

Preparando Para Toda la Vida es Responsabilidad de Todos



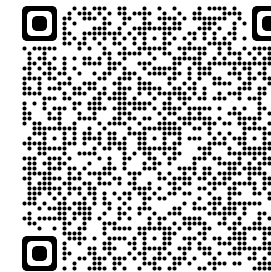
Creando padres y niños más saludables.



Este folleto provee un breve resumen de un comienzo saludable para un hombre y su futuro bebé.

Hable con su proveedor de salud médica o póngase en contacto con su departamento de salud de condado local en:
Oklahoma.gov/health/countymap

Para más información visite:
iio.health.ok.gov



 @OKMaternalandChildHealth

**Preparing
for a
Lifetime**
It's Everyone's Responsibility

Adaptado / Reproducido con permiso por el Centro de Recursos de Best Start.

La financiación es proporcionada por la subvención Title X Family Planning, Numero FPHPA066194-01-0, Oficina de Asuntos de Población, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Esta publicación fue emitida por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Impresor de OMES (OMES Printing) imprimió 400 copias a un costo de \$468.00. Se ha depositado un archivo digital en La Oficina de Información (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 enero de 2022



**best start
meilleur départ**
by/par health  santé

Created Oct 2015
Reviewed Dec 2021

¿Está listo para la paternidad ?

- ☐ ¿Estoy listo para ser padre?
- ☐ ¿Tengo suficiente para mantener a un niño?
- ☐ ¿Tengo paciencia?
- ☐ ¿Qué tipo de padre seré?
- ☐ ¿Puedo encargarme de un niño, la escuela y un trabajo a la misma vez?
- ☐ ¿Quiénes son mis modelos a seguir?
- ☐ ¿Qué habilidades puedo compartir y enseñarle a mis niños?
- ☐ ¿Estoy listo para cambiar mi rutina diaria?
- ☐ ¿Estoy listo para aguantar el ruido y la confusión y la responsabilidad en un día de 24 horas?

Usted planea para la escuela, trabajo, días festivos e incluso su jubilación.

¿Qué hay de su bebé?

Solíamos pensar que todo lo que un hombre tenía que hacer para prepararse para un bebé era ahorrar un poco de dinero y armar la cuna, pero muchas cosas contribuyen a producir un bebé sano.

Los hombres no son socios silenciosos en la fabricación de un bebé. La salud del hombre desempeña un papel importante en su capacidad de crear a un bebé y de tener hijos saludables.

Cuando la concepción no ocurre como es planeada, la causa a veces es a causa del hombre, a veces es por causa de la mujer o la combinación de ambos.

La salud de un hombre antes del embarazo puede afectar el bebé.

¿Qué onda doctor? Una historia familiar de ciertas condiciones médicas, algunos medicamentos y enfermedades toman un nuevo significado cuando planeando un bebé. Alta presión sanguínea, artritis, depresión, cáncer, paperas, diabetes, Hepatitis B, enfermedades transmitidas sexualmente, e VIH puede afectar sus posibilidades de hacer un embarazo ocurrir o tener un bebé sano.

Esperma saludable... Esperma es constantemente producida. Toma alrededor de tres meses para que esperma se desarrolle completamente y su calidad puede ser afectado durante ese tiempo por muchos factores: calor, químicos, drogas recreacionales y recetas, infecciones, etc. Por ejemplo, cocaína puede aumentar el número de esperma anormal. La calidad de la esperma también disminuye gradualmente con la edad de los hombres.

Esta demasiado caliente... algunos hombres que trabajan en ambientes extremadamente calientes como fundiciones o panaderías o usan jacuzzi y saunas para relajación han experimentado bajo conteo de esperma.

Noticias de bebidas alcohólicas... alcohol puede dañar la calidad de la esperma. Investigación dice que uso alto de



alcohol puede afectar la formación y función de la esperma, o cuásar impotencia.

Esperma que realmente fuma... ¿Que tan buena es mucha esperma si solamente algunos funcionan? La calidad de la esperma puede ser afectado por fumar. Investigación demuestra un poco de aumento en ciertos tipos de cáncer en niños de padres fumadores. Fumar puede hacer más difícil para que un hombre consiga una erección. La esperma también no nada tan rápido para alcanzar el huevo para crear un embarazo. Esperma de fumadores tiene más dificultad entrando a un huevo de la mujer para crear un embarazo.

Lo correcto... usted es lo que come. Si su cuerpo es mal alimentado y nutrido, también su esperma y deseo sexual.

Rutina de trabajo... esperma puede ser afectada por toxinas o venenos en su ambiente. Usted puede enfrentar estos en su trabajo u hogar y no darse cuenta. Su ropa de trabajo también puede traer a casa contaminantes a su pareja embarazada.

Apoyándose el uno al otro... tener un bebé no hace una mala relación mejor; solamente agrega estrés. Tener un niño resulta en una conexión de por vida con su pareja.



¿Hay un bebé en su futuro? Planee para él. Esto es lo que puede hacer:

- Averigüe acerca de su historial de salud familiar.
- Haga una cita para un examen físico – chequeo con su proveedor de salud médica.
- Asegúrese que sus vacunas estén al día.
- Es más seguro dejar de beber alcohol y fumar antes de planear un embarazo.
- Drogas recetadas, sin receta, y recreacionales pueden afectar la calidad y cantidad de esperma.
- Una dieta saludable crea esperma saludable.
- Tomar conciencia de los posibles riesgos ambientales en su trabajo y en su hogar.
- Trabaje con sus compañeros de trabajo y empleador para promover un lugar de trabajo saludable que apoya las necesidades de padres futuros e existentes.
- Hable con su pareja acerca de su preparación a convertirse en padres.
- Edúquese sobre embarazos saludables, beneficios de la lactancia materna, y mantener a su bebé seguro.

