



EMBARAZO

Es posible que su bebé llegue antes de lo esperado, por eso conviene pensar en lo que debe meter en la bolsa del hospital al entrar en el tercer trimestre. Piensa en preparar los siguientes:

- Chapstick
- Loción
- Gafas, lentes de contacto, solución de contacto (si los usa)
- Cargador de teléfono (con cable largo)
- Zapatillas, calcetines y/o sandalias sin cordones
- Cepillo de pelo, clips, soporte para cola de caballo y otros artículos de tocador
- Ropa cómoda (que le quede bien durante el embarazo)
- Sujetador y almohadillas para lactancia (si planea amamantar)
- Túnica
- Silla de coche
- Cualquier ropa especial o mantas para las primeras fotos del bebé y la vuelta a casa
- Cualquier comodidad especial desde casa (su propia almohada o manta)
- Snacks
- Máquina de sonido



POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Una de cada cinco madres experimenta algún tipo de trastorno del estado de ánimo y de ansiedad en el periodo perinatal (PMAD, por su sigla en inglés), antes y después del parto. Sin comprensión, apoyo y tratamiento, estos PMAD pueden tener un impacto significativo en las mujeres, sus parejas, niños y familias.

Las mujeres de todas las culturas, edades, niveles de ingresos y razas pueden desarrollar PMAD. Los síntomas pueden aparecer en cualquier momento durante el embarazo y los primeros 12 meses después del parto. Si desarrolla un PMAD, esto no significa que esté haciendo algo mal o que ame menos a su bebé; es un desequilibrio químico/hormonal. Hable con su proveedor de atención médica de inmediato si está experimentando estos sentimientos. Existen opciones de tratamiento efectivas y bien investigadas disponibles para ayudar a las madres a recuperarse.

He aquí algunos recursos adicionales:

- Postpartum Support International–Minnesota
<https://www.postpartum.net/locations/minnesota/>
 - 1-800-944-4773, #1 Spanish or #2 English
- National Maternal Mental Health Hotline 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)
<https://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline>
- Postpartum Support: The First 40 Days
<https://sites.google.com/umn.edu/40daysproject/home>
- Nystrom & Associates Mother–Baby Program
<https://www.nystromcounseling.com/our-services/mother-baby-program/>
- PrairieCare Maternal Mental Health Services
<https://prairie-care.com/treatment/perinatal-mental-health/>
- Redleaf Center for Family Healing 612-873-HOPE <https://redleaffamilyhealing.org/>

EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Los siguientes son algunos cuidados para recién nacidos que se ofrecerán en el hospital y de los que se hablará mientras se va a casa con su bebé:

- **Inyección de vitamina K:** la vitamina K ayuda a la coagulación de la sangre. Los bebés nacen con muy poca cantidad en su organismo, lo que puede provocar hemorragias peligrosas. Los recién nacidos reciben esta inyección poco después del nacimiento.
- **Ungüento para los ojos:** a los recién nacidos se les da esto para proteger sus ojos de infecciones oculares bacterianas que podrían contraer durante el parto.
- **Cuidado del cordón umbilical:** después de sujetar y cortar el cordón de su bebé, queda un pequeño trozo. Esto generalmente se seca y se cae dentro de las primeras 2 semanas. Hasta entonces, mantenga esta área seca y doble los pañales debajo de ella. Al caer el cordón, es normal que salgan unas gotas de sangre. Esto no es doloroso para su bebé.



LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

La Semana Mundial de la Lactancia Materna es del 1 al 7 de agosto de 2024. ¡Consulte la página 3 para obtener una función especial sobre la lactancia materna!





SEGURIDAD Y RECURSOS

El clima de agosto exige días de playa. He aquí algunos consejos para que usted y su familia estén seguros en la playa.

- Evite los trajes de baño de color azul, ya que este color disminuye la visibilidad bajo el agua. Los trajes de baño de color amarillo neón, naranja y verde son detectables bajo 18 pulgadas de aguas abiertas.
- Llévase mucha agua. Las frutas con alto contenido de agua, como la sandía y las fresas, también son buenas para llevar. Se debe hacer una pausa para beber agua cada 20 minutos.
- ¡Los chalecos salvavidas son importantes! Para los niños menores de 5 años, se debe utilizar un chaleco salvavidas que tenga una correa entre las piernas y soporte para la cabeza. Estos chalecos salvavidas están etiquetados como "Chalecos salvavidas Tipo II".
- Llévase zapatos de playa. La arena puede calentarse hasta 120 grados F cuando las temperaturas exteriores están en los 90.
- Evite la arena húmeda, ya que puede ser un caldo de cultivo para parásitos y oxiuros.
- Lleve protección solar, ya que el sol se refleja en la arena y el agua, lo que aumenta el riesgo de quemaduras. Recuerde volver a aplicar.

ATENCIÓN PLENA

El ejercicio de respiración consciente es un elemento fundamental de la atención plena que se centra en reducir el estrés, aumentar la concentración y fomentar la sensación de bienestar, y puede incorporarse a la rutina diaria.

- Empiece por adoptar una postura cómoda
- Siéntese con una postura relajada pero recta, y deje que sus hombros caigan
- Concéntrese en el flujo natural de su respiración en las fosas nasales, el pecho o el abdomen.
- Puede contar las respiraciones para mantener la concentración.
- Redirige su atención con suavidad cuando la mente divague

AFIRMACIÓN DEL MES

"Atraigo positividad y abundancia a mi vida."



ACTIVIDADES DEL MES

Manualidad "Te amo 'berry' mucho" (la plantilla se encuentra en la página 4)
www.gluedtomycraftsblog.com



SENSORY ACTIVITIES FOR BABIES 6-12 MONTHS



Edible FINGER PAINT for BABIES AND TODDLERS



Actividades sensoriales para bebés:
<https://littlelearningclub.com/sensory-activities-6-12-months/>

EPintura comestible para los dedos:
<https://littlelearningclub.com/edible-finger-paint-for-babies/>

GRUPOS DE ALIMENTACIÓN LOCALES SEMANALES DE BABY CAFES

- Lunes 10a-12p, Monticello Community Center
- Martes 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA
- Miércoles 10a-12p, Buffalo Wright County Historical Society
- Viernes: 10a-12p, Cornerstone Options-St. Michael



La Semana Mundial de la Lactancia Materna 1 al 7 de agosto de 2024

A menudo escuchamos sobre los beneficios de la lactancia materna para el bebé. Los bebés que son amamantados tienen un menor riesgo de infecciones de oído, diarrea, SMSL, obesidad, diabetes tipo 1 y 2, asma y leucemia. ¿Sabías que la lactancia materna también es beneficiosa para los padres?

Las madres que amamantan tienen un riesgo reducido de:

- cáncer de mama
- cáncer de ovario
- diabetes tipo 2
- depresión postparto



La recomendación actual de la Academia Americana de Pediatría (AAP) preconiza la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses. También apoyan la lactancia materna continua después de la introducción de alimentos sólidos durante el tiempo que usted y su bebé deseen, durante 2 años o más.

Sabemos que cuanto más tiempo se amamanta a un bebé, más beneficios obtienen tanto los padres como el bebé.



Para apoyar la lactancia materna, recientemente se han ampliado las medidas de protección de los padres en el lugar de trabajo, que obligan a las empleadas lactantes a disfrutar de tiempo de descanso remunerado para extraerse leche en el trabajo.



El Minnesota tiene leyes muy estrictas que protegen a las familias.

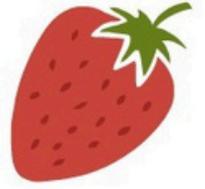
La ley de Minnesota obliga a las empresas a garantizar a las madres lactantes un tiempo de descanso razonable para extraerse la leche y una sala privada u otro lugar para hacerlo, que no sea un cuarto de baño o un retrete, con acceso a una toma de corriente y que esté cerca del espacio de trabajo de la empleada.



Para obtener más detalles sobre estas leyes, comuníquese con el Departamento de Trabajo al 651-284-5075 o visite

<https://www.dli.mn.gov/newparents>





TE AMO 'BERRY' MUCHO

