



¡FELIZ DÍA DE LA madre!

EMBARAZO

Tener una red social de apoyo durante el embarazo puede ayudar a reducir el estrés, la depresión y la ansiedad. También puede mejorar su salud física y reducir el riesgo de complicaciones del embarazo y el parto.

¿Conoce a alguien que esté embarazada o que haya tenido un bebé recientemente? ¡Nos encantaría conectarnos con ellos para compartir más sobre cómo nuestras enfermeras pueden apoyarlos en su viaje de crianza y construir su red de apoyo! Pueden llamar o enviar mensajes de texto 763-276-0441 o auto-referirse desde <https://tinyurl.com/uv75eerp>



Una de nuestras enfermeras hará un seguimiento para compartir más sobre las visitas de enfermeras a domicilio, otros programas de salud pública y recursos locales que pueden ser útiles para ellas. Nuestros programas son voluntarios y los padres pueden cambiar de opinión en cualquier momento si ya no están interesados.

EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Alrededor de los seis meses de edad, los bebés deben ser capaces de enfocar, ver el color y tener percepción de profundidad (capacidad para juzgar la distancia de los objetos). Los optometristas (oftalmólogos) se asegurarán de que sus ojos se desarrollen normalmente, verificando si hay signos de miopía o hipermetropía, ojo vago, ojos cruzados o más. ¡La intervención temprana es clave!

The American Optometric Association recomienda exámenes de la vista a los 6-12 meses, a los 3 años y antes de comenzar el primer grado, luego cada año siguiente.

Encuentre un optometrista local que proporcione una evaluación ocular y de la vista sin costo para bebés de 6 a 12 meses de edad, independientemente de los ingresos de la familia o el acceso a la cobertura del seguro en www.infantsee.org

POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Mayo es el Mes de la Salud Mental Materna. En muchos países, hasta 1 de cada 5 nuevas madres experimenta algún tipo de trastorno del estado de ánimo y la ansiedad perinatal (PMAD). 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. Se estima que 7 de cada 10 mujeres ocultan o minimizan sus síntomas y aproximadamente 1 de cada 10 padres desarrolla depresión durante este tiempo. Existen opciones de tratamiento efectivas y bien investigadas disponibles para ayudar a los padres a recuperarse. Obtenga más información sobre el Mes de la Salud Mental Materna en: <https://wmmhday.postpartum.net/> Obtenga más información sobre los recursos locales de salud mental perinatal en: <https://firststepscentralmn.org/resources>

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

- **La congestión mamaria** generalmente ocurre entre los días 3 y 5 después de un parto, pero puede retrasarse hasta los días 9-10 después de una cesárea u otros factores médicos. Puede notar dolor en los senos, firmeza, o hinchazón. Esto es causado por el aumento del volumen de leche ("leche entrante") y los cambios en el flujo sanguíneo/hinchazón después del parto. Estos síntomas solo deben durar unos pocos días si el bebé está amamantando a demanda o si se mantiene un horario de bombeo adecuado. El "ablandamiento por presión inversa" también puede ser útil: <https://tinyurl.com/2bmtfc4k>
- **Conducto taponado:** ocurre cuando un área del seno se inflama (se hincha) y puede conducir a un flujo reducido de leche a través de esa área. Luego, los glóbulos de grasa en la leche se agrupan y forman un tapón. Es posible que note un bulto pequeño y firme que está adolorido en el pecho.
- **Mastitis:** una inflamación del tejido mamario que a veces resulta en una infección. Esto a menudo comienza como un conducto obstruido que empeora o puede ser causado por bacterias. Puede causar que el área de los senos se hinche, duela, se caliente al tacto y se decolore. También puede notar escalofríos o fiebre a medida que su cuerpo responde al aumento de la inflamación.

Ninguna de estas condiciones es contagiosa y es seguro continuar dándole leche al bebé. ¡Comuníquese con su enfermera, clínica y/o recursos locales de alimentación infantil para obtener ayuda!

<https://tinyurl.com/yeysw5cu>



SEGURIDAD Y RECURSOS

¿Sabía que? ¡Se está trabajando para llevar un Museo de los Niños a Central MN! Consulta más información sobre el Museo en <https://greatrivercm.org/>

El Museo se ha asociado con el Great River Regional Library System para ofrecer experiencias de exhibición emergente de museos para que las familias experimenten una parte de la programación futura del Museo.

Cada biblioteca que aparece a continuación obtiene materiales relacionados con una experiencia de exhibición durante aproximadamente dos semanas para que las familias disfruten. Al final de las dos semanas, la biblioteca empaqueta los materiales y los envía a la siguiente biblioteca.

Abril-agosto de 2023 Ubicaciones y varios temas:

- Kimball
- Albany
- Long Prairie
- Royalton
- Upsala
- Howard Lake
- Monticello
- Ciudad de cartón
- Construyamos una cometa
- ¿A dónde va el agua?
- ¡Experimentemos! Experiencia de escalador a las nubes
- ¡Tejed conmigo! Una experiencia de conexiones con la comunidad

En octubre de 2023, un nuevo conjunto de bibliotecas obtendrá una rotación completa de materiales hasta febrero de 2024. Obtenga más información de su biblioteca local en: <https://griver.org/>

ATENCIÓN PLENA

Trate de comenzar cada mañana con cinco minutos de silencio. Tómese este tiempo para estar atento, respirar, estirarse o tener pensamientos positivos. ¡Establecer las intenciones de esta mañana puede afectar el resto de su día!

Para que Sus pensamientos fluyan, comienza con algunas preguntas para Si mismo:

- ¿Qué es importante para el día de hoy?
- ¿Cómo quiero sentirme hoy?

Es importante expresar su intención como positiva, use "Haré..." en lugar de "No haré..."

AFIRMACIÓN DEL MES

**"Hoy es un nuevo día.
Soy suficiente. Soy capaz.
Soy resiliente."**



ACTIVIDADES DEL MES

Artesanía del Día de la Madre (consulte la página 3 para obtener una plantilla): <https://tinyurl.com/43brdybn>



Cinco de Mayo maracas: <https://tinyurl.com/22vev6ce>



Pinta un arcoiris con Q-Tip <https://tinyurl.com/4npwhcde>



DÍAS ESPECIALES EN MAYO

- 1: El día de mayo
- 3: Día Mundial de la Salud Mental Materna, Día Nacional de los Zapatos de Dos Colores Diferentes
- 4: Día de las aves
- 5: Cinco de Mayo, Día Nacional del Espacio
- 8: Día Mundial del Cáncer de Ovario
- 9: Día nacional de la pijamada
- 12: Día Nacional de Apreciación del Proveedor de Cuidado Infantil
- 13: Día Nacional del Tren, Día del Salto de Rana
- 14: Día de la Madre, Baila como un pollo
- 15: Día Internacional de las Familias
- 21: Lleva a sus padres al día del patio de recreo
- 24: Día Nacional de la Búsqueda del Tesoro
- 29: Día de los Caídos
- 30: Día Nacional de la Creatividad
- 31: Día Nacional de la Sonrisa



IV



IV

