

Planificar con antelación para el nacimiento de su bebé

Planning Ahead for the Birth of Your Baby

The following are things you can do to get ready 6 to 8 weeks before your baby is due.

- Choose a doctor for your baby, called a pediatrician, or a family doctor.
- Think about taking childbirth education, breastfeeding, and baby care classes to prepare you to care for your baby.
- Take a hospital tour. This helps you know where you will deliver your baby and gives you the chance to learn about the hospital's routines and policies.
- Fill out hospital forms and send them to the hospital. This will shorten the time it takes to get to a room to deliver your baby.
- Put the car seat in your car. Have it checked or installed by a trained person. Call your local fire station or health department to see if they do car seat inspections. You cannot take your baby home from the hospital without a car seat. If you have limited income, check with your doctor or clinic to see if they offer free or low cost car seats.
- Make plans for someone to care for your other children while you are in the hospital.
- Plan for help with housework and meals for a couple of weeks after your baby is born.
- Get the baby's room, crib, and other items ready for use.

Puede hacer lo siguiente para prepararse de 6 a 8 semanas antes de la fecha prevista para el parto de su bebé.

- Elija un médico para su bebé, llámese pediatra o médico de familia.
- Considere tomar clases de preparación para el parto, amamantamiento y cuidado del bebé para prepararse para cuidarlo.
- Haga un recorrido por el hospital. Esto la ayudará a saber dónde dará a luz a su bebé y le dará la oportunidad de informarse de las rutinas y políticas del hospital.
- Llene los formularios del hospital y envíelos a este. Esto acortará el tiempo que tarda en llegar a una habitación para dar a luz a su bebé.
- Coloque el asiento de seguridad en su automóvil. Haga que lo revise o lo instale una persona capacitada. Llame al parque de bomberos o al departamento de salud de su localidad para ver si realizan inspecciones de asientos de automóvil. No puede llevarse a su bebé a casa desde el hospital sin un asiento de seguridad para automóvil. Si tiene ingresos limitados, consulte con su médico o clínica para saber si disponen de asientos de seguridad para automóvil gratuitos o a costo reducido.
- Planifique que alguien cuide a sus otros hijos mientras usted se encuentre en el hospital.
- Planifique que la ayuden con las tareas domésticas y las comidas durante un par de semanas después de que nazca su bebé.
- Tenga la habitación del bebé, la cuna y otros artículos listos para usar.

- Prepare a place to care for your baby such as diaper changing station on each floor of your home. Some parents put baby care items in a basket that can be carried from room to room.
- Put your baby to sleep alone, on their back in a crib. The mattress should be firm with a tight sheet on it. Do not put anything else in the crib. No toys, no blanket, no pillow. The baby should not sleep in your bed, but the crib can be in your bedroom for the first 6 to 12 months, if you wish.
- Pack your bag for the hospital and include an outfit for your baby.
- Plan child care for your baby if you plan to return to work. Many child care centers have long waiting lists.
- Prepare un lugar donde atender a su bebé, como un lugar para cambiar pañales en cada piso de su casa. Algunos padres ponen los elementos de cuidado del bebé en una canasta que pueden llevar de una habitación a otra.
- Ponga a su bebé a dormir solo, boca arriba en una cuna. El colchón debe ser firme y tener una sábana ajustada. No ponga nada más en la cuna. Ni juguetes, ni manta, ni almohada. El bebé no debe dormir en su cama, pero la cuna puede estar en su habitación durante los primeros 6 a 12 meses, si lo desea.
- Prepare la maleta para el hospital e incluya ropa para el bebé.
- Planifique el cuidado de su bebé si piensa volver al trabajo. Muchas guarderías tienen listas de espera largas.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Hable con su médico o enfermero si tiene alguna pregunta o inquietud.