

Prepárate para enamorarte

Prepararte para la estancia en el hospital permite que te enfoques en lo más importante – los primeros momentos con tu nueva familia.



Prepárate fácilmente con estas herramientas gratuitas

Busca "Coffective" en la tienda de aplicaciones hoy para descargar esta aplicación gratuita. Visita coffective.com para encontrar la lista de control acompañante. Estas herramientas te ayudarán a aprender lo que puedes esperar en el hospital. Te ayudarán a prepararte para el bebé. Y te ayudarán a hablar con tu equipo médico sobre tus planes.

- Cientos de fotos para mostrarte que hacer
- Pasos sencillos para prepararte
- Información actualizada escrita por expertos

Visita coffective.com para mayor información.



APLICACIÓN
GRATIS
¡DESCÁRGALA
YA!

¡Use el código QR para descargar la aplicación móvil hoy!



Forma tu equipo

Rodéate de personas que te apoyen para realizar tus metas.

- Tu campeón (una persona clave como el papá del bebé, abuela, o amiga)
- Recursos comunitarios
- WIC, programas de visita a domicilio y horas de descanso

Pide ayuda

Prepárate

En un embarazo normal, lo más conveniente es dejar que el parto comience solo:

- El cerebro del bebé tiene tiempo de crecer
- Hay menor necesidad de parto por cesárea
- Tú y el bebé tienen menos riesgos de problemas de salud

No tengas prisa

No te preocupes.

La naturaleza tiene lo que necesitas



Enamórate

Contacto piel a piel

Coloca al bebé sobre tu torso desnudo, piel a piel después del parto. Esto permite:

- Formar vínculos fuertes con el bebé
- Mantener al bebé tranquilo y calentito
- Ayudar al bebé a aprender a mamar (¡gracias a la naturaleza!)



Ten al bebé a tu lado

Mantén al bebé en tu habitación

Mantén al bebé en tu habitación en el hospital para:

- Enseñarle que tú eres la mamá
- Permitir que mame a menudo y cuando esté listo
- Ayudarte a aprender cuando el bebé quiere comer



Aprende de tu bebé

Alimenta al bebé a libre demanda

Busca las señales de hambre del bebé para que:

- Ayudes que el bebé este tranquilo y contento
- Facilites el amamantamiento
- Ayudes que tu cuerpo produzca más leche pronto



Nutre

Revisa que se prenda bien

Tu enfermera te ayudará a buscar un buen afianzamiento al pecho para que:

- Hagas bastante leche para el bebé
- El bebé obtenga la leche más fácilmente
- Dar pecho sea agradable para ti y el bebé

Protege tu lactancia

Tu leche es el alimento perfecto para tu bebé y es todo lo que necesita por 6 meses. ¡Puedes seguir dando pecho más de 6 meses! De hecho, entre más tiempo des pecho, más sano será tu bebé.

Ventajas para bebé:

- Menos infecciones del oído
- Menos obesidad
- Menos probabilidad de muerte súbita (SIDS por sus siglas en inglés)

Ventajas para mamá:

- Menos probabilidad de cáncer del seno
- Menos probabilidad de enfermedades cardíacas

¡Cuidado! Dar fórmula lleva riesgos:

- Tu cuerpo produce menos leche.
- Tu bebé puede enfermarse más.
- Tu bebé puede rechazar el pecho.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS) no discrimina contra ningún individuo o grupo a causa de su raza, religión, edad, origen nacional, color de piel, estatura, peso, estado matrimonial, información genética, sexo, orientación sexual, identidad de sexo o expresión, creencias políticas o incapacidad.

Spanish	ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-942-1636 (TTY 711).
Arabic	ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 800-942-1636. (رقم هاتف الصم والبكم: 711).