

## Apoyo por parte del padre, la pareja y la familia

Las mamás y los bebés saludables prosperan con el apoyo de las personas que forman parte activa de sus vidas. Si bien el embarazo es una etapa emocionante, puede ser también motivo de estrés. El estrés puede afectar el desarrollo del bebé durante el embarazo y la mamá corre el riesgo de padecer de depresión.

Papá, pareja y miembros de la familia, marquen las afirmaciones que se apliquen en su caso y averigüen de qué manera pueden ayudar a la mamá y al bebé a empezar bien:

- Voy/Puedo ir a las citas de cuidado prenatal con ella.
- Apoyo su deseo de amamantar a su bebé.
- Tengo un plan para ayudar a disminuir el estrés para ella y el bebé.
- Apoyo sus planes con respecto al parto.
- Hacemos ejercicios y comemos comidas sanas juntos.
- Puedo ayudar a la mamá a encontrar recursos: dinero, alimentos, vivienda.
- No fumo o no fumo cerca de la mamá o del bebé.
- Me doy cuenta cuando la mamá se siente estresada;
- Me pongo a disposición de la mamá.

¿De qué manera puedo apoyar a nuestro bebé recién nacido?

Parejas y papás, ustedes pueden ayudar a su bebé colocándolo directamente sobre el pecho, con la cabecita cerca de su corazón, “piel sobre piel”. Esto ayuda al bebé a normalizar su temperatura, los latidos de su corazón y la respiración. Si usted y el bebé están erguidos

(no echados), esto ayudará con la digestión después de que el bebé haya comido. Por otra parte, incrementa la “hormona de los mimosos” (oxitocina) del bebé.

¿De qué manera podemos apoyar a la mamá y a su bebé?

Las parejas y los papás que aprenden a atender a un recién nacido y sobre los cambios físicos y emocionales de la mamá, tienen menos ansiedad. El papá puede ayudar a crear un entorno de apoyo simplemente prestando atención a las inquietudes de la mamá y dejándola hablar sobre lo que siente.

La familia y los amigos pueden aliviar el estrés de la mamá ofreciéndole su ayuda con tareas diversas como la preparación de comidas sanas, la limpieza de la casa y diligencias.

Para obtener más información

### ***March of Dimes***

[www.marchofdimes.com](http://www.marchofdimes.com)

### ***WellMama***

[www.wellmamaoregon.com](http://www.wellmamaoregon.com)

1-800-896-0410

### ***YouthLine***

1-877-553-TEEN

### ***Teen Crisis Hotline (Línea de ayuda para adolescentes en crisis); Cascade Youth and Family Center***

1-800-660-0934

### ***National Parent Helpline***

**(Línea nacional de ayuda para padres)**

[www.nationalparenthelpline.org](http://www.nationalparenthelpline.org)

1-855-427-2736

### ***Oregon 211info***

211info.org

Marque 211 ó 1-800-723-3638