



EMBARAZO

Al entrar en su tercer trimestre de embarazo, es útil comenzar a pensar en qué artículos de casa le gustaría llevar con usted durante su estancia en el hospital. A continuación, encontrará algunos asuntos interesantes:

- Chapstick
- Loción
- Gafas, lentes 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 queda 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

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 es necesaria para que la sangre coagule normalmente. Los recién nacidos nacen con pequeñas cantidades de vitamina K que puede conducir a problemas graves de sangrado por lo que una inyección de la misma se ofrece a todos los recién nacidos después del parto para ayudar a prevenir el sangrado peligroso.
- **Ungüento antibiótico para los ojos:** se ofrece a todos los ojos del recién nacido para proteger a los bebés de contraer infecciones oculares bacterianas que pueden ocurrir durante el nacimiento y pueden conducir a la ceguera.
- **Cordón umbilical:** después de que se pinza y se corta el cordón de su bebé, queda un pequeño trozo. Se seca y luego cae típicamente dentro de las primeras 2 semanas de nacimiento revelando el "ombligo". Hasta que el cordón se caiga, manténgalo seco y el pañal debajo. Puede ser normal tener unas gotas de sangre cuando el cordón se cae inicialmente. Llame al proveedor de atención médica de su bebé si la zona del cordón comienza a sangrar, supurar, relucir o tiene una secreción maloliente.
- **Circuncisión:** si decide circuncidar a su hijo, tendrá que proporcionar cuidados especiales hasta que el pene se cure. Esto suele tomar alrededor de una semana. Con cada cambio de pañal durante este tiempo, aplique una cantidad generosa de vaselina en la punta del pene. Puede ser normal que el pene desarrolle una capa de color blanco amarillento en su punta hasta que se complete la curación.

POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Hasta 1 de cada 5 nuevas madres experimentan algún tipo de trastorno perinatal (antes y después del parto) del estado de ánimo y la ansiedad (PMAD). 7 de cada 10 mujeres ocultan o minimizan sus síntomas. 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 los padres a recuperarse.

He aquí algunos recursos adicionales:

- Postpartum Support International-Minnesota
<https://www.postpartum.net/locations/minnesota/>
▪ 1-800-944-4773, Press #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/>

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Enseñar a su bebé lenguaje de señas simple puede comenzar a partir de los seis meses de edad. Puede ayudar a su bebé a comunicar sus necesidades antes de que puedan usar palabras para hacerlo. Eche un vistazo a los siguientes videos y visuales de algunos signos simples con los que puede comenzar:

<https://www.youtube.com/watch?v=v7Wd8UIHdDY>





SEGURIDAD Y RECURSOS

A continuación, se presentan algunos consejos de seguridad en el hogar:

- Seguridad en el agua:
 - Observe a los niños cuando están dentro y alrededor del agua, sin distraerse.
 - Compruebe la temperatura del agua con la muñeca o el codo antes de bañar al bebé
- Seguridad de los medicamentos
 - Mantenga todos los medicamentos y vitaminas fuera del alcance y la vista de los niños.
 - Escriba instrucciones claras para otros cuidadores sobre qué medicamento dar a los niños, cuándo darlo y cuánto dar.
- Seguridad del sueño
 - Asegúrese de que los bebés duerman boca arriba y en sus propias cunas.
 - Elija un colchón firme y una sábana de cuna ajustada. Hay que mantener las cunas sin juguetes, mantas ni ropa de cama blanda.
- Prevención de caídas
 - Use las puertas de seguridad aprobadas correctamente en la parte superior e inferior de las escaleras.
 - Instale correctamente los protectores de las ventanas o las paradas para evitar caídas de las ventanas
- Fuego y monóxido de carbono
 - Asegúrese de que haya una alarma de humo y una alarma de monóxido de carbono que funcionan en todos los niveles de su hogar. Pruebe las baterías mensualmente.
 - Cree y practique un plan de escape de incendios en el hogar. Conozca dos formas de salir de cada habitación en caso de incendio.
- Prevención de quemaduras
 - Cocine en los quemadores traseros de la estufa y mantenga las asas de la olla alejadas del borde. Mantenga los alimentos y líquidos calientes lejos del borde de los mostradores y mesas.

Más información aquí: <https://tinyurl.com/mwfsv55y> & <https://tinyurl.com/b8mmvr3>

ACTIVIDADES DEL MES

Huellas de manos y huellas de frutas

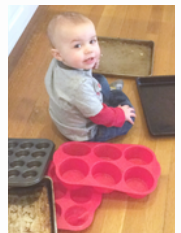
<https://tinyurl.com/3znd3fxz>



Trate de añadir alimentos a un contenedor sensorial para su bebé. ¡Recuerde estar atento a su hijo en todo momento si alguno de los alimentos podría ser un peligro de asfixia!

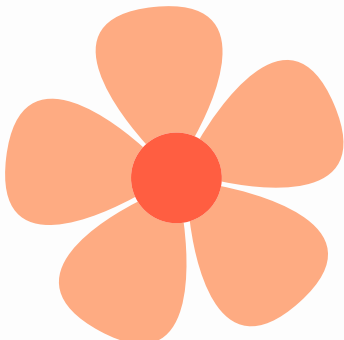
Cocinar con su hijo pequeño

- Comience pequeño: haga que su hijo saque un tazón del armario, añada un ingrediente al tazón, y remueva
- Anime a su hijo a jugar con ollas y planes
- Acepte el desorden: los niños aprenden mucho explorando nuevas sensaciones y texturas
- Recuerde, es totalmente normal que los niños pequeños pierdan interés en cualquier momento



ATENCIÓN PLENA

ALIENTO DE FLORES



Flower Breath Video How-To:
<https://www.youtube.com/watch?v=7QILXwkzmAo>

- Inhala por 2 pétalos.
- Exhala por 2 pétalos.
- Trace lentamente los pétalos de las flores.
- Empieza por la estrella

AFIRMACIÓN DEL MES

"Mañana será otro día."



DÍAS ESPECIALES EN AGOSTO

- 1: Salida nocturna nacional: ¡conoce a tus vecinos!
- 2: Día Nacional del Libro para Colorear
- 3: Día Nacional de la Sandía
- 9: Día Nacional de los Amantes de los Libros
- 10: Día Nacional del S'more
- 12: Día Mundial del Elefante
- 15: Día Nacional de la Relajación
- 19: Día Nacional de la Papa, Mundial Abeja melífera
- 31: Día Nacional de Comer al aire libre





LA NECESIDAD DE NUTRICIÓN DURANTE LA LACTANCIA

PÁGINAS 3-4 CONTRIBUIDAS POR: KRISTEN BRICKO, SHERBURNE COUNTY WIC COORDINATOR
EN HONOR A LA SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA - 1-7 DE AGOSTO, 2023



¡Dar la bienvenida a un nuevo bebé en la familia cambia la vida! Al pasar del embarazo al posparto, su energía se dirige a atender los sonidos, señales, movimientos y olores (¡hola, pañales!) de su recién nacido. Con todo el cambio, es bastante común que una madre se olvide de su propia salud; ella acaba de convertirse en madre, es probable que esté privada de sueño y pueda estar lidiando con las presiones de reanudar la vida con normalidad. Mi esperanza es que al leer las páginas 3 y 4 de este boletín, las madres recuerden que cuidarse después de tener un bebé a través de los alimentos que comen es necesario para su salud, así como para la composición nutricional de su leche materna.

Al igual que el embarazo, la lactancia materna es nutricionalmente exigente. Consume mucha energía (550 calorías adicionales por día) y nutrientes. Es común que muchas mujeres entren en el embarazo que ya carecen de ciertos nutrientes. Esto puede continuar en el posparto, lo que limita aún más las reservas nutricionales maternas necesarias para producir leche materna. ¡Es importante que las madres sean intencionales con su nutrición para ayudar con la recuperación posparto y la lactancia!



DIETA MATERNA Y LECHE MATERNA

¿Sabía que una mujer que amamanta necesita un 40% más de colina y un 20% más de yodo que una mujer que no amamanta? Estos son sólo dos de los nutrientes muy importantes necesarios para apoyar la salud del bebé (ver más en pg. 4).

- El yodo es vital para el desarrollo del cerebro, la salud de la tiroides, el sistema inmunológico y el crecimiento infantil en general. La recomendación de yodo es más alta durante la lactancia que en cualquier otra etapa de la vida.
- La colina es importante para el desarrollo del cerebro y la investigación muestra que puede influir en la memoria del bebé.

Hable con un proveedor de atención médica de confianza sobre su dieta materna y pídale que revisen su vitamina prenatal o postnatal. ¡No todos los suplementos son iguales, y usted puede ser sorprendido por los nutrientes no incluidos!

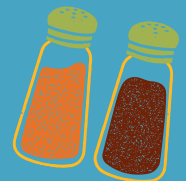
RECETA POSPARTO:

PIMENTÓN Y CANELA DE CERDO

- Pimentón y canela de cerdo de 'The Food Doula Cookbook' by Lindsay Taylor, Plumleaf Press
- ¡Lleno de proteínas y aminoácidos de construcción de colágeno – utilizar para los tacos, en la parte superior de ensaladas, sándwiches, o maridaje con verduras salteadas!

Ingredientes:

3 ½ a 4 lb de hombro de cerdo
2 cucharadas de pimentón ahumado
2 cucharadas de sal
2 cucharadas de canela
1 cucharadita de pimienta
1 taza de caldo de huesos
½ taza de zumo de naranja recién exprimido



Indicaciones:

-Añadir el caldo y el zumo de naranja a la olla de cocción lenta y poner a baja temperatura.
-Combine las especias en un tazón pequeño, luego frote todo el cerdo, consumiendo todas las especias.
-Añadir la carne de cerdo a la olla de cocción lenta, cubrir con la tapa, y dejar cocer durante 8 horas.
-Después de 8 horas, retire la carne de cerdo de la olla de cocción lenta y tritúrela con dos tenedores. - Almacenar en un recipiente de vidrio grande, con los zumos, hasta que esté listo para comer.



LA NECESIDAD DE NUTRICIÓN DURANTE LA LACTANCIA

PÁGINAS 3-4 CONTRIBUIDAS POR: KRISTEN BRICKO, SHERBURNE COUNTY WIC COORDINATOR
EN HONOR A LA SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA - 1-7 DE AGOSTO, 2023



LECHE MATERNA Y NUTRICIÓN

La leche materna no permanece igual con el tiempo y la dieta de la madre tiene un impacto en su formación. No es necesario comer "perfectamente" para que su bebé tenga la mejor nutrición, pero trabajar para comer una dieta rica en nutrientes (una que incluya todos los grupos de alimentos) ayudará a hacer la leche materna más nutritiva para el bebé. Tener el apoyo adecuado realmente puede ayudar a las madres a recuperarse, reducir el estrés y centrarse en el bebé y la lactancia. A continuación, se muestra una lista de nutrientes y alimentos útiles para probar. Puede notar que muchos de estos alimentos también se alentaron durante el embarazo.



MICRONUTRIENTES

Vitaminas B:

- carnes rojas, aves de corral, pescado, granos enteros, legumbres, huevos, productos lácteos, alimentos fortificados, algunos frutos secos y semillas

Vitaminas solubles en grasa: A, D, E, K

- A: Productos lácteos, hígado, pescado y cereales fortificados y suplementos vitamínicos (vitamina A preformada); alimentos vegetales como zanahorias, batata, brócoli, melón y calabaza (provitamina A; carotenoides)
- D: Luz solar, salmón, arenque, sardinas, yemas de huevo, hígado, algunas carnes, algunos alimentos fortificados como tofu, cereales, leche, queso, leche de soja, zumo de naranja, avena, yogur
- E: Almendras, semillas de girasol, calabaza, pimiento rojo, espárragos, mangos, aguacates
- K1 y K2: Verduras de hoja verde como col rizada, col rizada y espinacas. Algunos alimentos de origen animal y alimentos fermentados.

Vitamina C

- Cítricos, tomates, zumo de tomate, pimientos, melón, kiwi, fresas

Colina

- Carne de vacuno, hígado de vacuno, yemas de huevo, pechuga de pollo, pescado, patatas, legumbres, leche, yogur, verduras crucíferas, semillas de girasol

Yodo

- Alimentos del mar, algas, vieiras, bacalao, camarones, sardinas, salmón

Sele

- Carne de cerdo, ternera, pavo, pollo, pescado, mariscos, lácteos, huevos, nueces de Brasil

Ácidos grasos (DHA)

- pescados grasos de agua fría como salmón, ostras, sardinas, caballa del Pacífico, arenque, trucha de agua dulce



¡Espero que lea estos alimentos y haya identificado varios que come diariamente y algunos alimentos nuevos para probar!

Sus elecciones de alimentos son importantes durante el posparto y la lactancia. Trabajar para comer una dieta bien balanceada y rica en nutrientes es necesario para su salud, la leche materna y la salud de su bebé.

-Kristen Bricko, RDN, LD, IBCLC



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.