué?

Como padre, usted tiene un lugar especial en la vida de su bebé. Participe realizando lo siguiente...

- Cante canciones de cuna y arrulle al bebé para dormir
- Dele un masaje y un baño al bebé
- Ayude a la mamá lactante trayéndole comida y un gran vaso de agua
- Ayude a mamá a encontrar apoyo de lactancia, si lo necesita. Comuníquese a Alliance al **510-747-4577** para encontrar ayuda.
- Cambie los pañales al bebé
- Acuda a las consultas de salud del bebé en el consultorio del médico

Esto es sólo el principio. Siga participando en la vida de su hijo a medida que crece. A cambio de ello recibirá sonrisas, risas, besos y abrazos. No hay nada como eso.



Cúidese

- No tenga miedo de pedir ayuda a sus familiares y amigos.
- Si fuma, este es un buen momento para dejarlo. Estar cerca del humo puede dañar a los miembros de su familia, especialmente a su bebé.

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.