

¿Qué puede hacer papá?

- Ir a las clases de parto.
- Dar a mamá alimentos saludables para comer.
- Ayudar con los tareas de la casa para que mamá y bebé puedan tener el descanso que necesitan.
- Estar seguro de que mamá vea al médico a principios del embarazo.
- Llevar el bebé a menudo a mamá para que le dé pecho.
- Mantener al bebé alejado del humo del cigarrillo.
- Pasar tiempo con el bebé y mamá.

Para la oficina de WIC más cercana, llame sin cargo al: 1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)
WIC es un programa de igualdad de oportunidades.



Adaptado del Programa WIC de Tejas
Proporcionado por la División de Nutrición Suplementaria de WIC
Departamento de Servicios de Salud de California
Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
S. Kimberly Belshé, Secretaria de Salud y de Servicios Humanos
Sandra Shewry, Directora del Departamento de Servicios de Salud
de California

(07/04)



UNIVERSITY OF CALIFORNIA

IC #910149

Papá

Su amor y apoyo
hacen una familia
sana y feliz.

Así es como puede:

- Ayudar a mamá durante el embarazo.
- Formar un vínculo con su recién nacido.
- Apoyar la lactancia.

Cómo ayudar durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto

- Asegúrese de que mamá coma **comida sana**.
- **Háblen sobre** la lactancia. La leche materna es el mejor alimento para su bebé.
- Vaya con ella a las **clases** de parto, lactancia y crianza de los hijos.
- Proteja a su familia del humo de segunda mano. **Deje de fumar o no fume** cerca de ellos.



- Asegúrese de que mamá vea a un **médico** tan pronto piense que está embarazada.
- **Apóyela**. Es posible que esté cansada, con sueño o con náuseas. Pregúntele cómo le puede ayudar.
- Dígale a mamá que está **orgullosa** de ella.

Cuando mamá vaya del hospital a la casa

Después del parto, mamá a menudo necesita más apoyo para dar pecho.

- Déle un **masaje** para ayudarle a relajarse.
- Prepare **comidas** sanas para mamá.

Lleve el bebé a mamá cuando el bebé:

- Voltee la cabeza buscando un pecho.
- Haga sonidos como chasquidos.
- Se chupe la mano.

- **Limite las visitas** y las horas de visita.

- **No dé biberones** ni chupetes.

- **Ayude** con la cocina, la limpieza, el lavado de la ropa y otras tareas, o encuentre ayuda para hacerlo.



Para ayuda la lactancia, llame a una asesora de lactancia de WIC en el WIC mas cercano o en el hospital, o llame al

1-888-WIC-WORKS

1-888-942-9675

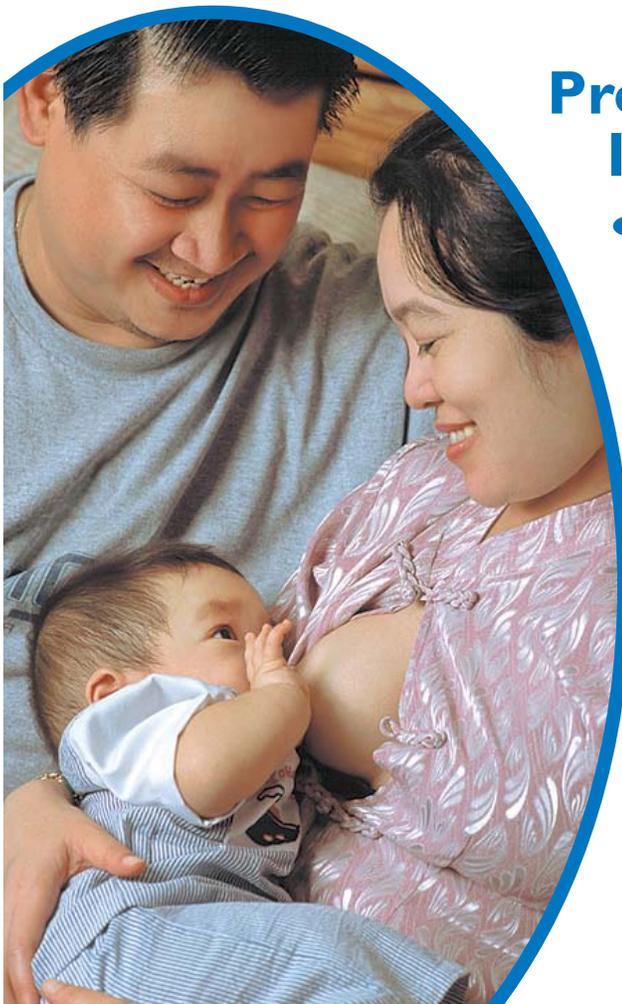
Por qué los papás apoyan que las mamás den pecho

Ahorra dinero

- Ahorra en fórmula, biberones, utensilios y cuentas médicos.
- Reduce los días de ausencia por enfermedad que usan las mamás que trabajan.

La manera sana y natural de alimentar a un bebé

- La leche materna es el único alimento que necesita su bebé en los primeros 6 meses de vida.
- La leche materna cambia para cumplir con las necesidades de nutrición del bebé a medida que crece y se desarrolla.



Protege al bebé contra las enfermedades

- La leche materna tiene anticuerpos para proteger contra las infecciones y las enfermedades.
- Reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes y la leucemia.

Ayuda a que crezca el cerebro del bebé

- Mejora la vista.
- Es posible que aumente el cociente intelectual.

... Obtenga los hechos

Ayuda a que el cuerpo de mamá se recupere

- Ayuda a encoger el útero de mamá.
- Ayuda a prevenir hemorragias.
- Ayuda a bajar de peso.
- Es posible que reduzca el riesgo de que más adelante en la vida mamá contraiga cáncer del seno y de los ovarios, y tenga pérdida de los huesos (osteoporosis).



“Mi compañero fue mi mayor apoyo durante esas primeras semanas. Hizo que dar pecho y cuidar a nuestro nuevo bebé fuera mucho más fácil.”

Protege el medio ambiente

- No crea basura.
- No use energía.
- Está siempre disponible.



Formar un vínculo ...

Amar



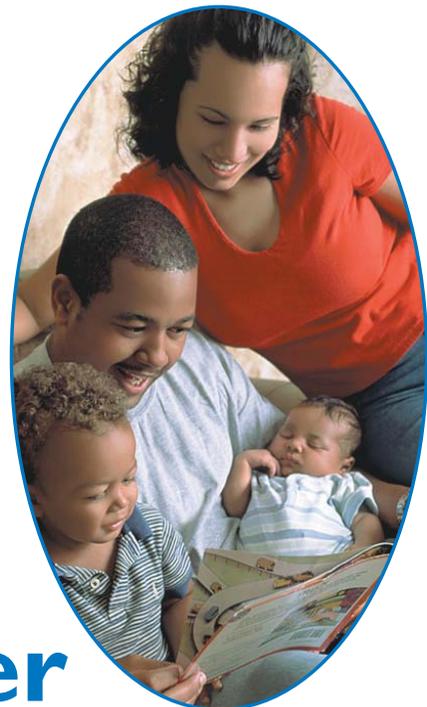
Hablar



Jugar

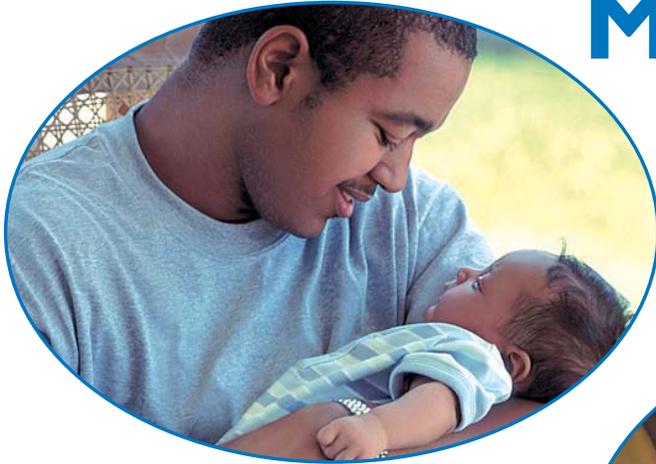


Caminar



Leer

... con su bebé

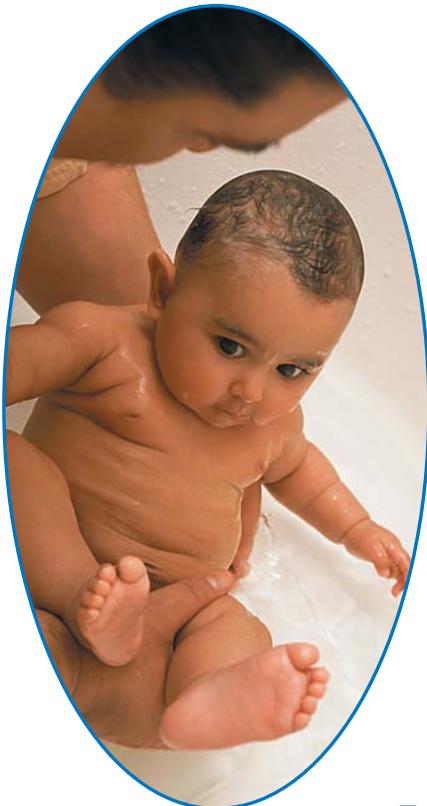


Mecerlo

**Cambiar
los pañales**



Bañarlo



**Ayudarle
a eructar**

