

# 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](http://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.

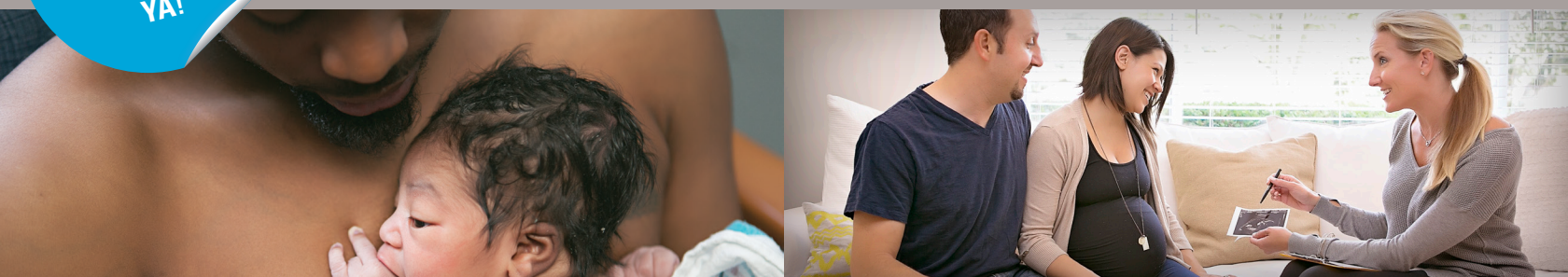
- Cientos de fotos para mostrarte que hacer
- Pasos sencillos para prepararte
- Información actualizada escrita por expertos

Visita [coffective.com](http://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). |