

Consejos para los nuevos padres

Advice for New Moms and Dads (Spanish)

Hay muchos libros para ayudar a los nuevos padres y a sus bebés a progresar. Estos son algunos consejos rápidos para comenzar.

Cuide de usted

- ¡DESCANSE un poco! Duerma cuando su bebé duerma.
- Consuma alimentos saludables. Los hábitos alimenticios saludables le darán más energía, mejorarán su estado de ánimo y le ayudarán a concentrarse mejor.
- Acepte ayuda o apoyo cuando lo necesite. No siempre puede hacerlo todo y necesita tomarse un tiempo para usted. Realice actividades que disfrute.
- Preste atención a su estado de ánimo después de dar a luz a su bebé. Puede tener melancolía postparto o depresión posparto. Informe a su proveedor de atención médica si tiene inquietudes sobre su estado de ánimo.
- Si se siente frustrada o enojada con su bebé, pida ayuda a un familiar o amigo de confianza.
- Únase a un grupo de padres. Pueden ser muy divertidos y enseñarle muchas habilidades útiles como nuevo padre.

Cómo cuidar a sus hijos

- Programe una cita con un médico para su bebé antes de salir del hospital o tan pronto como llegue a casa del hospital. La mayoría de los bebés tienen su primera visita al pediatra cuando tienen entre 5 y 7 días de edad. Su médico en el hospital puede recomendarle una visita antes. Si es un adolescente, solicítele a la Clínica del programa de Adolescentes en Embarazo (Teen and Pregnant, TaP) una lista de pediatras.
- Asegúrese de que su bebé duerma de forma segura. Recuerde el ABC del sueño seguro. Un bebé debe dormir **SOLO (ALONE)**, **BOCARRIBA (BACK)** en una **CUNA (CRIB)**.
- Cree un vínculo con su bebé. ¡Esto es importante! A los bebés les gusta que los carguen, los abracen, los froten suavemente y los acaricien contra su piel desnuda. A los bebés les encanta ver caras. Les gusta mirar a los ojos a menudo. La lactancia materna es excelente para crear vínculos afectivos. Ya sea que amamante o le dé biberón, abrace a su bebé.
- Si tiene otros hijos, tener un nuevo bebé que reciba la mayor parte de la atención puede ser difícil para ellos. Asegúrese de prestarles atención también. Enséñeles a ser gentiles y ayudar con el nuevo bebé.

Para pedir ayuda

- Si tiene pensamientos de querer hacerse daño a sí misma o a su bebé, ¡busque ayuda de inmediato! Vaya al hospital más cercano o llame a Netcare Access al 614-276-2273.
- A continuación, se incluyen algunos recursos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año para usar en cualquier momento que tenga una crisis:
 - Línea nacional para la prevención del suicidio: 1-800-273-TALK (8255)
 - Ayuda en español: 1-888-628-9454
 - Línea de mensajes de texto en casos de crisis: Envíe "HELLO" al 741-741
- Asistencia y Apoyo Perinatal para Mamás (Perinatal Outreach & Encouragement for Moms, POEM): tienen una línea de apoyo de mamá a mamá que está disponible los 7 días de la semana. En Columbus, llame al 614-315-8989 (no es una línea de crisis).
- Sitio web con grupos de apoyo en Columbus: <https://mhafc.org/get-help/maternal-mental-health/poem-services/>.