

Información para el padre

Su hijo está por nacer. Ésta es una etapa de grandes cambios tanto para usted como para su pareja. A continuación, encontrará algunas ideas que le pueden ayudar.

El embarazo de su pareja

El embarazo será más significativo para ambos si usted participa durante todo su desarrollo.

- Su pareja debe recibir una buena atención prenatal:
 - ▶ Debe ver regularmente al médico.
 - ▶ Las visitas al médico pueden ayudar a asegurarse de que todo esté bien con el embarazo.
 - ▶ Manténgase informado sobre el embarazo de su pareja. ¡A ella le encantará contarle los detalles al respecto!
- Ayúdela a comer de manera adecuada y a mantenerse en forma.
 - ▶ Tendrá que seguir una alimentación equilibrada.
 - ▶ Esto puede implicar un cambio en algunos de sus propios hábitos alimenticios también.
 - ▶ Es bueno para la madre y el bebé hacer algo de ejercicio. Incentívela a que lo haga.
 - ▶ Camine con ella cada vez que pueda.
 - ▶ Use este tiempo para relajarse y conversar acerca del embarazo.

Más en la página siguiente →

Obtenga más información sobre sus cuidados de salud.

- **Es importante que su pareja no consuma alcohol, cigarrillos ni drogas mientras está embarazada.**
 - ▶ Ahora es un buen momento para comunicarle a los demás que no se permitirá que se fume cerca del bebé.

Su cambio de papel

- En las etapas más avanzadas del embarazo, tendrá que ayudar más a su pareja.
 - ▶ Ayúdela con los quehaceres domésticos, con la cocina y la limpieza.
 - ▶ Asegúrese de que todos los días tenga oportunidad de poner los pies en alto y relajarse.
- Decidan ahora las labores que tendrá cada uno después que nazca el bebé.
- Están juntos en este embarazo, por lo tanto, planifiquen compartir tanto el trabajo como la diversión.

Su relación

- Habrán cambios entre usted y su pareja.
 - ▶ Por ejemplo, los dos podrían tener cambios de ánimo.
 - ▶ Usted se puede sentir triste, preocupado o nervioso sin ninguna razón evidente.
- Escúchense y ayúdense. Tómese tiempo para conversar. Su vida sexual también puede cambiar.
- En un embarazo normal, es seguro tener relaciones sexuales durante el embarazo si su pareja no tiene complicaciones y se sienten cómodos. Pídale consejos al respecto a su profesional de la salud. Consulte el folleto **Relaciones sexuales durante el embarazo**.

Fuentes de ayuda

- Si le surgen preguntas durante el embarazo o después de que su bebé nazca, haga lo siguiente:
 - ▶ Converse con su familia y amigos. Ellos pueden ser una buena fuente de información y consejo.
 - ▶ Haga preguntas. Recuerde que ser padres es algo que se aprende.
 - ▶ Lea acerca del embarazo y los métodos de crianza de los hijos. Hay muchos libros acerca del embarazo y de cómo ser un buen padre. Consulte en la biblioteca o librería.
 - ▶ Pídale información a su profesional médico.
- Tome clases de preparación para el parto.
 - ▶ Usted y su pareja pueden aprender juntos lo que sucederá durante el embarazo.
 - ▶ Muchos hospitales ofrecen cursos gratuitos.
 - ▶ Algunos profesores particulares dan clases en su domicilio a un bajo costo.
 - ▶ Estas clases pueden ayudar a responder todas las preguntas que pueda tener.
 - ▶ También pueden ayudarle a sentirse más seguro con respecto al embarazo y al hecho de convertirse en padre.

Mantenga una actitud positiva

- Nada le enseñará tanto sobre sí mismo como el hecho de convertirse en padre.
- Manteniéndose informado, siendo paciente y teniendo un buen sentido del humor, estará en el camino correcto para convertirse en un buen padre.

- **Hable con su médico u otras personas de su equipo de atención de salud si tiene preguntas. Puede solicitar más información por escrito de la Biblioteca de Información de Salud, llamando al (614) 293-3707 o por correo electrónico a: health-info@osu.edu.**