



Palabras De Bienvenida Preparandose Para Ser Padres

Sintiéndose Bien Emocionalmente: Una Lista de Supervivencia

El embarazo y dar a luz son dos de los momentos más cargados de emotividad en la vida de una mujer y la de su pareja. Es cuando la esperanza (y el temor) se incrementan, haciendo difícil concentrarse en este momento y lugar, mucho menos en hacer planes. Sin embargo, hacer planes ahora le dará más tiempo para relajarse y disfrutar a su bebé. A continuación le damos una lista de supervivencia:

Calmando temores:

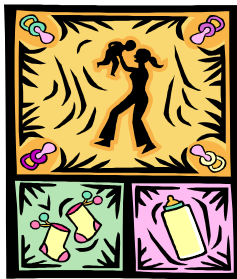
Es natural tener miedo en cuanto a la salud de la madre o del bebé, acerca de cómo usted o su pareja van a reaccionar durante el parto o el alumbramiento, y acerca del futuro de su relación.

Le tranquilizará saber qué puede pasar durante el parto y el alumbramiento, que está bien que haga ruidos, que tiene opciones para calmar el dolor y que, si fuera necesario, una cesárea segura para su bebé. También es importante hablar de sus temores con su doctor, la persona que le da clases relacionadas con el parto, con su pareja y sus amigos.

Consejos no deseados: Confíe primero en su doctor, la persona que le da clases relacionadas con el parto y otros profesionales. Pasado eso, oiga los demás consejos con buen humor pero sin tomarlos muy en serio. Si una persona (con frecuencia un familiar bien intencionado) persiste, dígame que le preguntó a su doctor y que está siguiendo consejos de expertos.

Para parejas únicamente: Es posible que se hayan puesto de acuerdo en que tener un bebé no va a cambiar su relación. De hecho, vol-nuevas tensiones y fatigas así como cómo pueden compartir las responsabilidades del bebé. A excepción de amamantar, hacer.

Será bueno que hablen de pa-
vidualmente. ¿Quién podría cuidar a su
¿Está su pareja de acuerdo en dejarla
mana? Estos asuntos son más fáciles
bebé.



verse padres de familia cambia todo. Habrá
nuevas alegrías. Empiecen a hablar ahora de
lidades del bebé. A excepción de amamantar,
hacer.
sar tiempo solos, tanto como pareja como indi-
bebé por unas horas para que puedan salir?
(o) salir con sus amigas (os) una vez a la se-
de tratar ahora que después de la llegada del

Recuerde que la intimidad física es aún importante para ambos. Abrazos, besos, masajes o simplemente tomarse de la mano son maneras importantes de mantenerse en contacto cercano cuando no pueden tener relaciones sexuales.

Que no les dé pena decir qué es lo que quieren en cuanto a ayuda y apoyo mutuo se refiere. Cada uno de ustedes necesitará estar seguro que usted – no sólo el recién nacido – es amado y valorado por su pareja.

Depresión post-natal: Es una respuesta hormonal y neuro-hormonal que puede ocurrir en cualquier momento durante el primer año del alumbramiento. Si experimenta cambios de humor drásticos, llanto, irritabilidad, o tristeza por más de una semana y/o tiene problemas para dormir, pérdida del apetito, sentimientos de desamparo y desesperación (o siente que puede herir a su bebé o a sí misma), llame a su doctor o a "Welcome Baby" (Bebé Bienvenido) inmediatamente. Mientras más pronto reciba ayuda, más pronto podrá disfrutar a su bebé.

Su sistema de apoyo: A algunas parejas se les aconseja que pasen la primera semana después del nacimiento del bebé, juntos en una "luna de miel" familiar. Si esto le atrae, no pase por alto hacer los planes necesarios. ¿Será su pareja quien lave la ropa, haga las compras, cocine, recoja y limpie después de las comidas? ¿Quién contestará las llamadas telefónicas y cuando sus amigos lleguen de visita? ¿Hay algún miembro de la familia o amigo que pueda estar de turno para apoyo emocional o físico si fuera necesario?

Todas las parejas necesitan tiempo para relajarse y ajustarse a la paternidad, pero para algunas, una semana o más de aislamiento con un recién nacido no es tentador o realista.

Continuación Pagina 2

Sintiéndose *Continuación*

La mayoría de nuevos padres aprecian el apoyo de por lo menos un adulto que puede ayudar con las tareas del hogar y/o cuidar al bebé. Una persona voluntaria de "Welcome Baby" puede estar disponible para ayudarles a suavizar la transición del nacimiento del bebé a establecerse en su casa.

Mamás solteras: Es de especial importancia que las madres solteras tengan un sistema de apoyo. ¿Tiene algún familiar o amiga (o) que pueda ayudarla cuando regrese a su casa, aunque sea durante una semana? Puede ser que pueda organizar un grupo de personas que se pueden alternar para ayudarla con las comidas, mandados y el cuidado del bebé. ¿A quién puede llamar para que la ayude cuando se siente triste o completamente aislada? No sienta que tiene que hacerlo todo "sola". La crianza de los hijos es muy difícil y muy solitaria sin el apoyo de personas que la quieren y se preocupan por usted y su bebé.

Haga cosas que le agraden: Cualquier cosa que la haga sonreír, es más, que la haga reírse a carcajadas, vale la pena incluirla en su rutina diaria; ahora y en los meses venideros (sin mencionar los próximos 18 años, más o menos).



Trayendo El Bebé A Casa

La mayoría de los padres que esperan un bebé saben que una silla para el carro es necesaria; sin ella, no dejarán que su bebé abandone el hospital o centro de nacimiento.

continuación le indicamos cómo encontrarla para encontrar y usar apropiadamente una silla para el carro.

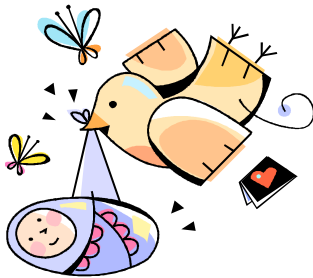
· Para información sobre otros programas comunitarios para recibir sillas para el carro, también puede llamar a "Welcome Baby" al 560-7390.

· Las sillas más seguras tienen un arnés de seguridad de cinco puntos: hay dos cinturones para los hombros, uno que pasa por encima de las piernas y uno que pasa entre las piernas.

Si usted ya tiene una silla para carro y quiere ayuda con la instalación, o quiere que alguien revise la silla, puede llamar al EMS de Durham al 560-8287 para hacer una cita (sólo hablan inglés).

"Welcome Baby" ofrece un programa de educación y distribución de sillas para carro. Familias que necesitan una silla de carro para infantes y niños (convertible), o una silla tipo "booster" pueden llamar al 560-7390 para registrarse para el programa. Después de asistir a una clase sobre el uso correcto de la silla para carro, las familias reciben (gratis o a bajo precio, según sus ingresos) la silla para carro que necesitan sus niños.

· Asegúrese que la silla del bebé esté bien instalada, viendo hacia atrás (de preferencia en el centro del asiento trasero) antes de que empiece el parto. Nunca ponga la silla de bebé para el carro en un asiento equipado con bolsa de aire. La Academia Pediátrica Americana recomienda las sillas de bebé para el carro que miran hacia atrás para bebés que pesan hasta 20 libras y tienen por lo menos un año de edad.



Que Esperar En El Principio

♥ *El enamorarse de su bebé no sucede instantáneamente. Como cualquier otra relación importante, el vínculo entre padres e hijos crece con el tiempo.*

♥ *Muchos padres de familia reportan sentimientos de alivio, emoción, alegría, orgullo, agotamiento, tristeza (que el embarazo y los meses de anticipación se acabaron) y desilusión (especialmente si alguna parte del nacimiento fue diferente de lo que esperaban).*

♥ *No hay motivo para sentirse culpable, avergonzado o tener miedo de cualquier sentimiento. Por ejemplo, si pensaban tener al bebé en su cuarto pero lo encuentran demasiado agotador, cambie sus planes. Es importante descansar, para usted y su bebé.*

♥ *De por sentado que su bebé va a pasar mucho tiempo llorando; es normal y no refleja su actuación como padre o madre. Algunas veces los bebés lloran para liberar tensiones antes de dormir.*

Welcome Baby (Bebé Bienvenido) puede ayudar. Nuestro programa gratuito proporciona información y apoyo a padres antes y después de la llegada del bebé. El servicio incluye una biblioteca que presta libros, videos y revistas; clases sobre la crianza de los niños; un programa de lectura familiar; un programa de seguridad con las sillas de carro; ropa gratis y voluntarios y personal disponible para discutir preocupaciones sobre maternidad y/o paternidad. **Llámenos al 560-7338 o 560-7390 visite www.welcomebaby.org.**