

PADRE INVOLUCRADO: LOS PRIMEROS MESES





Healthy Start es un grupo de organizaciones (Genesee County Health Department, Genesee County Community Action Agency, Hurley Medical Center, y Reverence Home Health and Hospice) que trabajan en colaboración para ayudar a mamás, papás y bebés con diferentes necesidades de salud. Ayudamos a padres que esperan un bebé o que tienen uno entre los 0 y 2 años, y que viven en el Condado de Genesee.

El Healthy Start del Condado de Genesee es Miembro de la Asociación Nacional Healthy Start.

**PARA MÁS
INFORMACIÓN
SOBRE HEALTHY START
DEL CONDADO DE
GENESE, LLAME AL
810-237-6161.**



¡BIENVENIDO A LA PATERNIDAD!

¡Los papás marcan la diferencia! Los niños que tienen un papá involucrado tienen más confianza, obtienen mejores calificaciones en la escuela, son menos propensos a usar drogas y tienen menos probabilidades de estar involucrados en actividades criminales.

Sin importar que usted sea un papá nuevo o un veterano, la experiencia de tener un nuevo bebé es estimulante, divertida, desafiante y a veces difícil.

Healthy Start está aquí para ayudarlo a ser el mejor padre que puede ser.

Muchos padres no saben lo importantes que son, especialmente en el primer año. Pero los papás desempeñan un papel muy importante. Su presencia y el cuidado de su bebé son fundamentales para la salud y el desarrollo de su bebé.

Cuando cuida a su bebé, juega con su bebé, habla con su bebé y apoya a su pareja, está creando una relación positiva con su bebé.

**¡DESCUBRA
NUEVAS IDEAS
SIGUIENDO LOS
CONSEJOS EN
ESTE FOLLETO!**

♡ EL AUTOCUIDADO AL INICIO DE LA PATERNIDAD

Al igual que con la depresión materna (depresión posparto o “baby blues”), los hombres pueden sentirse deprimidos después del nacimiento de un nuevo bebé. Son sentimientos comunes después del nacimiento de un nuevo bebé.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Tristeza, sentirse deprimido
- Cansancio, falta de energía
- Pérdida de interés en cosas que normalmente le dan placer
- Ansiedad o temor
- Sentirse agotado
- Sentir que no es lo suficientemente bueno
- Cambios en el apetito
- Sentirse irritado, frustrarse fácilmente

Hay muchas maneras de ayudarlo a sentirse mejor para que pueda ser ese padre ideal que lleva dentro.



CONSEJO PROFESIONAL

Qué puede hacer:

- Hable con alguien de confianza. El simple hecho de decir en voz alta que está estresado, frustrado o que se siente deprimido, puede ayudarlo a sentirse mejor. Puede darse cuenta que no está solo y obtener algunas ideas útiles para salir adelante cuando las cosas se ponen difíciles.
- Haga una cita con su médico. Si se siente cansado, irritable y con poca energía, puede estar deprimido y un médico puede ayudarlo.
- Haga ejercicio, relájese y reserve tiempo para usted.
- Recuerde, sentirse conectado a un nuevo bebé puede tomar tiempo. Si no se siente unido a su bebé de inmediato, dele tiempo; estos sentimientos suelen desarrollarse.

Tener un nuevo bebé es emocionante, pero también puede ser difícil. No espere que todo sea perfecto. Sea paciente consigo mismo, con su bebé y con su pareja.





EL ROL DEL PADRE EN LA ALIMENTACIÓN

LACTANCIA MATERNA

Si desea darle a su hijo un comienzo excelente en la vida y su pareja está dispuesta a dar de lactar, su apoyo puede hacer una gran diferencia.

Valor nutricional para el bebé:

- Tiene la combinación perfecta de proteínas, grasas, vitaminas y carbohidratos.
- Ayuda a desarrollar el cerebro y el sistema inmunológico.
- Sufre de menos resfriados, infecciones y alergias.
- Reduce el riesgo de obesidad.

Beneficios para usted:

- Es gratis.
- Es conveniente.
- La lactancia materna no necesita preparación o limpieza. Siempre está a la temperatura adecuada y lista para su bebé.
- La lactancia materna crea un estrecho vínculo entre la madre, el padre y el bebé.

LECHE DE FÓRMULA

Hay diferentes fórmulas en el mercado y pagar más no es garantía de mejores resultados para su hijo. Investigue un poco con su pareja.

Los chupones de los biberones vienen con diferentes tipos de flujo. Puede tener que experimentar, dependiendo de qué tan rápido le gusta tomar la fórmula al bebé.

Si piensa que su bebé es propenso a las alergias o tiene alguna reacción a la fórmula, hable con el pediatra de su bebé antes de cambiarle de fórmula.



HABLE CON SU PAREJA SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

- Los papás pueden hacer una gran diferencia proporcionando apoyo y comprensión a su pareja. Su apoyo emocional hace que todo sea más fácil. ¡Dígale a su pareja que usted está orgulloso!
- Cuanto más apoye a la mamá de su bebé, más tiempo podrá dar pecho y sentirse segura acerca de la lactancia materna.
- Observe la lactancia de su bebé. Solo siéntese y esté con ellos, y pronto verá que la lactancia materna no se trata solo de alimentarse.
- La lactancia materna—y la alimentación en general—puede llevar mucho tiempo. Está preparado porque alimentar al bebé tomará tiempo, y no se apresure.

CONSEJO PROFESIONAL

Si su bebé está lactando o se está alimentando con fórmula, asegúrese de estar en contacto piel con piel por mucho tiempo. El contacto con la piel, o “momento piel a piel,” es una manera importante en que las mamás y los papás desarrollan una relación fuerte con su nuevo bebé. Acurrucarlo, bañarlo, hacerle botar los eructos, o poner a su bebé en su pecho mientras toma su siesta son solo algunas maneras de crear ese vínculo.

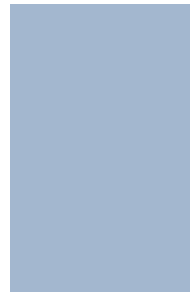


SUEÑO

- Los bebés necesitan dormir para su crecimiento físico, para permitir que sus sistemas inmunológicos se desarrollen, y para recargar y desarrollar sus cerebros.
- Los bebés no nacen con la capacidad de diferenciar entre la noche y el día. Esto se desarrolla con el tiempo durante los primeros seis meses.
- Los recién nacidos hasta los tres meses pueden dormir de 16 a 20 horas en un día.
- La posición más segura para que los bebés duerman es boca arriba. Esto reduce la probabilidad de síndrome de muerte súbita infantil (SIDS por sus siglas en inglés).

CONSEJO PROFESIONAL

Nunca duerma con su bebé en su cama ya que aumenta la posibilidad de asfixia accidental. Los bebés pueden dormir de forma segura en su propio moisés o cuna en la misma habitación que usted.



SEÑALES DE QUE SU BEBÉ ESTÁ CANSADO

- Se jala las orejas
- Aprieta los puños
- Palpitaciones en los párpados
- Movimientos bruscos de brazos y piernas
- Bostezos
- Una mirada de preocupación en la cara de su niño
- Se tira hacia atrás
- Problemas de concentración
- Se chupa los dedos

SUGERENCIAS QUE PUEDEN AYUDAR A QUE SU BEBÉ (Y USTED) DUERMA MEJOR POR LA NOCHE

- Mantenga a su bebé calmado y tranquilo cuando lo alimente o cambie durante la noche.
- Haga que el día sea para jugar y la noche para estar tranquilos. Esto mantendrá a su bebé despierto por más tiempo y ayudará a que su bebé duerma por periodos más largos durante la noche.
- Meta a su bebé a la cama cuando esté adormilado, pero todavía despierto, para que su bebé pueda aprender a quedarse dormido por sí solo.
- Espere unos minutos antes de responder a la inquietud de su bebé para ver si puede volver a dormirse por sí solo.

Si siente que lo ha intentado todo y el bebé sigue llorando excesivamente, puede llamar a la red Fussy Baby Network al 888-431-BABY(2229).



EL LLANTO Y CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES

LOS BEBÉS USUALMENTE LLORAN PORQUE...

- Tienen hambre
- Tienen el pañal sucio
- Necesitan dormir
- Desean ser cargados
- Tienen problemas en el estómago
- Necesitan eructar
- Tienen mucho frío o mucho calor
- Se molestan por algo pequeño (como ropa incómoda)
- Les están saliendo los dientes
- Desean menos estimulación
- Desean más estimulación
- No se sienten bien

CONSEJO PROFESIONAL

Si lo ha intentado todo y su bebé todavía sigue llorando, puede probar estas sugerencias de otros padres:

- Poner sonidos de fondo. Puede poner música suave o descargar una aplicación de “sonido blanco” en su teléfono. ¡No muy alto!
- Ir a caminar o pasear en carro. A muchos bebés les gusta que los mesen suavemente de adelante para atrás.
- Cante algo. ¡No se preocupe si desentona! No siempre va a tener una audiencia tan tolerante.



CUANDO EL LLANTO DE SU BEBÉ NO PARA

Nunca sacuda a su bebé. Esto puede causar ceguera permanente, daño cerebral o la muerte.

Puede ser frustrante cuando su bebé no para de llorar. Si siente que usted se está enojando, tómese un descanso y vea si alguien en quien confía puede hacerse cargo de la situación por un momento, o deje a su bebé en un lugar seguro (como una cuna) por un rato. Llame al médico de su bebé o a la línea directa de enfermeras para ver si tienen sugerencias.

- Hable calmadamente con su bebé. El sonido de su voz lo relajará.
- Mézalo o camine con su bebé. El movimiento suave y el contacto corporal lo confortarán.
- Envuelva a su bebé en una manta grande y delgada para que se sienta seguro y caliente. Se trata de envolver a un bebé cómodamente en una manta, como un pequeño “burrito” de bebé. (Nota: no le agregue salsa.) ¡Hay muchos recursos sobre cómo envolver a un bebé en YouTube!

Si siente que lo ha intentado todo y el bebé sigue llorando excesivamente, puede llamar a la red Fussy Baby Network al 888-431-BABY(2229).

CÓLICO

Los bebés menores de 5 meses a veces pueden tener cólicos. El llanto dura mucho tiempo, y sin importar lo que uno haga, no parará. Si tienen cólico, uno puede alimentarlos, envolverlos, mecerlos, cantar, bailar y pararse de cabeza, y ellos solo siguen llorando.

Tener cólicos no significa que su bebé esté enfermo o que tenga una enfermedad. Los bebés con cólicos son tan saludables como los otros bebés, solo que lloran más. Esto no dura para siempre. La mayoría de los bebés lloran menos cuando llegan a los 3 o 5 meses de edad.



QUÉ SE PUEDE HACER

- Pida consejo a un pediatra y asegúrese de que el llanto no se debe a una razón médica.
- Si su pareja está dando de lactar, vea si está dispuesta a eliminar de su propia dieta los productos lácteos, la cafeína, las cebollas, la col y cualquier otro alimento potencialmente irritante.
- Si le está dando fórmula a su bebé, es posible que una sensibilidad alimenticia le esté causando molestias a su bebé. Discuta con su pediatra la posibilidad de cambiarse a otra fórmula.
- No sobrealimente a su bebé. Trate de esperar por lo menos 2 horas para volver a alimentarlo.
- Intente usar chupones.
- Ponga a su bebé boca abajo sobre sus piernas y frote suavemente su espalda.

ESTÁ BIEN DEJAR A SU BEBÉ

Llorar no hace daño a los bebés. Los bebés pueden sentir su frustración y enojo, e incluso podrían terminar llorando y agitándose más.

Puede ser difícil dejar a un bebé llorando, pero algunas veces es lo mejor para los dos. Sólo asegúrese de dejarlo en un lugar seguro (como una cuna).





RECURSOS COMUNITARIOS

MICHILD/ HEALTHY KIDS

Departamento de Salud del
Condado de Genesee
630 S. Saginaw Street
Flint, MI 48502
(810) 257-3039

GENESEE HEALTH SYSTEM

(Antes conocido como
Genesee Community Mental
Health)
420 W. Fifth Avenue
Flint, MI 48503
(810) 257-3705
Servicios para situaciones de
crisis, servicios para niños
y familias, servicios para
adultos y centro de salud
de la comunidad, abuso de
sustancias

HEARTBEAT

320 E. Fourth Street
Flint, MI 48502
(810) 232-3101
Ofrece pañales, fórmula para
bebés, ropa para bebés y
muebles. Se necesita una
identificación y la tarjeta de
Medicaid del niño para recibir
los servicios.

MOTT'S CHILDREN HEALTH CENTER

806 Tuuri Place
Flint, MI 48503
(810) 767-5750
Servicios de salud para niños

CHILD CARE NETWORK OF GENESEE COUNTY

(Red de Cuidado Infantil de
Genesee County)
2284 S. Ballenger Hwy
Flint, MI 48507
(810) 591-5595
Servicios de seguridad
sanitaria y nutrición de GISD

STRIVE

1108 Lapeer Rd.
Flint, MI 48503
(810) 232-5661
Flintstrive.com
Capacitación y apoyo para
conseguir trabajo.

ADAPT

1101 Beach St.
Flint, MI 48502
(810) 232-3278
or (810) 257-3300
Pruebas de ADN gratuitas o a bajo costo. Amigo de la Corte.

MAN2MAN UNIVERSITY/ INVOLVED DAD

(313) 757-1388
Involveddad.org
Programas desarrollo personal y de planificación para la vida. Se reúne todos los martes.



EN LÍNEA

Babycenter.com
Babble.com
Daddyplace.com
Fatherhood.org
Involveddad.org
Newparent.com
Parenthelp123.org
Parenthood.com
Parents.com
WebMD.com
Zerothreeto.org



© 2017 University of Michigan
School of Social Work and
Parenting in Context Research Lab



UN BEBÉ SALUDABLE EMPIEZA CONTIGO
LLAME AL 810-237-6161



www.ParentinginContext.org

© 2017 University of Michigan School of Social Work and Parenting in Context Research Lab

Esta publicación es apoyada por el Departamento de Salud del Condado de Genesee, a través del proyecto Healthy Start, el número de subvención H49MC00148, de Department of Health and Human Services Health Resources and Services Administration (HRSA), así como el financiamiento de Michigan Health Endowment Fund, y Michigan Department of Health & Human Services.