

Planificación del Embarazo

CONVERTIRSE EN PADRE

Información básica

Los hombres son importantes en la creación de un bebé. La salud del nuevo bebé está influenciada tanto por el hombre como la mujer. Los estudios nuevos informan que la salud de un hombre durante la concepción tiene un efecto mayor de lo que se pensaba previamente en la salud del bebé. Si usted está saludable antes de crear un bebé, entonces tiene una mayor probabilidad 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, el exponer a su pareja al humo de segunda mano durante su embarazo es tan dañino para el bebé que se está desarrollando como si ella misma estuviese fumando. Si usted fuma, considere dejar de fumar o fumar al aire libre lo más lejos posible de su pareja. El estrés también puede tener un efecto negativo en el embarazo. Las mujeres que experimentan estrés tienen una mayor probabilidad de dar a luz demasiado pronto o de tener un bebé demasiado pequeño. El tener una actitud positiva y de apoyo puede marcar una gran diferencia en la salud de su bebé.

Cómo afecta el embarazo al padre

El embarazo puede ser un período tanto alegre como estresante. A veces los hombres pueden sentir que se les da de lado, pero usted puede jugar un papel activo en el embarazo. Hable con su pareja sobre el embarazo y los planes para el bebé. Aprenda sobre los cambios que va a experimentar su pareja a lo largo del embarazo. Tomen clases juntos para prepararse para el nacimiento de su bebé. El participar de forma activa permitirá que estén más preparados para apoyarse el uno al otro y prepararse para el nacimiento de su bebé.

Su salud

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

- Diabetes
- Consumo excesivo de alcohol o drogas
- Presión alta
- Algunas condiciones genéticas
- Estrés
- Consumo de cigarrillos
- Dieta poco saludable

La salud de su espermatozoides

La salud del espermatozoides de un hombre es tan importante como la salud del óvulo de una mujer. La salud de su espermatozoides, tanto si se trata de un recuento bajo de espermatozoides como de la calidad del espermatozoides, podría verse afectada por:

- Edad — los estudios han mostrado un enlace entre los padres mayores y el aumento de la incidencia del autismo
- Condiciones o enfermedades infantiles, tales como los testículos no descendidos o las paperas
- Peligros ambientales en el trabajo o la casa
- Testículos sobrecalentados debido a la exposición a altas temperaturas (jacuzzi o saunas) o a ropa que le queda demasiado apretada
- Algunos medicamentos con receta médica, medicamentos sin receta médica, y productos de hierbas

Lo que usted puede hacer

- 1) Mantenga una buena salud física.
- 2) Hable con su proveedor de salud sobre sus condiciones médicas y medicamentos.
- 3) Pregunte a los miembros de su familia si existe un historial de defectos de nacimiento o condiciones genéticas.
- 4) Hable con su pareja sobre cualquier preocupación o sentimiento que tenga sobre el convertirse en padre.



Desarrollado por WAPC Preconception and Prenatal Care Committee, 6/2010
Wisconsin Association for Perinatal Care
211 S. Paterson Street, Suite 250
Madison, WI 53703
Teléfono: 608-285-5858; Fax: 608-285-5004
Correo electrónico: wapc@perinatalweb.org

Patrocinado en parte por MCH Title V Services Block Grant, Maternal and Child Health Bureau, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services y Perinatal Foundation.