

Para acceder a los enlaces de cualquiera de los artículos mencionados en el boletín, visite la versión electrónica de nuestro boletín en nuestro sitio web o escanee este código QR:



"Cuando no puedas controlar lo que ocurre, desafíate a controlar la forma en que respondes a lo que ocurre. Ahí es donde está tu poder."

¿Sabrá mi bebé qué hacer en los primeros días de la lactancia?

Presentado por: Kristen Bricko, RDN, LD, CLS, Sherburne County WIC Coordinator

En honor a la Semana Mundial de la Lactancia

Materna del 1 al 7 de agosto de 2022

No hay mayor sensación que la de sostener a tu nuevo bebé por primera vez. Ha anticipado su llegada, y ahora están - y usted es madre, listo para amar, nutrir y amamantar a su bebé. Es muy fácil sentirse abrumado y temer que no tengamos ni idea de lo que necesitan nuestros bebés. La sociedad actual puede influir mucho en la nueva mamá, sugiriéndole que el bebé estará indefenso y que necesitará un equipo de expertos que le digan qué hacer, pero nuestros recién nacidos tienen instintos naturales exactamente como las mamás tienen una sabiduría innata. Hay un reflejo simplemente extraordinario específico a los bebés: el gateo hacia el pecho. Muchos bebés, cuando son colocados piel con piel sobre la barriga o el pecho de la madre después del nacimiento, se arrastran instintivamente hacia el pezón. El bebé se guía por la atracción primitiva que le produce el olor único de la leche de su madre; ¡es una poderosa respuesta mamífera! Por eso, el contacto piel con piel es una de las prácticas más beneficiosas, cuando se hace inmediatamente después del nacimiento.

Cuando la mamá y el bebé están juntos, las hormonas que regulan la lactancia se equilibran, lo que favorece el amamantamiento y la producción de leche. Las primeras gotas de leche tienen un valor incalculable, una sustancia amarilla y espesa llamada calostro que, aunque en pequeña cantidad, nutre e hidrata adecuadamente a su bebé. Es rico en nutrientes e inmunidades: es todo lo que su bebé necesita, y a menudo se le llama "oro líquido". Tiene un alto contenido en proteínas, vitaminas, minerales e inmunoglobulinas (anticuerpos) que favorecen el fortalecimiento del sistema inmunitario del bebé. El bebé sólo necesita una pequeña cantidad de calostro los dos primeros días, ya que su barriga es tan pequeña (del tamaño de una canica) que lo normal corresponde a una cucharadita por toma. Esta pequeña cantidad también les ayuda a aprender a chupar, tragar y respirar durante la toma.

Para los 2-4 primeros días, el calostro será la primera leche que tomará el bebé. A continuación, tendrá la leche de transición, aproximadamente cuatro días después del nacimiento y dura unas dos semanas. La leche de maduración la puede esperar unas dos semanas después del nacimiento hasta que deje de producir leche. El amamantamiento, tanto para la mamá como para el bebé, será una experiencia nueva que requiere tiempo y práctica. El bebé tomará el pecho a menudo, cada vez es una oportunidad para sentirse más cómodo, examinar el enganche y encontrar la posición más cómoda para usted y para el bebé. Para saber más sobre el enganche y la posición, consulta "Tu guía de amamantamiento/Your Guide to Breastfeeding".

Consejos para las mamás:

- Abraze su bebé (piel con piel) inmediatamente después del nacimiento.
- Amamante lo más pronto posible después del Nacimiento.
- Guarde su bebé piel con piel con usted entre dos tomas, y multiplique las tomas.
- Pida ayuda al IBCLC o a un especialista de la lactancia.
- Pida al personal del hospital que no le dé a su bebé chupetes, agua con azúcar o fórmula si no es necesario.
- Para poder amamantarlo a su bebé de vez en cuando, quede con él en su habitación de hospital en todo tiempo.
- Haga lo máximo para evitar que su bebé tome chupetes o pezones artificiales hasta que se agarre a su pecho, lo que ocurre generalmente cuando tiene 3 o 4 semanas de edad.

Un pequeño detalle sobre la

producción de leche: Dar el pecho frecuentemente a su bebé ayuda a aumentar la producción de leche y, en los primeros días, ayuda a la transición de la leche. La producción de leche se establece durante las primeras semanas de lactancia materna y es un proceso de oferta y demanda. Cuando su bebé mama, es una señal para que su cuerpo produzca más leche para la siguiente toma. Todo el tiempo y el esfuerzo dedicado al amamantamiento en esos primeros días prepara a su cuerpo para producir mucha leche durante todo el periodo de lactancia.

Para más informaciones sobre amamantamiento ve:

<https://firststepscentralmn.org/resources> y MN WIC en:

<https://www.health.state.mn.us/people/wic/index.html>

Manualidades y Actividades

Días de agosto que usted debe celebrar con su hijo:

- Del 1 al 7: Semana Mundial de la Lactancia Materna. Conozca más sobre el tema de este año "Da un paso al frente por la lactancia materna- Educa y apoya" en: <https://worldbreastfeedingweek.org>
- El 2: "National Night Out"/Noche Nacional Afuera: salga a su comunidad para conocer a sus vecinos y a las fuerzas del orden locales.
- El 3: Día Nacional de la Sandía: disfrute comiendo esta deliciosa golosina o haga algunas manualidades con sandía: <https://tinyurl.com/4dafyf8n>
- El 6: Día Nacional del Payaso: hable de los diferentes sentimientos y emociones y haga caras de payaso con cartulina: <https://tinyurl.com/489jdhjb>
- El 7: Día de la Amistad: llame, visite o envíe una tarjeta a un amigo que no haya visto en mucho tiempo. Haga esta manualidad de mariposa en una tarjeta para enviar: <https://tinyurl.com/yc6yypjh>
- El 16: Día nacional de contar una broma: hagan caras tontas juntos en un espejo.
 - ¿Sabía qué? Aunque los bebés suelen decir sus primeras palabras entre los 9 y los 12 meses de edad, empiezan a reírse mucho antes, alrededor de los 3 meses de edad. El cucú y las cosquillas son dos juegos que los bebés de todo el mundo encuentran divertidos. Más información en: <https://tinyurl.com/2p8badya>
- El 31: Día Nacional de la Alimentación al Aire Libre: prepare su almuerzo y haga un picnic en un parque local. Lleva algunos juguetes y disfruta aún más del aire fresco.



Eventos de revisión de asientos de coche de 2022

Para programar una cita, llame al 320-251-7393. Puede tener una cita entre 3p y 6p.

Lugar: Departamento de Policía de Sartell

2022 CAR SEAT CHECK UP EVENTS

To schedule an appointment— CALL (320) 251-7393

APPOINTMENTS AVAILABLE FROM 3:00 – 6:00 PM LOCATION: SARTELL POLICE DEPT, 501 PINECONE ROAD S, SARTELL		
MAY 18	JUNE 15	JULY 13
AUG 10		

Cosas que debe saber antes de llamar para una cita:

- Planee con anticipación. Si está embarazada, le recomendamos que llame cuando esté de 6 a 7 meses.
- Las revisiones de los asientos están disponibles para todos tipos, desde los asientos para bebés hasta los asientos elevados.
- Si recibe un mensaje de voz, deje su nombre, número de teléfono y número de asientos que desea revisar. Alguien le devolverá la llamada para concertar una cita. Díganos si necesita un intérprete.
- Planifique 30 minutos para cada asiento de coche en cada vehículo.
- Antes de la revisión, debe instalar la silla de auto en casa (lee el manual de la silla de auto y el manual del vehículo para obtener ayuda).
- Las sillas de auto serán evaluadas para comprobar que encajan correctamente en el vehículo, que corresponde al tamaño del niño y si se han retirado del mercado.
- Este no es un sitio de distribución - usted debe traer su propia silla de auto.
- Las revisiones de los asientos de seguridad y la educación son proporcionadas por el St. Cloud Area Child Passenger Safety Collaborative (la Colaboración para la Seguridad de los Pasajeros Infantiles del Área de St.)
- Las agencias citadas a continuación ofrecen revisiones de asientos de seguridad con cita previa únicamente para sus residentes.
- Las agencias citadas a continuación educan sobre el asiento de coche sólo.
- ¿Necesita ayuda para comprar una silla de auto? Consulte los programas de distribución de sillas de auto del área a continuación.
- Recicle sus asientos de coche en la instalación de residuos peligrosos del hogar

Car seat checks & education are provided to you by the: **ST. CLOUD AREA CHILD PASSENGER SAFETY COLLABORATIVE**

Agencies below offer car seat checks by appointment for their residents only

BENTON COUNTY HUMAN SERVICES (Public Health Unit) 320-968-5087

SARTELL POLICE DEPARTMENT 320-251-8186

WAITE PARK POLICE DEPARTMENT (Alicia Mages) 320-251-7393

Agencies below offer car seat education only

MILESTONES (Jessica Baker) 320-251-5081

ST CLOUD HOSPITAL WOMEN & CHILDREN'S CENTER

STEARNS COUNTY HUMAN SERVICES (Jodi Eickhoff) 320-656-6100

SHERBURNE COUNTY HEALTH & HUMAN SERVICES 763-765-4000 or 1-800-433-5239



Recycle your car seats
at the Household Hazardous Waste Facility

3601 5th St S
Waite Park



NEED HELP PURCHASING A CAR SEAT? AREA CAR SEAT DISTRIBUTION PROGRAMS:

Benton County Public Health: 320-968-5087

Sherburne County Health & Human Services: 763-765-4000 or 1-800-433-5239

Wright County Public Health: 763-682-7516

Milestones: 320-251-5081

www.nhtsa.gov

www.carseatsmadesimple.org

www.dps.mn.gov

www.centracare.com/classes-events/

¿Va a la tienda? Prevenir los golpes de calor en los coches calientes



- No deje nunca a su hijo solo en el coche, ni siquiera para ir rápidamente a la tienda.



- Mantenga las puertas y los maleteros del coche cerrados y los llaveros fuera de su alcance, para que los niños no puedan subir al coche por sí solos.



- Cree recordatorios. Coloque su teléfono, maletín o bolso en el asiento trasero cuando viaje con un niño.



- Sea rápido. Si ves a un niño solo en un coche, llame al 911.

SAFE
K:DS
WORLDWIDE.