



EMBARAZO

La preclamsia es un trastorno grave de la presión arterial que puede ocurrir en la segunda mitad del embarazo o después del nacimiento de su bebé. Puede ser mortal.

Dependiendo de sus factores de riesgo, su proveedor puede recomendarle que tome una dosis baja (81 mg) de aspirina diariamente a partir de su segundo trimestre.

Muchas mujeres pueden no tener ningún síntoma. Sin embargo, llame a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de estos signos de preclamsia:

- aumento brusco de peso de más de 2 libras en 1 día o 5 libras en 1 semana
- hinchazón en las manos o la cara
- dolor en la parte superior del abdomen o el hombro
- dificultad para respirar
- cambios en su vista, como visión borrosa, ver manchas, puntos ciegos o destellos de luz
- dolor de cabeza que persista

Es importante asistir a sus citas prenatales de rutina para prevenir complicaciones de la preclamsia y detectar cualquier señal de advertencia temprana.

EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

La importancia del sueño comienza con los recién nacidos. Los recién nacidos duermen la mayor parte del tiempo, pero en segmentos muy breves. Con el tiempo, la cantidad total de sueño disminuye lentamente, así como la duración del sueño nocturno. Su bebé puede mostrar signos de estar listo para dormir al: frotarse los ojos, bostezar, mirar hacia otro lado, quejarse.

Crear una rutina de sueño puede ayudar a los bebés a establecer un patrón de sueño-vigilia. Los bebés que se sienten seguros son más capaces de manejar las separaciones del sueño. He aquí algunas formas de ayudar a su bebé a aprender a dormir:

- dejar tiempo para las siestas cada día en función de la edad de su bebé
- limitar cualquier estimulación o actividad cerca de la hora de acostarse
- crear una rutina a la hora de acostarse, como bañarse, libros, canciones, mecerse
- poner al bebé en su cuna
- cuando está somnoliento, no dormido
- ser coherente con la rutina y las respuestas al bebé



POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

En el parto por cesárea, su bebé nace a través de una incisión (corte quirúrgico) en la parte inferior del abdomen. Algunos partos cesárea pueden planificarse, mientras que otros pueden ser imprevista. Su equipo de atención médica se asegurará de que esté adormecido o inconsciente (uso de anestesia) antes de comenzar la cirugía. A menudo puede tener una persona de apoyo con usted durante la cirugía.

En las primeras horas tras el parto, les vigilarán atentamente a usted y a su bebé. Le tomarán la presión arterial y la temperatura con frecuencia. Se revisará el vendaje de la incisión.

Los dolores por gases son comunes después de la cirugía abdominal, alcanzando su punto máximo alrededor del día dos o tres de su recuperación. Caminar cada 2-4 horas, mecerse en una mecedora y ponerse una manta caliente en el abdomen puede ayudar.

También será útil apoyar su incisión con las manos o una almohada cuando tosa, ría, se mueva en la cama, se ponga de pie o camine. Por lo general, pasa un día adicional en el hospital para la recuperación comparativamente a un parto vaginal. Empezará por tener una restricción sobre cuánto puede levantar después de la operación (no más de 10 libras). Su proveedor de atención médica le pedirá que la vea en la clínica a las 2 semanas y 6 semanas después del parto para evaluar cómo se está recuperando.

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Puede extraer la leche a mano (manual) o con un extractor de leche. Los extractores de leche varían mucho en calidad y eficacia. También hay dispositivos de extracción de leche, como Haakaa o Ladybug, a tener en cuenta.

La mayoría de los planes de seguro cubren un extractor de leche. Su plan puede tener directrices sobre si el extractor de leche cubierto es manual o eléctrico, si se puede comprar o alquilar, la duración del alquiler y cuándo lo recibirá (antes o después del parto).

Obtenga más información en: <https://tinyurl.com/563us6d6> y con su compañía de seguros de salud. Su enfermera puede responder preguntas adicionales que pueda tener y/o conectarlo con un consultor de lactancia para obtener más ayuda. Obtenga más información en [Milk Moms](#)





SEGURIDAD Y RECURSOS

¿Sabía que el 1 de agosto de 2024 entró en vigor en Minnesota una nueva ley sobre sistemas de retención infantil?

Aquí tiene un breve resumen:

- Edad desde el nacimiento hasta al menos 2 años: mirando hacia atrás en un asiento de seguridad para bebés o niños convertible
- Al menos 2 años de edad Y ha superado el asiento mirando hacia atrás con arnés interno por altura o peso: orientado hacia adelante con arnés interno
- 4 años Y ha superado el asiento orientado hacia adelante con arnés interno por altura o peso: viaje restringido en un asiento elevador de posicionamiento del cinturón utilizando el cinturón de regazo y el cinturón de hombro.
- 9 años o ha superado el asiento elevador Y el niño puede pasar la prueba de 5 pasos: viaje restringido con un cinturón subabdominal y otro de hombro asegurados correctamente en el asiento del vehículo.
- Un niño menor de 13 años debe sentarse en un asiento trasero, si es posible.
- Obtenga más información en <https://dps.mn.gov/>

Asegúrese de registrar el asiento para el automóvil y el asiento elevador de su hijo para recibir retiros y avisos de seguridad. Complete la tarjeta postal que vino con su asiento, o haga en línea: <https://www.nhtsa.gov/>

¿Necesita reparar su vehículo en el marco de una llamada a revisión? Introduzca el VIN de su vehículo en <https://www.nhtsa.gov/recalls> para averiguarlo.

Puede ser elegible para un asiento de seguridad gratuito a través de su plan de salud. ¡Pídale más información a su enfermera de salud pública!

ATENCIÓN PLENA

El diario consciente consiste en escribir para estar presente, comprender los sentimientos y reducir el estrés.

- Reserve tiempo dedicado cada día para escribir un diario.
- Comience concentrándose en su respiración para centrarse.
- Escriba libremente sobre sus pensamientos, sentimientos y experiencias sin juzgar.
- Observe cualquier sensación o emoción que surja mientras escribe.
- Reflexione sobre lo que ha escrito y su impacto en su bienestar.
- Expresar su gratitud por la oportunidad de conectar consigo mismo a través del diario.

AFIRMACIÓN DEL MES

Soy capaz, fuerte y estoy lista para abrazar el viaje de la maternidad.



ACTIVIDADES DEL MES



Árbol de huellas dactilares: plantilla que se encuentra en la página 3.

<https://www.gluedtomycraftsblog.com>



<https://happytoddlerplaytime.com>

GRUPOS DE ALIMENTACIÓN LOCALES SEMANALES DE BABY CAFES

Lunes

- 10a-12p, Monticello Community Center

Martes

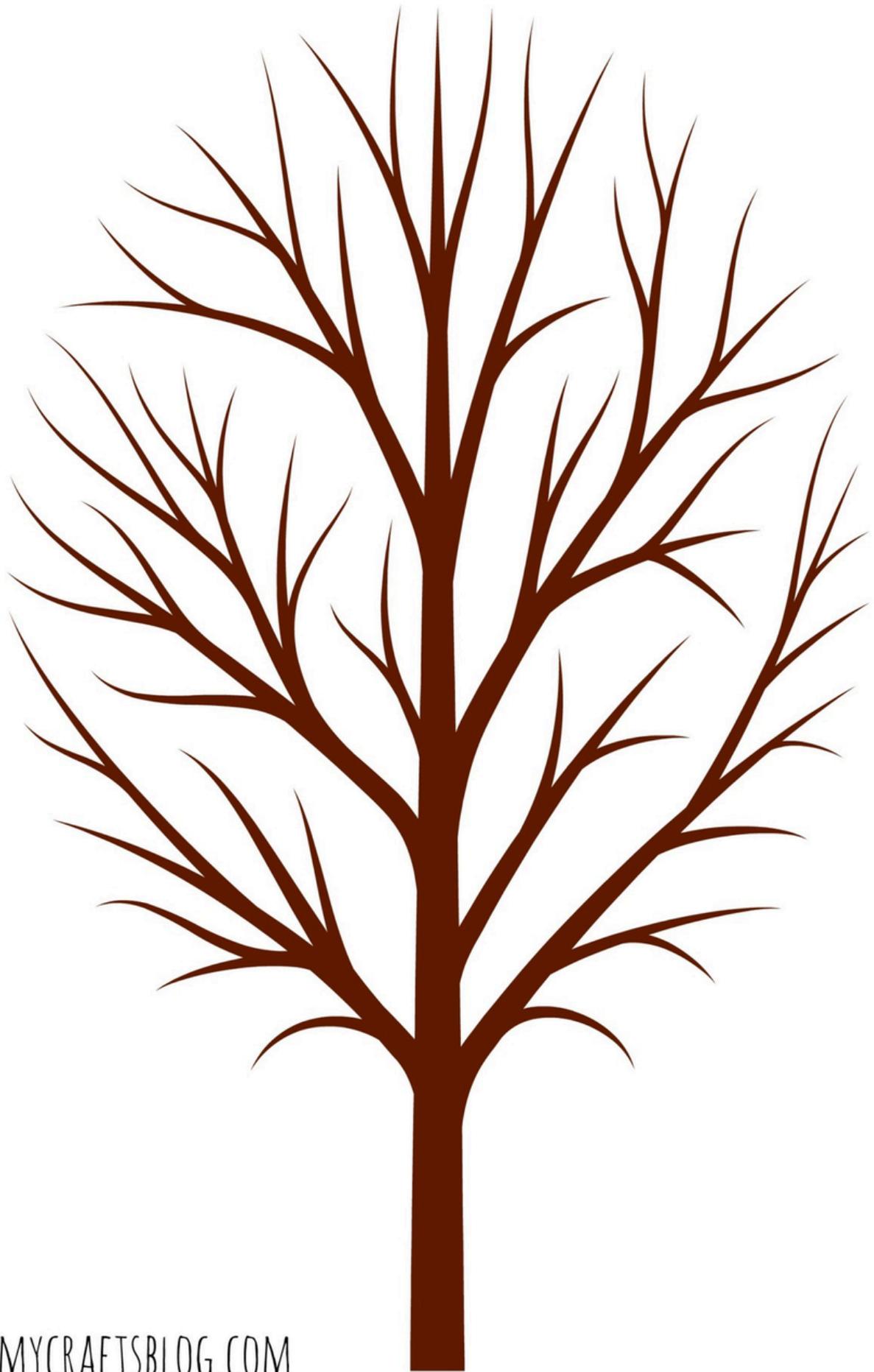
- 9a-11a, Princeton ECFE Family Center
- 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA

Miércoles

- 9:30a-11:30a, Wright County Historical Society, Buffalo
- 1:30p-3p, Maple Grove Hospital

Viernes

- 10a-12p, Options for Women -Cornerstone, St. Michael



NOS ENCANTARÍA ESCUCHARLE.

PARA COMPLETAR LA ENCUESTA DE SALUD COMUNITARIA DE 2024

[HTTPS://ARCG.IS/159BBC](https://ar.cg.is/159BBC)



AYÚDENOS A RECOPILAR
INFORMACIÓN SANITARIA
IMPORTANTE SOBRE
NUESTRAS
COMUNIDADES
RELLENANDO LA
ENCUESTA DE SALUD
COMUNITARIA

Sahanka ayaa lagu
heli karaa af-
soomaali

Also available in
English.



CENTRAL MN ALLIANCE
STRENGTHENING PARTNERSHIPS FOR CHANGE