



EMBARAZO

Los ejercicios de Kegel o "kegels", también llamados ejercicios del suelo pélvico, ayudan a fortalecer los músculos, tejidos y ligamentos que sostienen el útero, la vejiga, los intestinos y los intestinos. Tonificar estos músculos puede ayudar a reducir la incontinencia urinaria y el riesgo de hemorroides durante el embarazo y promover la curación perinatal después del parto.

Para encontrar los músculos pélvicos, orinar y apretar los músculos para detener a mitad de la corriente. Los ejercicios de Kegel consisten en apretar repetidamente esos músculos (cuando no se está orinando) para fortalecerlos. Practique apretar estos músculos durante 5-10 segundos, luego relájese, repitiendo 10-20 veces a lo largo del día.



POSTPARTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Hay varias maneras de buscar cuidado de niños. Para obtener una guía paso a paso para encontrar cuidado de su niño, consulte: <https://www.parentaware.org/learn/finding-child-care-a-guide-for-families/>



Cuando esté listo para comenzar su búsqueda, consulte los siguientes sitios:

- Guarderías con licencia en el hogar: <https://licensinglookup.dhs.state.mn.us/>
- Si está buscando guarderías que estén calificadas como "Parent Aware", consulte: <https://www.parentaware.org/>



Para obtener más información sobre las "Becas de aprendizaje temprano de Milestones", visite: <https://www.milestonesmn.org/early-learning-scholarships>



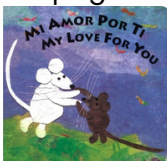
EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL

Cuando los niños tienen interacciones positivas con los libros, están desarrollando buenos sentimientos sobre la lectura, lo que los motivará a seguir buscando libros a medida que crecen. <https://tinyurl.com/2p8p8m57>

Las bibliotecas son una forma gratuita de exponer a su hijo a muchos libros. Encuentra su biblioteca local en: <https://griver.org/>

Imagination Library es otra forma de que su hijo reciba un libro gratis por mes hasta los 5 años. Vea si este programa está disponible donde usted vive en: <https://tinyurl.com/bddtc5z3>

Consulte las recomendaciones de libros infantiles que hicieron algunas de las enfermeras en la página 3.



LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Formas de extraer la leche materna



- Expresión de mano: use la mano para masajear y comprimir suavemente el pecho para extraer la leche. A menudo requiere práctica y coordinación. Puede ser especialmente útil en las primeras semanas después del parto.
- Haaka: un dispositivo de recolección de leche que también se puede usar como bomba manual. Utiliza el poder de succión para extraer suavemente la leche.
- Bomba manual: use su mano para operar un dispositivo portátil para extraer leche. Requiere práctica y coordinación. Bomba menos costosa que una bomba eléctrica. A menudo cubierto por el seguro.
- Bomba de leche eléctrica: para usar un dispositivo electrónico que se conecta a una toma de corriente o funciona con batería para extraer leche. Puede ser una opción más conveniente y le permite extraer ambas mamas al mismo tiempo. Es una opción más cara, pero a menudo está cubierta parcial o totalmente por el seguro.

Si tiene preguntas adicionales, pregúntele a su enfermera o visite un grupo local de apoyo para la alimentación infantil. Los grupos se enumeran en la página 2 en Próximos eventos. Se puede encontrar más información sobre los grupos, así como sobre los recursos de alimentación infantil en la página de [Recursos](#) de nuestro sitio web.





SEGURIDAD Y RECURSOS

Abril es el mes de la prevención del maltrato infantil. Estos son algunos recursos de seguridad:

- Anna Marie's Alliance: proporciona servicios de seguridad, refugio, apoyo y derivación a sobrevivientes de violencia doméstica y sus hijos. Teléfono 24/7: 320-253-6900
- Central MN Sexual Assault Center: 24/7 servicios de intervención de crisis a las personas afectadas por cualquier forma de violencia sexual, 320-251-4357
- National Domestic Violence Hotline/"Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica": llamar, enviar "START" a: o chatear en línea: <https://www.thehotline.org/>
- Rivers of Hope: servicios de defensa para jóvenes y adultos afectados por la violencia doméstica, sirve a los condados de Wright y Sherburne, 763-295-3433
- Terebinth Refuge: refugio y hogar seguro para mujeres sexualmente explotadas y traficadas, 320-428-4704



ACTIVIDADES DEL MES

El 22 de abril es el Día de la Tierra

Caracol pintado con bolas de algodón

<https://kidsactivitiesblog.com/83376/cotton-ball-painted-snail-paper-plate-craft/>



Agitadores de hágalo usted mismo

<https://www.littlehandslearning.co.uk/sensory-activities/diy-shakers>

El 6 de abril es el Día Nacional del Amor a Nuestros Niños

El 6 de abril es el Día Nacional del Amor a Nuestros Niños
El 9 de abril es Eid al-Fitr, una festividad musulmana que marca el final del Ramadá

Pintura de estampillas de media luna y estrellas

<https://shopee.com.my/blog/hari-raya-art-and-craft-ideas/>



ATENCIÓN PLENA

7 recordatorios diarios para los padres

Lea o escuche más de Janet Lansbury sobre este tema en: <https://tinyurl.com/ycu5ezys>

- Deja que los sentimientos sean. Está bien sentir lo que sea que esté sintiendo.
 - Reconoce. Hágale saber a su hijo que lo escucha y que quiere saberlo.
 - Espere. Deje que los niños experimenten todas sus experiencias.
 - Establece límites lo más pronto posible. Entienda que con los niños, gran parte de su comportamiento es impulsivo. Mantenga la calma.
 - El comportamiento es una solicitud de ayuda. Ayude a su hijo cuando no pueda ayudarse a sí mismo. Están haciendo lo mejor que pueden en un momento dado.
 - No te dejaré. Es decir, estoy aquí para ayudar y voy a detener el comportamiento y establecer límites temprano. Cree un "Espacio Sí".
 - Impulso seguro en las transiciones. Nuestra comodidad y nuestra confianza alivian la mente de nuestro hijo.
- Por último, recuerde ser bueno y paciente consigo. La crianza de los hijos es un viaje. Seguimos adelante, apareciendo y aprendiendo junto con nuestros hijos.



AFIRMACIÓN DEL MES

"Mi hijo no me está haciendo pasar un mal rato, lo está pasando mal y puedo ayudar."

DÍAS ESPECIALES EN ABRIL

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

¡Recomiende a un amigo!

¿Conoce a alguien que esté embarazada o que haya tenido un bebé recientemente? ¡Nos encantaría conectarnos con ellos para compartir más sobre cómo nuestras enfermeras pueden apoyarlos en su viaje de crianza y construir su red de apoyo! Pueden llamar o enviar un mensaje de texto al 763-276-0441 o autorreferirse desde nuestro sitio web en: <https://tinyurl.com/uv75eerp>

Una de nuestras enfermeras hará un seguimiento para compartir más sobre las visitas de enfermeras a domicilio, otros programas de salud pública y recursos locales que pueden ser útiles para ellas. Nuestros programas son voluntarios y los padres pueden cambiar de opinión en cualquier momento si ya no están interesados.



RECOMENDACIONES DE LIBROS INFANTILES QUE HICIERON NUESTRAS ENFERMERAS

