



¡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>



EMBARAZO

Su proveedor de atención médica le ofrecerá diversas pruebas de cribado prenatal durante su embarazo. Su origen étnico, antecedentes familiares, antecedentes de salud y edad pueden aumentar los riesgos de contraer ciertas enfermedades. Las pruebas de cribado prenatal son opcionales y no garantizan que se identifiquen todo tipo de anomalías congénitas o problemas de desarrollo. Pueden ayudarles a usted y a su proveedor de atención médica a sentirse mejor preparados y pueden ayudar a predecir si usted tiene un mayor riesgo de llevar un bebé con algunas afecciones específicas. He aquí algunas de las pruebas que puede proponerle su proveedor de atención médica:

- Chorionic Villus Sampling (CVS)/Muestreo de vellosidades coriónicas (MVC): consiste en extraer una pequeña cantidad de tejido de la placenta en desarrollo del bebé colocando un catéter a través de la vagina y el cuello uterino o una aguja a través del abdomen. Por lo general, se realiza a las 10-12 semanas de embarazo.
- Cribado combinado del primer trimestre: se utiliza una ecografía para medir el área de líquido que hay detrás del cuello del bebé. Esta información se combina con un análisis de sangre tanto en el primer como en el segundo trimestre.
- También pueden tomarse muestras de sangre, cultivos de orina o frotis vaginales/cervicales de la madre para realizar diversos análisis, como una prueba de portador de fibrosis quística, una prueba del VIH, un perfil prenatal (para determinar el grupo sanguíneo, el factor RH, el nivel de hemoglobina y otras condiciones de salud) y pruebas de enfermedades de transmisión sexual.
- Ultrasonido

POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Consejos para mantener a su familia saludable a medida que se acerca el invierno:

- Lávese las manos con agua y jabón con regularidad, incluyendo:
 - o después de cambiar los pañales
 - o antes de que usted o su bebé coman
 - o al entrar en su alojamiento
 - o después de sonarse la nariz o usar el baño
- Anime a cualquier persona que visite su casa o que tenga previsto coger a su bebé o interactuar con él a que se lave también las manos antes.
- Priorice una buena noche de sueño y alimentos saludables y la ingesta de agua siempre que sea posible
- Evitar a los enfermos y las reuniones multitudinarias
- Mantenga limpios y secos el pelo, las manos, el cuerpo, la ropa, los chupetes, los juguetes, el asiento del coche y la ropa de cama del bebé.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre las vacunas recomendadas, incluidas la influenza, COVID, RSV.

EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Suscríbase para recibir tres mensajes de texto a la semana con datos divertidos, consejos para aumentar las habilidades motoras de su hijo, mejorar el lenguaje y el desarrollo de la salud.



[f @ThinkSmallEarlyLearning](https://www.facebook.com/ThinkSmallEarlyLearning)

[t @ThinkSmallMN](https://www.tiktok.com/@ThinkSmallMN)

#ThinkSmallTexts

- English: Text TS to 70138
- Spanish: Envíe un mensaje de texto con el código TS ESP to 70138
- Somali: U qor/text TS SOM 70138

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Puede ser mejor esperar hasta que la lactancia materna esté bien establecida antes de introducir la leche materna en un biberón. Así el bebé tendrá tiempo de aprender a agarrarse bien al pecho.

Sin embargo, no siempre es posible. Puede ser útil reunirse con una especialista en lactancia, su enfermera y/o su proveedor de atención médica para conocer otras formas de ayudarlo a conseguir sus objetivos de lactancia.

Pueden sugerir el uso de una jeringa, taza o tubo para ayudar con la alimentación. También pueden ofrecer consejos sobre los distintos tipos de biberones, el flujo de la tetina y el ritmo de alimentación con biberón. Visite su Baby Cafe local o pregunte a su enfermera a domicilio para obtener más información sobre esta ayuda gratuita.

Las investigaciones nos demuestran que las madres que dan el pecho y que introducen un chupete tienen tanto éxito en la lactancia como las que no lo hacen. Investigaciones científicas reales desmienten el mito de la confusión de pezones y demuestran que limitar los chupetes no aumenta el éxito de la lactancia.

Los chupetes pueden ser un factor de protección para reducir el riesgo de SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante). Son seguros para que los bebés los usen mientras duermen.

Obtenga más información en: <https://tinyurl.com/2p8d6jpn> & <https://takingcarababies.com/newborns-sleeping-with-pacifiers>



SEGURIDAD Y RECURSOS

Fare For All

es una tienda de comestibles pop-up que vende paquetes de productos frescos y carne congelada con hasta un 40% de descuento sobre el precio de venta al público. Hay varias ubicaciones en Minnesota, incluidas las de Elk River, Buffalo, St. Cloud y St. Joseph. <https://www.fareforall.org>



Tri-CAP

es el programa de acción comunitaria designado a nivel federal para los condados de Benton, Sherburne y Stearns. Pueden ayudar con las necesidades básicas (transporte, vivienda, energía, recursos alimentarios), la autosuficiencia (aptitud financiera, alquiler, impuestos, reconstrucción de la vida) y la estabilidad del edificio (propiedad de la vivienda, reparación y climatización). <https://tricap.org/>



Wright County Community Action (WCCA)

es la agencia de acción comunitaria designada para el Condado de Wright. Pueden ayudar con la autosuficiencia (servicios de envejecimiento, navegación MNSure, preparación de impuestos), nutrición (WIC, programa de mochilas, cajas de alimentos de emergencia, estante de alimentos), vivienda (asistencia energética, prevención de ejecuciones hipotecarias, viviendas de transición, climatización) y educación (Early Head Start, Head Start). <https://www.wccaweb.com/>



Community Connect-Elk River 10/19/23, 11a-2p

un evento de un día y una parada que ofrece a individuos y familias acceso a recursos y servicios en un ambiente acogedor y divertido. <https://sherburneunitedway.org/community-connect/>



Project Connect-St. Cloud 10/24/23, 10a-3p

un evento gratuito que ofrece a las personas de nuestra comunidad la oportunidad de acceder a los servicios ofrecidos por agencias gubernamentales, sin fines de lucro y de otro tipo. <https://www.visitstcloud.com/event/project-connect/>



ATENCIÓN PLENA

110 posturas de yoga de otoño para niños: consulte las descripciones completas en: <https://www.kidsyogastories.com/autumn-yoga/>



ACTIVIDADES DEL MES



Huellas de caramelo de maíz

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



Tarjeta de huella de calabaza

<https://tinyurl.com/2p9ahz6n>



Arte de la hoja de pompón

<https://tinyurl.com/mr2j6kb5>



Botella sensorial de caída

<https://tinyurl.com/bdf34eet>

AFIRMACIÓN DEL MES

"Merezco la felicidad. Mis sentimientos son válidos."



DÍAS ESPECIALES EN AGOSTO

- 1: Día Internacional de la Música
- 2: Día de la Salud Infantil
- 4: Día Nacional del Taco, Día Mundial de los Animales
- 5: Día Nacional de las Buenas Acciones
- 10: Día Mundial de la Salud Mental
- 17: Día Nacional de la Pasta
- 21: Día Nacional de la Manzana
- 26: Día Nacional de la Calabaza
- 31: Halloween

