



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Father/Partner Support During Lactation

Apoyo del padre/pareja durante la lactancia

<p>A supportive father or partner plays a vital role in the success of breastfeeding. Studies show that when a breastfeeding or lactating parent has partner support, they lactate longer, and have lower risk of postpartum anxiety and depression. Here are some tips for partners to help:</p>	<p>Un padre o pareja solidaria juega un papel vital en el éxito de la lactancia materna. Los estudios muestran que cuando se amamanta con el apoyo de la pareja, se hace por más tiempo y tiene un menor riesgo de ansiedad y depresión posparto. Estas son algunas recomendaciones para las parejas brindar apoyo:</p>
<p>Praise your partner and give them positive feedback on what they are doing well.</p>	<p>Elogia a tu pareja y bríndale comentarios positivos sobre lo que está haciendo bien.</p>
<p>Help your partner eat well and drink plenty of fluids. Provide healthful snacks and prepare nutritious foods. When your partner sits down to breastfeed or pump, refill their water bottle, bring a snack, and ask if they need anything.</p>	<p>Ayuda a su pareja a comer bien y a beber suficiente líquidos. Ofrécele refrigerios saludables y prepárale alimentos nutritivos. Cuando tu pareja se sienta para amamantar o extraer leche, vuelve a llenar su botella de agua, llévale un refrigerio y pregúntale si necesita algo.</p>
<p>Do the dishes, laundry, house cleaning, and provide care for other children.</p>	<p>Lava los platos, la ropa, la limpieza de la casa y cuida a otros niños.</p>
<p>Arrange for a helper to come.</p>	<p>Haz arreglos para que venga un ayudante.</p>
<p>Hold the baby skin-to-skin while your partner showers.</p>	<p>Sostén al bebé piel con piel mientras tu pareja se ducha.</p>
<p>Avoid suggesting a bottle. You may want to help fix things, but a bottle is often not the answer.</p>	<p>Evita sugerir un biberón. Es posible que desees ayudar a arreglar las cosas, pero un biberón a menudo no es la respuesta.</p>
<p>Many times a support person will offer to feed the baby a bottle while the breastfeeding or lactating parent sleeps. If the infant is fed expressed breastmilk or formula from a bottle, it is best for the lactating parent to pump right before or after their stretch of sleep to avoid a long break from nursing or pumping. This can prevent a drop in milk production.</p>	<p>Muchas veces una persona de apoyo se ofrece a alimentar al bebé con un biberón mientras la madre duerme. Si el bebé es alimentado con leche materna extraída o fórmula en un biberón, es mejor que la madre lactante se extraiga la leche justo antes o después de su período de sueño para evitar una interrupción prolongada de la lactancia o la extracción. Esto puede prevenir que disminuya la producción de leche.</p>
<p>There are many, many ways for fathers/partners to bond with their baby, and feeding is just one activity in this relationship! Talk to your baby- they are all ears! They are ready for socializing as soon as they are born. Babies crave attention from their parents through touching, singing, talking, laughing and just simple eye contact. Bathing, cuddling, slow dancing, skin-to-skin contact, and changing diapers are all activities that help fathers/partners bond with their babies.</p>	<p>Hay muchas, muchas maneras en que el papá/pareja puede vincularse con el bebé, ¡y la alimentación es solo una actividad en esta relación! Habla con tu bebé, ¡son todo oídos! Están listos para socializar tan pronto como nacen. Los bebés anhelan la atención de sus padres a través del tacto, el canto, la conversación, la risa y el simple contacto visual. Bañarse, acurrucarse, bailar lento, el contacto piel con piel y cambiar pañales son</p>

	actividades que ayudan al papá/pareja a vincularse con su bebé.
Try to be flexible. Babies grow and develop quickly, so their behavior will change from day to day. If only they could talk! Most babies don't adhere to a schedule for very long. Being patient and flexible will help to keep stress low in the household.	Trata de ser flexible. Los bebés crecen y se desarrollan rápidamente, por lo que su comportamiento cambiará día a día. ¡Si tan solo pudieran hablar! La mayoría de los bebés no se adhieren a un horario por mucho tiempo. Ser paciente y flexible ayudará a mantener bajo el estrés en el hogar.
Sometimes a baby will prefer their mom or lactating parent and may not want to be held as often by the partner. This is temporary and it's best to not force the issue. Keep offering cuddles and social interaction. Babies grow and change quickly – know that you and your partner can both form strong bonds with your infant as they grow and have a positive relationship with your child long term.	Algunas veces un bebé preferirá a su madre y es posible que no quiera que su pareja lo cargue con tanta frecuencia. Esto es temporal y es mejor no forzar el problema. Sigue ofreciendo abrazos e interacción social. Los bebés crecen y cambian rápidamente: debes saber que tu y tu pareja pueden formar vínculos fuertes con el bebé a medida que crece y tener una relación positiva con tu hijo a largo plazo.
Help care for older children. This is a great time to connect with older siblings, some of whom may be experiencing conflicted feelings about recent changes in the household.	Apoya con el cuidado de los niños mayores. Este es un buen momento para conectarte con los hermanos mayores, algunos de los cuales pueden estar experimentando sentimientos conflictivos sobre los cambios recientes en el hogar.
Your partner may face doubts and obstacles with breastfeeding such as worrying whether the baby is getting enough milk, and coping with daytime and nighttime feedings. This isn't their problem alone- your firm support and assistance are priceless.	Tu pareja puede enfrentar dudas y obstáculos con respecto a la lactancia, como la preocupación de si el bebé está recibiendo suficiente leche y sobrellevar las tomas diurnas y nocturnas. Este no es solo su problema: tu apoyo firme y asistencia no tienen precio.
If your partner is struggling, help them get help! Encourage them to call a lactation specialist or make that telephone call for her. Having a new baby is hard and the many physical and hormonal changes that a birthing and lactating parent go through can be overwhelming.	Si tu pareja tiene dificultades, ¡ayúdala a conseguir ayuda! Anímalala a llamar a una consultora en lactancia o haz esa llamada telefónica por ella. Tener un nuevo bebé es difícil y los muchos desafíos físicos y los cambios hormonales por los que pasa al dar a luz y amamantar pueden ser abrumadores.
It is normal for the birthing/lactating parent to experience baby blues, especially during the first month postpartum. If your partner is experiencing continued sadness, exhaustion or anxiety, it could be a sign of postpartum depression or anxiety. Other symptoms may include moodiness, appearing overwhelmed, loss of motivation, difficulty enjoying fun activities, lack of animation, loss or increase in appetite, difficulty sleeping, excessive weight loss or overeating, panic attacks, difficulty concentrating, decreased self-esteem, decreased interest in the baby, less interest in socializing, and wishing life would end. If you are concerned that your partner has symptoms of postpartum depression, gently encourage them to speak to her healthcare	Es normal que tu pareja experimente tristeza posparto, especialmente durante el primer mes posparto. Si tu pareja experimenta tristeza, agotamiento o ansiedad continuos, podría ser un signo de depresión o ansiedad posparto. Otros síntomas pueden incluir mal humor, parecer abrumada, pérdida de motivación, dificultad para disfrutar de actividades divertidas, falta de ánimo, pérdida o aumento del apetito, dificultad para dormir, pérdida excesiva de peso o comer en exceso, ataques de pánico, dificultad para concentrarse, disminución de la autoestima, disminución del interés en el bebé, menos interés en socializar y desear que la vida termine. Si te preocupa que tu pareja tenga síntomas de depresión posparto, anímalala amablemente a hablar con su

<p>provider or help them schedule an appointment for evaluation.</p>	<p>proveedor de atención médica o ayúdala a programar una cita para una evaluación.</p>
<p>Also make sure to take care of yourself! The non-birthing/non-lactating parent can also experience postpartum depression and anxiety, and can be impacted by traumatic births. If you find yourself having any of the above thoughts or feelings, seek help and communicate with your partner.</p>	<p>¡Asegúrate también de cuidarte! El padre o pareja también puede experimentar depresión, posparto y ansiedad, y puede verse afectado por un nacimiento traumático. Si tienes alguno de los pensamientos o sentimientos anteriores, busca ayuda y comunícate con tu pareja.</p>
<p>Postpartum Support International is a valuable online educational resource with connections to local mental health support.</p>	<p>Postpartum Support International es un valioso recurso educativo en línea con conexiones para el apoyo de salud mental local.</p>