



EMBARAZO

Los ligamentos redondos del embarazo sostienen el útero en el lado derecho e izquierdo. El movimiento repentino o el estiramiento excesivo de los ligamentos pueden causar un tirón agudo o molestias en el abdomen. Moverse lentamente y apoyar el abdomen al toser, estornudar o cambiar de posición también puede ser útil para limitar este dolor. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre las prendas de apoyo de maternidad si tiene molestias continuas.

Los cambios en la circulación durante el embarazo pueden causar calambres en las piernas. Los ejercicios como caminar y nadar pueden mejorar la circulación y reducir los calambres en la parte inferior de las piernas, junto con estiramientos como las bombas de pie o el estiramiento del corredor:



Prueba de tolerancia a la glucosa: por lo general, entre las semanas 26 y 28, su proveedor de atención médica le pedirá que tome una prueba de tolerancia a la glucosa de una hora en la que beberá 50 gramos de bebida azucarada proporcionada por su clínica y luego recibirá una extracción de sangre una hora más tarde para verificar los niveles de glucosa en su cuerpo. Si el resultado es positivo, su proveedor le recomendará que regrese otro día para hacer una prueba de tres horas en ayunas en la que beba 100 gramos de bebida azucarada proporcionada por su clínica y luego reciba extracciones de sangre cada hora durante tres horas. Esto determinará si usted tiene o no diabetes gestacional.

EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Las pruebas de detección para recién nacidos se realizan de forma rutinaria en todos los recién nacidos de Minnesota e incluyen lo siguiente:

- **Detección de manchas de sangre:** prueba a los bebés para determinar si están en riesgo de más de 60 condiciones raras que pueden enfermarlos antes de que aparezcan los síntomas. Por lo general, se realiza entre 24 y 48 horas después del nacimiento en el hospital. Se obtienen pequeñas cantidades de sangre en una tarjeta de cribado de recién nacidos mediante un pinchazo en el talón.

- **Examen de audición:** examina a los recién nacidos en busca de pérdida auditiva en el rango donde se escucha el habla. Por lo general, se realiza entre 24 y 48 horas después del nacimiento en el hospital cuando el bebé está tranquilo, bien alimentado y cómodo.



- **Detección de oximetría de pulso:** mide la cantidad de oxígeno en la sangre del bebé. Por lo general, se realiza cuando el bebé tiene al menos 24 horas de edad. Un sensor no invasivo se coloca en la piel del bebé para obtener esto.

- Más información sobre los exámenes en: <https://tinyurl.com/3kkuzsxf>



POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Se necesita tiempo para que su cuerpo se recupere físicamente del parto y el nacimiento. Es posible que sienta que su útero se contrae de vez en cuando durante varios días después de dar a luz, este calambre puede ser peor cuando se amamanta. Intente usar una almohadilla térmica en el abdomen, un masaje suave, medicamentos para el dolor de venta libre y/o respiración profunda para ayudar con el dolor.

Para que su útero sane, experimentará sangrado vaginal después del nacimiento. Esto ocurre en las mujeres, ya sea que den a luz por vía vaginal o por cesárea, y puede durar varias semanas. Al principio, el sangrado es como un período menstrual abundante, de color rojo y puede contener pequeños coágulos. Durante las próximas semanas, la cantidad disminuirá y el color se aclarará a un color rosa y luego marrón. Si nota un aumento repentino en la cantidad de sangre o vuelve a ser de color rojo, su cuerpo le está diciendo que se ha vuelto demasiado activo demasiado pronto. Use almohadillas durante su recuperación posparto. No use tampones hasta que su proveedor de atención médica pueda verificar su curación en su chequeo posparto de 6 semanas.

Si experimentó algún desgarro perineal durante su parto vaginal, es probable que le hayan dado puntos de sutura. Estos puntos se disolverán por sí solos y el sitio puede sentirse adolorido y magullado. Sentarse en un baño de agua tibia varias veces al día puede ayudar con la curación. El hospital también le proporcionará una botella de agua. Enjuague su perineo con la botella con agua tibia cada vez que vaya al baño para mantener el área limpia.

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Alrededor de los 4-6 meses de edad, su pediatra le recomendará que empiece a dar a su bebé alimentos sólidos. Algunas familias eligen comenzar con alimentos en puré, otras pueden intentar el "destete dirigido por el bebé" y algunas pueden probar una combinación de ambos. Aquí hay información sobre el método BLW:

BLW—signos de preparación:

- más cerca de los 6 meses de edad y mostrando interés en los alimentos que está comiendo
- capaz de sentarse derecho con un mínimo de soporte y cabeza de control
- alcanzar objetos, levantarlos y llevarlos a la boca
- reflejo de disminución del empuje lingual
 - Obtenga más información en: <https://tinyurl.com/5d5day3b>

Cómo empezar:

- limitar las distracciones
- hacer que el bebé se siente en una silla alta vertical
- cortar los alimentos blandos en rodajas del tamaño de un dedo
- recuerde que las náuseas (no asfixia) pueden ser normales, video: <https://tinyurl.com/mvzb2cwa>

Obtenga más información en: <https://tinyurl.com/bddj8hpt>



SEGURIDAD Y RECURSOS

No hace falta un día caluroso para que el interior de un coche alcance temperaturas peligrosamente altas. En un día medio de verano, la temperatura en un coche puede aumentar 34 grados en 30 minutos, incluso con las ventanillas "abiertas". He aquí algunos consejos de seguridad adicionales para mantener a sus hijos a salvo:

- No deje a un niño en un coche sin vigilancia, ni siquiera con las ventanillas bajadas.
- Coloque el bolso o el zapato izquierdo en el asiento trasero como recordatorio de que tiene a su hijo en el coche.
- Nunca olvide el "mirar antes de salir" cada vez que salga del coche.
- Cierre siempre el coche y mantenga las llaves fuera del alcance de los niños mayores. Si falta un niño, revise primero el coche, incluido el maletero.
- Enseñe a sus hijos que los vehículos nunca deben utilizarse como zona de juego.

Consejos de seguridad para jugar en la arena:

- Visite una playa con reputación de ser limpia y con normas estrictas que prohíben tirar basura en cualquier sitio.
- La arena natural no suele emitir polvo ni dejar la ropa y las manos empolvadas, mientras que la arena mineral triturada que tiene que evitar suele hacerlo.
- Los areneros más seguros suelen ser de plástico.
- Si tiene un arenero, cúbralo cuando no lo utilice, para que no entren los animales.
- Evite la arena húmeda, que puede ser un caldo de cultivo para parásitos y oxiuros.
- Rastrillar la arena con regularidad ayudará a mantenerla limpia, fresca y seca.
- Enseñe a los niños a lavarse las manos después de jugar en la arena.
- La arena y el agua reflejan el sol, así que recuerde que los niños deben llevar protección solar cuando jueguen al aire libre durante mucho tiempo.

ATENCIÓN PLENA

El yoga ofrece beneficios para la salud física y mental para personas de todas las edades:

- Mejora la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad
- Ayuda con el alivio del dolor de espalda y alivia los síntomas de la artritis
- Mejora la relajación y puede ayudarte a dormir mejor
- Puede aumentar el estado de alerta y el entusiasmo

La página 3 incluye el "ABC del yoga para niños". Practique estas 26 posturas con su hijo.

AFIRMACIÓN DEL MES

"Mis hijos no quieren la perfección; quieren que yo esté presente."



ACTIVIDADES DEL MES

Actividades de la botella de pulverización:

- <https://tinyurl.com/yreh9emm>
- <https://tinyurl.com/yr2xer59>



- Las botellas de spray ayudan a:
- Practicar la motricidad fina
 - Tener una coordinación mano-ojo
 - Tener el control de impulsos/la intencionalidad



Juego sensorial con yogur:

- <https://tinyurl.com/9ck24uxa>

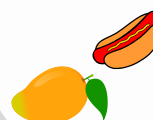
4th de julio Artesanía:

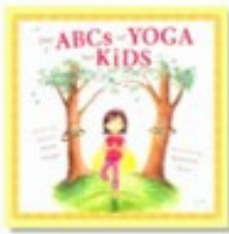
<https://tinyurl.com/bmzrh3js>



DÍAS ESPECIALES EN JULIO

- 1: Día nacional de juego al aire libre
- 4: Día de la Independencia
- 5: Día Nacional Graham Cracker
- 7: Día Nacional de los Macarrones
- 11: Día Nacional del Muffin de Arándanos
- 14: Día Nacional de la Fritura Francesa
- 16: Día Nacional del Helado
- 19: Día Nacional de los Perros Calientes
- 22: Día Nacional del Mango
- 24: Día Internacional del Autocuidado
- 29: Día Nacional de la Lasaña
- 31: Día Nacional del Aguacate





El ABC del yoga para niños



Avión



Mariposa



Cobra (serpiente)



Perro



Pose facil



Rana



Saltamontes



Bebe feliz



Inhala



"Jack In The Box"



Cometa



León



Ratón



Nueva pose



Nutria



Pavoreal



Reina



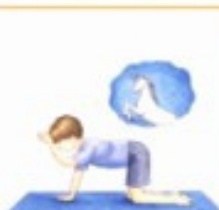
Muñeca de trapo



Cisne



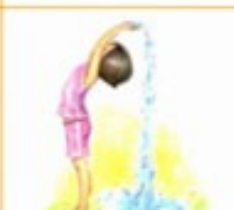
Triángulo



Unicornio



Volcán



Cascada



Cero

WE WOULD LOVE YOUR FEEDBACK ON OUR MONTHLY FAMILY NEWSLETTERS!



Complete this quick survey to let us know how we are doing:



<https://www.surveymonkey.com/r/FNSummer2023>



All responses are anonymous.

¡NOS ENCANTARÍA RECIBIR SUS COMENTARIOS SOBRE NUESTROS BOLETINES MENSUALES FAMILIARES!



Complete esta rápida encuesta para hacernos saber su opinión:



<https://www.surveymonkey.com/r/FNSummer2023>



Todas las respuestas son anónimas.