



EMBARAZO

No existe un método único para ganar peso durante el embarazo. Puede variar en función de muchos factores, incluido el peso que tiene la madre antes del embarazo. Trabaje con su proveedor de atención médica para determinar qué es lo correcto para usted. Un extra de 300 calorías al día (medio sándwich y un vaso de leche descremada) es típicamente todas las calorías adicionales que su cuerpo embarazada necesita en su segundo y tercer trimestre.

Además del peso de su bebé (alrededor de 7-8 libras), aquí hay un desglose de muestra de dónde va el resto del peso:

- Pechos: 1-3 libras
- Crecimiento del útero: 2 libras
- Placenta: 1.5 libras
- Líquido amniótico: 2 libras
- Aumento del volumen de sangre: 3-4 libras
- Aumento del volumen de líquido: 2-3 libras
- Almacenes de grasa: 6-8 libras

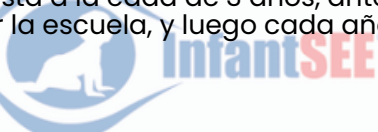
EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

La Asociación Americana de Optometría recomienda que los niños se hagan exámenes de la vista entre los 6 y los 12 primeros meses de su vida. Alrededor de los 6 meses de edad, los bebés deben ser capaces de concentrarse, ver el color y tener una percepción de profundidad.

Las evaluaciones "InfantSEE" están disponibles gratuitamente para bebés entre 6 y 12 meses de edad en los optometristas participantes. Encuentre un optometrista participante en: www.infantsee.org/find-a-doctor.

Los optometristas se asegurarán de que los ojos de su bebé se desarrollen normalmente, verificarán si hay signos de trastornos oculares o de la visión.

Los problemas oculares y de visión pueden interferir con el aprendizaje y el comportamiento, por lo que es importante detectarlos y abordarlos lo más pronto posible. También se recomienda llevar a su hijo al optometrista a la edad de 3 años, antes de comenzar la escuela, y luego cada año siguiente.



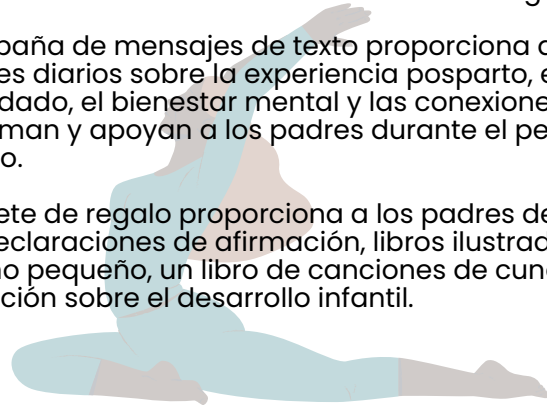
POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

El Proyecto de 40 días es una plataforma virtual diseñada para promover el bienestar mental y el autocuidado de las personas somalíes durante el período posparto. Véase: z.umn.edu/40days

El sitio web ofrece a los padres cinco módulos de recursos, materiales educativos, historias de nacimiento y formas de acceder al apoyo para los padres de parto somalíes y los proveedores de servicios médicos y sociales que los atienden. Encuentre videos y folletos sobre la experiencia posparto, el bienestar mental, la construcción de conexiones sociales y el autocuidado. Muchos se ofrecen en somalí e inglés.

La campaña de mensajes de texto proporciona a los padres mensajes diarios sobre la experiencia posparto, el autocuidado, el bienestar mental y las conexiones sociales que afirman y apoyan a los padres durante el período posparto.

El paquete de regalo proporciona a los padres después del parto declaraciones de afirmación, libros ilustrados para leer a un niño pequeño, un libro de canciones de cuna somalíes e información sobre el desarrollo infantil.



LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

El destete es la sustitución gradual de la lactancia materna por otros alimentos y formas de crianza. La lactancia materna no es un proceso de todo o nada. Usted puede decidir cómo y por cuánto tiempo va su proceso de destete. Es un mito que los beneficios de la leche materna se detengan en un momento determinado. Todos los niños llegan a la edad de estar listos para el destete en diferentes momentos.

Considere destetar lentamente, eliminando una alimentación durante 3-7 días (o más) antes de eliminar la siguiente. Esto permite que la producción de leche disminuya lentamente, sin saciedad ni molestias.

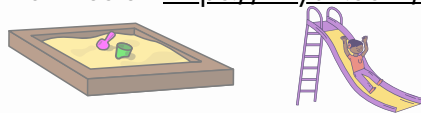
No es raro sentirse lloroso, triste o levemente deprimido después del destete; algunas madres experimentan irritabilidad, ansiedad o cambios de humor. Estos sentimientos suelen ser a corto plazo y desaparecen en unas pocas semanas, pero algunas madres experimentan síntomas más graves que requieren tratamiento.

Obtenga más información en: <https://kellymom.com/category/ages/weaning/>



SEGURIDAD Y RECURSOS

Mientras buscamos un clima más cálido en primavera, eche un vistazo a sus parques locales y parques infantiles públicos para divertirse al aire libre. Los parques infantiles ayudan a los niños a ejercitar sus cuerpos, cerebros y habilidades sociales, mientras les permiten jugar de forma libre y no estructurada, lo cual es importante para su desarrollo. Obtenga más información sobre los consejos de seguridad para parques infantiles en <https://tinyurl.com/4zhpvhkf>



¿Pensando en hacer un poco de limpieza de primavera? Asegúrese de que sus artículos de limpieza estén almacenados de forma segura para evitar que su bebé se meta en ellos. Póngase en contacto con "Poison Control" si sospecha de una intoxicación. Más información en <https://www.poison.org/>

ACTIVIDADES DEL MES



17 de marzo - Día de San Patricio



El 20 de marzo es el primer día de la primavera



Cometa de bolsa de papel

<https://typicallysimple.com/paper-bag-kite/>

ATENCIÓN PLENA

Obtenga más información sobre las siguientes posturas y actividades de yoga con temas de primavera para niños en: <https://tinyurl.com/53h8uezx>

Postura del conejito: Arrodílese sobre su colchoneta y siéntese sobre sus pies. Lleve los brazos hacia atrás detrás de usted, luego baje la parte superior de la cabeza hasta el suelo, levantando ligeramente la parte inferior. Sus brazos deberían estar levantados como las orejas de un conejito.



Postura del árbol floreciente: Póngase de pie y presione sus manos juntas en su corazón. Presione un pie en la otra pierna para equilibrarse, levante los brazos lentamente y abra las manos como flores.

Postura del arco iris: Arrodílese de rodillas y coloque la pierna derecha hacia un lado con los dedos de los pies apuntando hacia adelante. ¡Alce el brazo derecho hacia arriba, lejos de la pierna recta, arqueando tu cuerpo para hacer una forma de arco iris! Esto también es perfecto como pose de pareja, reflejo y conexión de manos.



AFIRMACIÓN DEL MES

"El cambio de estaciones es un recordatorio de que yo también estoy cambiando."



DÍAS ESPECIALES EN FEBRERO

Curso para cuidadores para prevenir la trata de niños

- Lunes 4 de marzo, 6:00 p. m. a 8:00 p. m.
- Centro de Medios de la Escuela Intermedia Foley
- GRATIS, pero le piden que se registre previamente
- Aprenda cómo se produce la trata de niños, qué hace que los jóvenes sean vulnerables, identifique a los que corren mayor riesgo y cómo prevenir la trata y la explotación sexual.

Exposición para bebés "First Steps" de St. Cloud

- Sábado 9 de marzo, de 09:00 a 14:00
- Centro de convenciones St. Cloud River's Edge
- Boletos de 10 dólares para adultos, GRATIS para niños menores de 12 años
- www.firststepsbabyexpo.com/
- ¡Pasa y saluda en nuestro stand!

'Baby Cafes' en Central MN

- Lunes 10a-12p, Monticello Community Center
- Martes 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA
- Martes 10:30a-12:30p, Princeton ECFE Family Center
- Miércoles 10a-12p, Buffalo Wright County Historical Society

BÚSQUEDA DEL TESORO DE PRIMAVERA PARA NIÑOS PEQUEÑOS





isd742.org/earlychildhood

Peek-a-boo BABIES!

PLAY space for newborn to crawling babies.
Learning begins at birth through PLAY!

11:30 a.m. – 1:00 p.m.
Every Thursday in March, April & May, 2024

*Location: ECFE (Early Childhood Family Education)
at Quarryview Education Center (800 7th St. S., Waite Park)*

*No class on 3/7 or when St. Cloud school district has
late/cancelled weather days.*

FREE

Just show up.

No registration
necessary!

Come play with your baby! Meet other parents & babies!

We have a safe fun place for your baby to play.

**What happens in the early years, birth to 3
is the foundation for the long-term success of a child.**

St. Cloud Area
School District 