



## EMBARAZO

La preeclampsia 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 poner en peligro su vida y la de su bebé. Aproximadamente 1 de cada 25 mujeres tendrá preeclampsia durante el embarazo.

Para evaluar la preeclampsia, se le revisará su peso y presión arterial en cada cita prenatal. Su proveedor también puede solicitar una prueba de proteínas en la orina o pruebas adicionales si hay algo preocupante.

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 preeclampsia:

- aumento 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
- un dolor de cabeza que persista

Es importante asistir a sus citas prenatales de rutina para prevenir complicaciones de la preeclampsia 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. Algunas maneras de ayudar a su bebé a aprender a dormir incluyen:

- dejar tiempo para siestas todos los días en función de la edad de su bebé
- limitar la estimulación o la actividad cerca de la hora de acostarse
- crear una rutina para la hora de dormir, como baño, libros, balanceo
- poner al bebé en su cuna cuando está somnoliento, no dormido
- ser consistente con la rutina y las respuestas



## 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. Eso puede ocurrir con cualquier embarazo. 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 después del nacimiento de su bebé, tanto usted como su bebé serán monitoreados cuidadosamente. Le tomarán la presión arterial y la temperatura con frecuencia. Su vendaje de incisión será revisado y su estómago puede ser masajeados con frecuencia para asegurarse de que su útero se está contrayendo; esto sella los vasos sanguíneos que suministraban a la placenta con alimentos y oxígeno para su bebé.

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. Usted comenzará por tener una restricción de levantamiento de pesas después de la cirugía (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. Su necesidad de un extractor de leche depende de su situación y estilo de vida. Los extractores de leche varían mucho en calidad y eficacia. También hay dispositivos de recolección de leche, como el 'Haakaa', a considerar.

La mayoría de los planes de seguro cubren un extractor de leche siguiendo las pautas de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio. Su plan puede tener pautas sobre si el extractor de leche cubierto es manual o eléctrico, si se puede comprar o alquilar, la duración del alquiler y cuándo la recibirá (antes o después del nacimiento).

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. 'Milk Moms' es otro recurso útil.





## SEGURIDAD Y RECURSOS

**Seguridad del asiento de seguridad** Aprenda cómo encontrar el mejor asiento de seguridad y/o asiento elevador para su hijo en: <https://tinyurl.com/23ptryh8>

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://tinyurl.com/5ekuhv38>

Does your vehicle need repair as part of  
¿Su vehículo necesita reparación como parte de un retiro del mercado? Introduzca el número de VIN de su vehículo en: <https://www.nhtsa.gov/recalls> para averiguarlo.



### Reciclaje de asientos de coche

- Condados de Stearns, Benton, Sherburne: deje sus asientos en: (lunes de 9.00 a 17.00 horas, martes-viernes de 9.00 a 16.00 horas, 3er sábado del mes de 8.00 a 12.00 horas)
- Condado de Wright: Deposite sus asientos en el Centro de Compostaje y Reciclaje (martes y jueves de 9.00 a 18.00 horas)

Consulte la página 5 para ver los próximos eventos comunitarios para que un técnico capacitado revise su asiento de seguridad en el área de St. Cloud. Las citas también pueden estar disponibles a través de Wright County Health & Human Services llamando o enviando mensajes de texto: 763-335-0280.

### Recursos útiles

- Safe Kids Worldwide [www.safekids.org](http://www.safekids.org)
- National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) [www.safercar.gov](http://www.safercar.gov)
- National Center for the Safe Transportation of Children with Special Healthcare Needs [www.preventinjury.org](http://www.preventinjury.org)

## ATENCIÓN PLENA

La meditación guiada es un tipo de meditación dirigida por un maestro, en persona o a través de audio o video. Al comenzar, se recomienda que un experto lo guíe a través de los pasos básicos de su práctica de meditación. La meditación no guiada le permite personalizar las formas en que le gustaría meditar por su cuenta, incluido el tiempo, el espacio y el grado de silencio.

- Aprende más sobre los diferentes tipos de meditación en: <https://www.headspace.com/meditation/guided-meditation>
- Meditaciones de la Guía maternal para convertirse en mamá: redefiniendo el embarazo, el nacimiento y el viaje posparto (Meditations from The Motherly Guide to Becoming Mama: Redefining the Pregnancy, Birth and Postpartum Journey) <https://tinyurl.com/2tajkx8y>

### AFIRMACIÓN DEL MES

**"Puedo adaptarme a los cambios en mis planes y expectativas."**



## ACTIVIDADES DEL MES

**Artesanía del Día de los Abuelos: Envía un abrazo por correo**  
<https://tinyurl.com/kr2bbxpe>



**Ideas para manualidades:**  
<https://tinyurl.com/pajrx6kx>



**El tacto y el masaje infantil pueden promover la unión, la relajación, el sueño y más. Consulte las páginas 3-4 para obtener una guía de introducción al masaje infantil de [Pathways.org](http://Pathways.org)**



## DÍAS ESPECIALES EN AGOSTO

- 4: Día del Trabajo, Día Nacional de la Vida Silvestre
- 6: Día de la lectura de un libro
- 10: Día de los Abuelos, Día Mundial de Prevención del Suicidio
- 11: Día del Patriota
- 13: Día del Pensamiento Positivo
- 15: Comienzo del Mes Nacional de la Herencia Hispana
- 17: Día de la Ciudadanía
- 21: Día Mundial de la Gratitud
- 22: Equinoccio de otoño, Día de los nativos americanos
- 25: Día Nacional de la Cocina, Día Nacional de la Familia
- 29: Día Nacional del Café
- 30: Día Nacional de la Salud y el Fitness Familiar, Día Internacional del Podcast



## Este masaje puede ayudar a:

- ▶ Fomentar una relación sana de padre y bebé
- ▶ Aumentar los niveles de confianza de los padres
- ▶ Mejorar el sueño del bebé, los hábitos de alimentación, las habilidades de comunicación y la conciencia sensorial
- ▶ Reducir las estancias hospitalarias para prematuros

## Prematuros



Esta intervención de masaje fue desarrollada originalmente para bebés prematuros en la UCIN conocida como ATWV.

Las intervenciones ayudan a los infantes de la UCIN a alimentarse mejor y reducir las estancias hospitalarias. Si tiene un bebé prematuro, hable con su proveedor de atención médica para ver si su bebé se beneficiaría de esta técnica.

Para obtener más ayuda, vea nuestro video instructivo en línea en [www.Pathways.org](http://www.Pathways.org).

Por favor visite a [www.Pathways.org](http://www.Pathways.org) para encontrar más GRATIS recursos sobre el desarrollo del niño.

Masaje+ 30, 10, 5 es una intervención conocida como ATWV (Auditiva, Táctil, Visual, Vestibular) entre los proveedores de atención a la salud.

- Auditiva - hablar
- Táctil - acariciar o masajear
- Visual - hacer contacto con la mirada
- Vestibular - mecer



La intervención se basa en 35 años de investigación con financiamiento de los National Institutes of Health (NIH). La investigación fue llevada a cabo por Rosemary White-Traut, PhD, RN, FAAN, miembro de la Mesa Redonda Médica de Pathways.org.

**Pathways**  
.org

Pathways.org entrega a los padres y profesionales de la salud herramientas y recursos GRATIS para optimizar el desarrollo motor, sensorial y comunicacional del niño.

[friends@pathways.org](mailto:friends@pathways.org)  
[www.pathways.org](http://www.pathways.org)



Pathways.org es una organización sin fines de lucro 501(c)(3).

**Puede Copiar Libremente**  
NO CAMBIE EL CONTENIDO. DEBE DARSE CRÉDITO A PATHWAYS.ORG.  
Necesita permiso de Pathways.org para citar o mencionar este contenido. Los recursos de Pathways.org son gratuitos, no debe de haber ningún otro cargo sin obtener, primero, el permiso en escrito de Pathways.org  
© Copyright 2020

**Pathways**  
.org

## Una Introducción al

# Masaje+ 30, 10, 5



## Herramientas GRATIS para optimizar el desarrollo infantil

Pathways.org es una organización sin fines de lucro 501(c)(3).

<https://tinyurl.com/2Z6cwpfe>

# ¿Qué es el Masaje+ 30, 10, 5?

- ▶ 30 segundos - hablar con el bebé
- ▶ 10 minutos - mientras habla y mira al bebé, masaje su cabeza, pecho y vientre, brazos, piernas y espalda
- ▶ 5 minutos - meza al bebé y siga hablándole y mirándolo



Pathways.org

Una sencilla intervención de 15 minutos utilizada para mejorar el desarrollo infantil. Esta técnica implica hablar suavemente con el bebé, masajearlo y mecerlo.

## Posibles señales de desconexión:

- Llanto
- Gímoteo
- Inquietud
- Escupir
- Hipo
- Estirar la mano para detener
- Fruncir el ceño
- Rechazar el contacto visual
- Movimientos de Lucha
- Sacar la lengua

## Cómo aplicar Masaje+ 30, 10, 5:

Al hacer Masaje+ 30, 10, 5, está conociendo mejor a su bebé.

### Instrucciones

- Deje suficiente tiempo para que no tenga prisa
- Disponga una habitación tranquila y con poca luz
- Haga el masaje a la misma hora todos los días
- Concédale al bebé el 100% de su atención
- Háblele al bebé y mírelo mientras lo masajea y mece
- Repite los pasos del masaje que le hayan gustado al bebé hasta haber completado un total de 10 minutos
- A continuación, proceda a envolver a su bebé y a mecerlo durante 5 minutos

Tenga en cuenta: Si el bebé muestra signos de desconectar durante el masaje, regrese a las áreas de masaje que prefiera el bebé.

### Charla dirigida al bebé

Antes de comenzar el masaje, hable suavemente durante 30 segundos, eleve el tono de su voz y diga un par de palabras, espere a que el bebé responda y luego vuelva a hablar.



### Masaje de la cabeza

Caricias suaves y moderadas con toda la mano, desde la frente hasta la parte posterior de la cabeza y al cuello. 6 a 10 veces



### Masaje del pecho y vientre

Caricias largas y suaves desde el hombro hasta el pañal 6 veces. Luego masaje recto hacia abajo sobre el pecho y el ombligo (o alrededor del ombligo en el caso de los bebés nuevos) hasta el pañal. 6 veces



### Masaje de los brazos

Caricias suaves y moderadas desde el hombro hasta la muñeca, las manos y los dedos. 6 veces en cada brazo



### Masaje de las piernas

Caricias suaves y moderadas desde la cadera hasta el tobillo y los pies. Trate de cubrir tanto de la pierna como pueda. 6 veces en cada pierna



### Masaje de la espalda

Dos dedos para acariciar recto bajando a cada lado de la espalda, alternando lados, 6 veces. Terminar con un movimiento circular sobre la espina dorsal. 6 veces



### Mecer

Envuelva o faje al bebé en una manta y mézalo suavemente de lado a lado. Bebés a término completo a menudo les gusta subir y bajar meciendo. 5 minutos



Por favor visite a [www.Pathways.org](http://www.Pathways.org) para encontrar más GRATIS recursos sobre el desarrollo del niño.

# 2023 CAR SEAT CHECK UP EVENTS

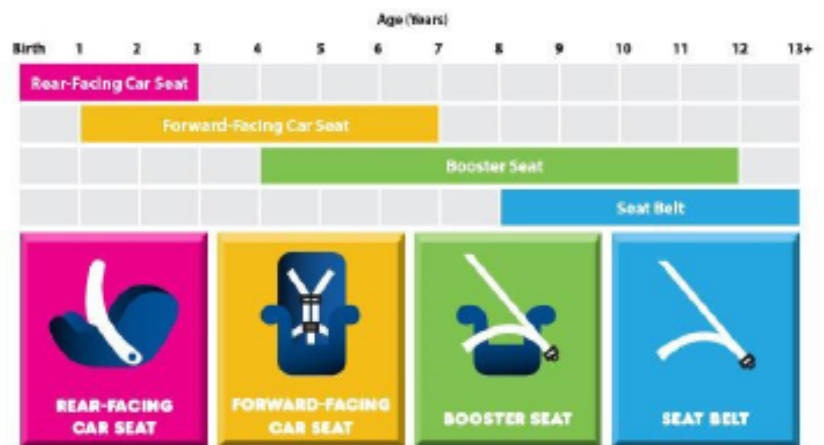
To schedule an appointment— CALL (320) 251-7393

APPOINTMENTS AVAILABLE FROM 3:00 – 6:00 PM  
LOCATION: SARTELL FIRE DEPT, 501 PINECONE ROAD S, SARTELL

JANUARY WED — JAN 18	FEBRUARY WED — FEB 15	MARCH WED — MAR 15	APRIL WED — APR 19
MAY WED — MAY 17	JUNE WED — JUN 21	JULY WED — JUL 19	AUGUST WED — AUG 16
SEPTEMBER WED — SEPT 20	OCTOBER WED — OCT 18	NOVEMBER WED — NOV 15	DECEMBER NO EVENT

## THINGS TO KNOW BEFORE YOU CALL FOR AN APPOINTMENT:

- Plan ahead! If you are expecting, we recommend calling when you are 6 -7 months pregnant.
- Seat checks are available for all stages—infant seats to booster seats
- If you get a voicemail please leave your name, phone number and number of car seats you would like checked. Someone will call you back to schedule an appointment time.
- Plan 30 minutes for EACH car seat in EACH vehicle
- Before your check, you need to install your car seat at home (read the car seat manual and vehicle manual for assistance)
- Car seats will be evaluated for correct fit in the vehicle, child size and for any recalls
- This is not a distribution site - you must bring your own car seat



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](http://www.nhtsa.gov)

[www.carseatsmadesimple.org](http://www.carseatsmadesimple.org)

[www.dps.mn.gov](http://www.dps.mn.gov)

[www.centracare.com/classes-events/](http://www.centracare.com/classes-events/)

# 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.