

Planear para el Embarazo

CONVERTIRSE EN PADRE

Antecedentes

La salud de un nuevo bebé recibe la influencia del hombre al igual que de la mujer. Estudios muestran que la salud del hombre al momento de la concepción tiene un efecto en la salud del bebé. Si usted tiene buena salud antes de concebir un bebé, entonces tiene más posibilidades de tener un bebé saludable.

Cómo Afecta el Padre al Embarazo

Sus comportamientos y actitudes pueden tener un efecto en el embarazo de su pareja. Por ejemplo, exponer a su pareja al humo de cigarrillo durante su embarazo es tan perjudicial como si ella estuviese fumando activamente. Si usted fuma, debería dejarlo o buscar ayuda para ello.

El estrés también puede tener un efecto negativo en el embarazo. Las mujeres que experimentan estrés tienen mayores posibilidades de que el bebé nazca prematuro o sea muy pequeño. Tener una actitud positiva y comprensiva puede hacer una verdadera diferencia en la salud de su bebé.

Cómo Afecta el Embarazo al Padre

El embarazo puede ser un período de gran alegría y también de estrés. Los hombres a veces pueden sentirse dejados de lado, pero usted puede tomar un rol activo en el embarazo. Aquí hay algunas cosas que puede hacer:

- Hablar con su pareja sobre el embarazo y planes para el bebé.
- Aprender sobre los cambios que experimentará su pareja durante el embarazo.
- Tomar clases juntos para prepararse para el nacimiento de su bebé.

Ser un participante activo le permitirá estar más preparado para apoyarse el uno al otro y estar listo para el nacimiento de su bebé.

Su Salud

Algunos factores que pueden afectar la capacidad de un hombre para concebir un bebé saludable incluyen:

- Diabetes
- Consumo excesivo de alcohol o drogas
- Alta presión sanguínea
- Algunas condiciones genéticas
- Estrés
- Fumar cigarrillos
- Dieta poco saludable
- ETSs y otras infecciones

La Salud de su Esperma

La salud del espermatozoides de un hombre es tan importante como la salud de un óvulo femenino. La salud de su espermatozoides, ya sea un conteo bajo de espermatozoides o su calidad, puede ser afectado por:

- Edad — la descendencia de hombres sobre 40 años posee mayor riesgo de autismo, malformaciones al nacer y desórdenes cerebrales como esquizofrenia.
- Condiciones o enfermedades de la niñez, como testículos no descendidos o paperas
- Riesgos ambientales en el trabajo o el hogar
- Sobrecalentamiento de testículos a causa de exposición a alto calor (tinas calientes o saunas) o ropa muy apretada
- Algunos medicamentos con receta, sin receta y de homeopatía

Qué Puede Hacer

- 1) Mantener una buena salud física y mental.
- 2) Consultar con su médico sobre sus condiciones de salud y/o medicamentos.
- 3) Consultar con miembros de la familia sobre la existencia de familiares con malformaciones o alguna condición genética.
- 4) Hablar con su pareja sobre cualquier preocupación que pueda tener en relación a ser padre.
- 5) Desarrollar la Lista de Verificación Convertirse en Padre WAPC con su pareja.

Desarrollado por el Comité de Cuidado Prenatal y Preconcepción (WAPC), revisado 15/1

Asociación de Wisconsin para el Cuidado Perinatal

211 S. Paterson Street, Suite 250 Madison, WI 53703

Teléfono: 608-285-5858; Fax: 608-285-5004; Correo electrónico: wapc@perinatalweb.org

La presente información se encuentra disponible en el sitio web de WAPC, www.perinatalweb.org.

Financiado por la subvención de servicios título V MCH, Oficina de Salud Infantil y Materna, Administración de Servicios y Recursos para la Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU y la Perinatal Foundation.

