

KIT DE HERRAMIENTAS PARA NUEVOS PAPÁS



OKLAHOMA
State Department
of Health

FORMAS DE VINCULARSE CON SU NUEVO BEBÉ:



1. Piense en una parte de la rutina del bebé que puedan hacer constantemente solo ustedes dos. Podría ser leer todas las noches antes de acostarse, jugar boca abajo todos los días, caminar (o empujar una carriola) alrededor del parque local. Cualquiera de estas u otras actividades pueden ser parte del vínculo con su hijo en una etapa temprana de la vida.



2. Lleve a su bebé. Hay muchas formas de llevar a su nuevo bebé, desde fulares de tela hasta portabebés más estructurados e incluso portabebés con mochilas integradas para hacer senderismo. Cargar a su bebé es una excelente manera de consolarlo y mantenerlo cerca de usted mientras mantiene sus manos libres. Llevarlo es una excelente manera de calmar a su bebé y libera oxitocina (una hormona de unión) que lo conecta a usted con su bebé.

FORMAS DE VINCULARSE CON SU NUEVO BEBÉ:

3. Practique calmar a su nuevo bebé. El contacto piel a piel (sostener a su bebé contra su pecho desnudo), callar suavemente, cantar y balancearse (mecer suavemente) son algunas de las mejores maneras de calmar y vincularse con su nuevo bebé. Mantener el contacto visual mientras calma a su bebé también puede ayudar con la vinculación.



4. Tome el turno temprano. A menudo (aunque no siempre) los bebés están de mejor humor por la mañana. Aproveche este tiempo para sacar más sonrisas cuando salga el sol. Como beneficio adicional, este momento puede ser un buen momento para darle un descanso a su pareja si ha estado despierta por más tiempo a alimentarlo durante las noches.



FORMAS DE VINCULARSE CON SU NUEVO BEBÉ:



5. Aproveche las oportunidades de los compañeros que han tenido bebés recientemente para hacer nuevas conexiones y amistades con otros nuevos papás para obtener apoyo. Forjarse estas relaciones proporciona un sistema de apoyo para usted y brinda a sus hijos la oportunidad de familiarizarse con otros bebés.

6. ¡Juegue! Una de las maneras únicas en que el padre puede ser padre es a través de jugar. Volar a su bebé a través de su casa como un avión, brincar al bebé arriba y abajo y muchas cosquillas. Este tipo de juego aumenta la liberación de oxitocina, dopamina y beta-endorfina. Esto significa que los bebés y sus papás obtienen un arrebato de químicos vinculados.



Thomas, L. (2017, May 11). 7 Ways for a New Dad to Bond With Baby <https://www.thebump.com/a/7-ways-for-a-new-dad-to-bond-with-baby>



NUEVA HERRAMIENTA DE PAPÁ PARA SU CAJA DE HERRAMIENTAS: **CÓMO SOSTENER A UN BEBÉ**



1. ACUNAR:

- La curva del brazo sostiene la cabeza y el cuello
- La mano apoya la parte inferior
- Inclínese hacia atrás cuando sea posible para evitar tensión en la espalda y los hombros

2. SOSTENERLO AL VIENTRE:

- El pecho y el vientre cubren el antebrazo
- Cabeza volteada hacia afuera, descansando cerca del pliegue del brazo



3. SOSTENERLO CARA A CARA:

- Apoye el cuello y la cabeza

NUEVA HERRAMIENTA DE PAPÁ PARA SU CAJA DE HERRAMIENTAS: **CÓMO SOSTENER A UN BEBÉ**

4. ACURRUCARSE:

- La cabeza reposa contra el pecho o la parte inferior del hombro
- Apoye el cuello (con una mano)
- Apoye el trasero (con la otra mano)
- Mantenga la cabeza girada hacia un lado para que el bebé pueda respirar



5. SOSTENERLO DE FÚTBOL :

- El bebé se enrolla alrededor de su cuerpo
- Piernas extendidas detrás de usted
- Acérqueselo a la cintura o al pecho
- Apoyado en su mano y brazo
- Apoye la cabeza

SER PADRE ES DIFÍCIL, NO ESTÁ SOLO:



TOME UN DESCANSO:

- Llorar es una parte normal del desarrollo de su bebé. Esto es normal y no está solo.
- Su bebé puede llorar mucho, hasta que tenga alrededor de 5 o 6 meses.
- A veces, es posible que no se calme a su bebé; No es la culpa de usted.
- Está bien poner a su bebé en un lugar seguro y tomar un descanso.

CÍRCULO DE APOYO:

- Cuando se sienta frustrado, deténgase, aléjese, espere a reaccionar AL llanto de su bebé cuando esté tranquilo.
- Forme un círculo de ayudantes para intervenir cuando necesite un descanso.
- Sepa cuándo llamar a su círculo para pedir ayuda.



RUTINAS A LA HORA DE ACOSTARSE:

- Las rutinas a la hora de acostarse pueden ayudar usted y su bebé cuando esté frustrado.
- Léale un libro a su bebé antes de dormir.
- Acueste a su bebé a la misma hora todas las noches.

SER PADRE ES DIFÍCIL, NO ESTÁ SOLO:

SUEÑO SEGURO:

- Su bebé está más seguro durmiendo boca arriba.
- La habitación de su bebé debería tener luz tenue y una temperatura entre 68 y 72 grados.
- ¡Los colchones firmes son los más seguros!



COMPARTIENDO LA HABITACIÓN:

- Mantenga a su bebé alejado del humo, incluidos los cigarrillos y el vapeo.
- Comparta su habitación, no su cama. Compartir la habitación puede hacer que sea más fácil alimentar y consolar a su bebé.
- Su bebé duerme mejor solo. Sin juguetes, sin cubijas, nada más que el bebé.



NUEVA HERRAMIENTA DE PAPÁ PARA SU CAJA DE HERRAMIENTAS: **CÓMO CAMBIAR UN PAÑAL**



PASO 1:

Antes de comenzar, asegúrese de que todos sus suministros estén al alcance: pañales limpios, toallitas húmedas para bebés, toallita, crema para pañales y ropa limpia (en caso de que el pañal se haya derramado).

PASO 2:

Coloque a su bebé boca arriba sobre un cambiador, una almohadilla lavable o una toalla gruesa. Desdoble un pañal limpio y déjelo a un lado. Recuerde, aunque pueden pasar meses antes de que su bebé pueda darse la vuelta, manténgalo sujeto en todo momento cuando esté en el cambiador para asegurarse de que no se caiga.



PASO 3:

Coloque otro pañal limpio debajo de su bebé en caso de que orine o tenga un pañal con popó.

PASO 4:

Limpie de adelante hacia atrás. Tenga cuidado de limpiar por dentro todos los pliegues. Si su bebé ha defecado, use las partes no sucias del pañal sucio para limpiar la mayor cantidad de suciedad posible.



NUEVA HERRAMIENTA DE PAPÁ PARA SU CAJA DE HERRAMIENTAS: **CÓMO CAMBIAR UN PAÑAL**



PASO 5:

Para evitar el sarpullido de pañal, deje que el área se seque por completo antes de ponerse crema para pañales y/o un pañal limpio. Aplique más crema o ungüento para pañales en las áreas que se vean rosadas y con sarpullido.

PASO 6:

Levante las piernas de su bebé y coloque el pañal limpio y desdoblado que apartó antes debajo del trasero del niño. Si tiene un niño, asegúrese de que su pene esté apuntando hacia abajo. Jale la parte delantera del pañal entre sus piernas y sujete.



PASO 7:

Para contener el olor y la suciedad, enrolle el pañal sucio antes de desecharlo. ¡No olvide lavarse las manos con jabón y agua tibia cuando haya terminado!

NUEVA HERRAMIENTA DE PAPÁ PARA SU CAJA DE HERRAMIENTAS: DAR BIBERÓN A UN BEBÉ AMAMANTADO



- 1. ¿Cuándo alimento a mi bebé?** En lugar de alimentarlos según un horario, se deberían alimentar a los bebés cuando sus señales indiquen hambre.
- 2. ¿Cuál es la mejor manera de cargar a mi bebé cuando lo alimento?** Es importante evitar que el bebé beba de un biberón acostado, ya que esto puede aumentar la frecuencia de infecciones del oído. Además, sostenga a su bebé cuando no lo esté alimentando para evitar que el bebé aprenda a querer comer cada vez que lo carguen.
- 3. ¿Cuánto tiempo debo alimentar a mi bebé?** Alimente a su bebé de 10 a 20 minutos a la vez para imitar la experiencia de amamantar. Es importante no dejar que el bebé se alimente por más tiempo para que su estómago no se llene en exceso y se arriesgue a vomitar.

NUEVA HERRAMIENTA DE PAPÁ PARA SU CAJA DE HERRAMIENTAS: **DAR BIBERÓN A UN BEBÉ AMAMANTADO**

- 4. ¿Hay alguna forma específica de darle el biberón al bebé?** Sí, asegúrese de permitir que el bebé introduzca suavemente el pezón en la boca en lugar de empujar el pezón hacia la boca del bebé, para que el bebé controle cuándo comienza la alimentación. Toque los labios del bebé de arriba abajo con el pezón para provocar una respuesta de búsqueda de una boca bien abierta y luego permita que el bebé “acepte” el pezón en lugar de empujarlo.
- 5. ¿Debo hacer una pausa al alimentar?** Sí, intente alentar pausas frecuentes mientras el bebé bebe del biberón para imitar los patrones de bajada de leche de la madre que amamanta. Esto disuade al bebé de engullir el biberón y minimizará el riesgo de que se confunda la tetina entre el biberón y el pecho.
- 6. ¿Debo asegurarme de que mi bebé termine su biberón?** No, de hecho, solo desea alimentar al bebé mientras continúe dando señales de alimentación (chasquear los labios, abrir y cerrar la boca). Asegúrese de no animar agresivamente al bebé a terminar la última gota de leche en el biberón con medidas tales como forzar la tetina en la boca, masajear la mandíbula o la garganta del bebé o sacudir la tetina en la boca del bebé. Si el bebé se está quedando dormido y suelta la tetina del biberón antes de que el biberón esté vacío, eso significa que el bebé ha terminado; no vuelva a despertarlo.



AMAMANTAR: CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PAPÁS

1. Anime y ayude a la mamá de su bebé a hacer un plan de amamantar y establecer metas. Hágale saber que estará allí para apoyarla en el camino.
2. Los papás también deberían tener mucho tiempo de piel a piel en el que acurruquen al bebé sobre su pecho desnudo. Este es un gran momento de vinculación. Cuando pasa tiempo piel a piel con su recién nacido, se producen cambios hormonales, incluido un aumento de la dopamina. El aumento de la dopamina más la liberación de oxitocina significa que su cerebro crea una asociación positiva cuando tiene una interacción cercana con el bebé. Por lo tanto, el tiempo de piel a piel con usted puede ayudar a que sus instintos naturales de crianza se “activen”.
3. Piense en cómo puede ayudar a la madre de su bebé cuando está amamantando. Las pequeñas cosas pueden hacer una gran diferencia. Puede llevarle una almohada para que se sienta cómoda durante las alimentaciones, una botana saludable y asegúrese de que tenga un vaso de agua.
4. Anímela y hágale saber que está orgulloso de ella. Amamantar puede ser difícil. Si tiene problemas, ayúdele a encontrar apoyo cuando ella lo necesita aquí: <https://oklahoma.gov/health/family-health/breastfeeding.html>



AMAMANTAR: CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PAPÁS



- 5.** Cómo calentar la leche materna cuando mamá la ha almacenado:
 - a. Caliente el agua usando una tetera o un microondas. Vierta agua muy tibia (no hirviendo) en una taza o tazón.
 - b. Coloque la bolsa sellada o el biberón de leche materna en el recipiente con agua tibia.
 - c. Deje la leche en el agua tibia durante 1-2 minutos hasta que la leche materna alcance la temperatura deseada.
 - d. Con las manos limpias, vierta la leche materna en un biberón o, si ya está en un biberón, enrosque la tetina del biberón. Agite la leche materna (nunca la agite) para mezclar la grasa, si está separada. Prueba la temperatura de la leche en tu muñeca. Debe estar tibio, pero no caliente.

Breastmilk, Every Ounce Counts. (2020, March 11). Breastfeeding takes teamwork. Here's how dad can help. <https://www.breastmilkcounts.com/teamwork/for-dad/>



¿NECESITA APOYO ADICIONAL?
CONTÁCTENOS



OKLAHOMA
State Department
of Health

Maternal & Child
Health Service

CONTÁCTENOS
(405) 426-8113
MCH@HEALTH.OK.GOV

**OKLAHOMA
WARMLINE**

1-888-574-KIDS (5437)



.....because kids don't come with instructions

Se emitió esta publicación el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Se ha depositado un archivo digital en Publications Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en www.documents.ok.gov. | Emitido en junio de 2023