

Siga la siguiente guía para un sueño seguro.

ABC DEL SUEÑO SEGURO

A A Solas

B Bocarriba

C en la Cuna



Acueste a dormir a su bebé siempre bocarriba durante la noche y las siestas, para reducir el riesgo de SMSR (Síndrome de Muerte Súbita del Recién Nacido).

Acueste su bebé en una superficie firme y plana, que esté cubierta sólo con una sábana ajustada sin ningún otro tendido.

Comparta su habitación con su bebé. Manténgalo en una cuna cerca a su cama durante los primeros 6 meses. Nunca se quede dormido mientras carga al bebé.

No ponga objetos suaves, juguetes, protectores de cuna o tendidos de cama sueltos en el área donde su bebé duerme.

Florida Healthy Start Central & North Central Florida Coalitions

Connect
877-678-9355

El número de Connect es un punto único de entrada a servicios para mujeres en embarazo, familias y encargados del cuidado de bebés. Programas participantes: *Healthy Start, MIECHV/Parents as Teachers, Nurse-Family Partnership, Healthy Families and Newborn Home Visiting.*

Healthy Start of North Central Florida
www.HealthyStartNCF.org

Condados: Alachua, Bradford, Columbia, Dixie, Gilchrist, Hamilton, Lafayette, Levy, Marion, Putnam, Suwannee, Union

Central Healthy Start
www.CentralHealthyStart.org

Condados: Citrus, Hernando, Lake, Sumter



Oficina Administrativa: 1785 NW 80th Blvd., Gainesville, FL 32606
Un Patrocinador Afiliado de WellFlorida Council www.WellFlorida.org

Consejos de Seguridad al Viajar, para el Camino

Revise la silla de auto para bebé. ¿Sabía usted que el 73 por ciento de las sillas de auto para bebé no son usadas o instaladas correctamente? Antes de salir a carretera esta temporada por favor tómese 15 minutos para hacer una revisión casera usando la lista que encontrará en www.SafeKids.org. La lista ofrece maneras de asegurarse que la silla del auto es la apropiada para su niño y que está instalada correctamente. Estos consejos son importantes porque sabemos que cuando la silla de auto es usada correctamente puede reducir el riesgo de muerte hasta en un 71 por ciento.



Utilice el Elevador de Auto para Niños.

La seguridad en el auto va más allá de los bebés. Los niños que ya no caben en la silla que mira hacia el frente del auto, todavía no están listos para usar el cinturón de seguridad o sentarse en la silla de adelante. Ellos estarán más seguros en un elevador que permitirá que el cinturón de seguridad de adulto se ajuste correctamente. Incluso cuando los niños han crecido lo suficiente para no usar el elevador van a estar más seguros en la silla de atrás hasta los 13 años de edad.

Tenga una Estrategia de Salida. Ahora el auto está listo, los niños están en la silla apropiada, las sillas de auto están instaladas correctamente y ya van en carretera. Nada puede detenerlo ahora, cierto? Se equivoca. Ahí es cuando usted escucha ese llanto tan familiar que significa "tengo hambre" o "cambíame el pañal". Cuando esto pase, no se preocupe por el tiempo de viaje. Mejor tome la próxima salida y encuentre un área segura para alimentar o cambiar a su niño.

Fuente: Safe Kids, www.SafeKids.org.

A Healthy Start

BOLETÍN Volumen 122

Convertirse en Papá DURANTE EL EMBARAZO

Ser padre comienza incluso antes de que el bebé nazca. Las cosas que usted hace para mantener saludable a su pareja y a usted mismo antes y durante el embarazo, pueden ayudar a que su bebé nazca fuerte y saludable.

VAYA CON ELLA A LAS CONSULTAS

El cuidado prenatal es el cuidado médico para revisar la salud de su pareja y del bebé durante el embarazo. Cuando usted va con ella a sus consultas prenatales, usted puede conocer al doctor y hacer todas las preguntas que tenga sobre el embarazo. Asegúrese de que su pareja vaya a todas las citas prenatales incluso si se siente bien.

RECUÉRDELE TOMAR SUS VITAMINAS PRENATALES

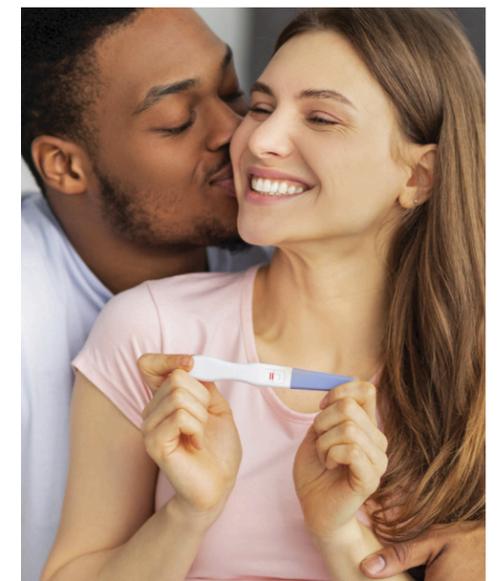
Antes del embarazo ella necesitaba 400 microgramos de ácido fólico. Ahora que está embarazada ella necesita más. Su doctor puede recetarle unas vitaminas prenatales.

AYÚDELE A DESCANSAR Y A REDUCIR EL ESTRES

Usted puede ayudar manteniendo la casa limpia, yendo a comprar la comida y preparando las comidas del día.

ESTÉ CONCIENTE DE LOS CAMBIOS QUE SU PAREJA PUEDE TENER

Ella puede estar feliz un minuto y triste al siguiente. Puede estar cansada muy frecuentemente. Ella se cansa porque es un trabajo duro llevar un bebé que esta creciendo dentro de su cuerpo. Puede que usted y su pareja se sientan diferente cuando piensan en tener sexo durante el embarazo. A medida que el estómago se hace más grande, ensaye posiciones diferentes y encuentre una que funcione para los dos. Está bien que usted y su pareja tengan sexo durante el embarazo mientras su doctor lo confirme.



APRENDA LOS SIGNOS DEL PARTO PREMATURO

Parto prematuro es el trabajo de parto que comienza demasiado temprano, antes de las 37 semanas de embarazo. Los bebés nacidos temprano pueden tener más problemas de salud o necesitar quedarse en el hospital más tiempo que los bebés nacidos a tiempo. Aprenda cuáles son los signos del parto prematuro y qué hacer si su pareja tiene incluso sólo uno de los signos (Vea el artículo Parto Prematuro en la página 3).

PREPARE SU CASA

Decida dónde va a dormir el bebé. Comience a conseguir cosas para el bebé como ropa, juguetes y pañales.

ORGANICEN LO ECONÓMICO JUNTOS

Si usted está preocupado por los gastos, aquí hay varios consejos:

- Consiga cosas para el bebé prestados entre su familia y amigos. Muchas personas estarán felices de prestarle una cuna, juguetes y ropa de bebé.

Continúa...



El Uso de Tabaco Durante el Embarazo



Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de problemas de salud para los bebés en desarrollo, incluyendo parto prematuro, bajo peso al nacer, defectos congénitos de boca y labios. Fumar durante y después del embarazo también aumenta el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Recién Nacido (sus siglas en inglés SIDS).

En adición los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco que contienen nicotina (la droga adictiva que se encuentra en el tabaco) tampoco son seguros de usar durante el embarazo. La nicotina es un peligro para la salud de las embarazadas y los bebés en desarrollo; puede dañar el desarrollo del cerebro y los pulmones del bebé. Algunos de los saborizantes usados en los cigarrillos electrónicos también pueden ser dañinos para el bebé en crecimiento.

Dejar de usar tabaco puede ser difícil, pero es posible. Dejar de fumar es una de las formas más importantes en que usted puede proteger su salud y la de su bebé. Dejarlo lo más pronto posible o antes del embarazo es lo mejor, pero nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Su trabajadora de Healthy Start puede jugar un papel importante en ayudarlo a dejar de fumar, dándole información, apoyo y conectándola con servicios disponibles. Encuentre consejos adicionales para dejar de fumar llamando al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite How to Quit en www.CDC.gov y *Pregnancy, Motherhood and Smoking* en www.SmokeFree.gov.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention, www.CDC.gov

Convertirse en Papá Continuación...

- Busque tiendas de ropa de segunda o usada. Es frecuente que estas tiendas tengan cosas para bebé a bajos precios.
- Empiece a ahorrar dinero para ayudar a pagar lo del bebé. Incluso \$10 a la semana pueden ir sumando.

HABLE ACERCA DE LO QUE A USTED LE GUSTARIA QUE PASARA EN EL NACIMIENTO DE SU BEBÉ

Dónde quiere que su bebé nazca? Quiere tener amigos o familiares con usted durante el parto? Quiere cortar el cordón umbilical? Complete un Plan de Parto con su pareja. La página de "Resources" en EveryBabyDeservesAHealthyStart.org tiene un ejemplo de un Plan de Parto que puede bajar e imprimir para su uso.

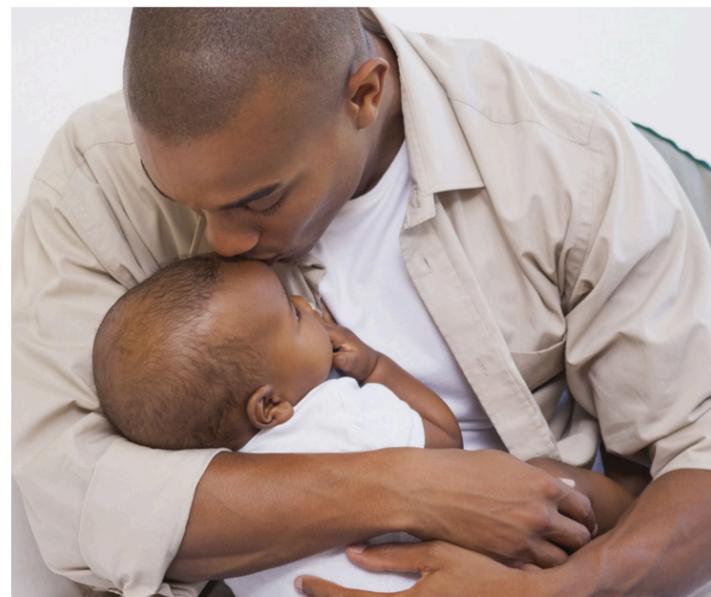
TOME UNA DECISION ACERCA DE AMAMANTAR

La leche materna es el mejor alimento para su bebé. Tiene todo lo que su bebé necesita para crecer y estar saludable. La actitud del papá sobre la lactancia es una de las razones más importantes por las cuales una mamá decide amamantar o no.

- Aprendan juntos sobre la lactancia.
- Lea libros o asista a clases sobre lactancia.
- Pídale información a su doctor.

Lo mejor que usted puede hacer por su pareja es respetar sus sentimientos acerca de amamantar. Cuando tome su decisión de amamantar o no inclúyala en su Plan de Parto.

Muchas cosas le pasan a su pareja durante el embarazo. Su cuerpo cambia para abrirle espacio a un bebé que está creciendo. Ella puede cambiar de estado de ánimo y estar cansada. Puede estar preocupada por el hecho de convertirse en madre. Ella necesita saber que usted está ahí para ella y que están juntos en este embarazo. Aprenda más sobre convertirse en padre—antes, durante y después del embarazo de su pareja—visite <https://www.marchofdimes.org/materials/Becoming-a-dad-2020-all.pdf>.



Fuente: <https://www.marchofdimes.org/materials/Becoming-a-dad-2020-During-Pregnancy.pdf>

Un parto prematuro se da cuando el bebé nace demasiado temprano, antes de completar las 37 semanas de embarazo. Un bebé en desarrollo pasa por un proceso de crecimiento importante durante el embarazo – incluso durante los últimos meses y semanas. Por ejemplo: el cerebro, los pulmones y el hígado necesitan las semanas finales del embarazo para desarrollarse completamente.

¿Cuáles son las señales de peligro del parto prematuro?

En la mayoría de los casos, el parto prematuro (parto que ocurre antes de las 37 semanas de embarazo) comienza inesperadamente y la causa es desconocida. Como en el parto normal, los signos de parto prematuro son—

- Contracciones (el abdomen se aprieta como un puño) cada 10 minutos o con más frecuencia
- Cambio en el flujo vaginal (un aumento significativo de la cantidad de flujo, fluido o sangrado vaginal)
- Presión pélvica – la sensación de que el bebé está empujando hacia abajo
- Dolor sordo de espalda baja
- Cólicos que se sienten como los del período menstrual
- Cólicos abdominales con o sin diarrea

¿Qué debo hacer si pienso que estoy en trabajo de parto prematuro?

Si usted piensa que esta teniendo un parto prematuro es muy importante que vea a su doctor inmediatamente. Si usted esta en trabajo de parto prematuro su doctor

Nacimiento Prematuro



podría darle medicina para que su bebé esté más saludable al momento de nacer.

¿Hay mujeres más susceptibles a tener un parto prematuro que otras?

Muchas veces no sabemos qué causa que una mujer tenga un parto prematuro, pero varios factores conocidos pueden aumentar la probabilidad de que una mujer pueda tener un parto prematuro:

Características sociales, personales y económicas

- Adolescentes y mujeres de más de 35 años de edad

- Raza negra
 - Mujeres de bajo ingreso económico
- Embarazo y condiciones médicas**
- Historia de parto prematuro
 - Infección
 - Embarazo múltiple (gemelos, mellizos, trillizos y más)

Comportamientos

- Uso de tabaco y/o sustancias
- Estrés

¿Puede hacerse algo para prevenir el parto prematuro?

Prevenir un parto prematuro todavía representa un reto porque hay muchas causas posibles. Esas causas pueden ser muy complejas y no siempre entendidas completamente. Sin embargo, las mujeres embarazadas pueden tomar pasos importantes para reducir su riesgo de tener un parto prematuro y mejorar su salud en general. Estos pasos son—

- Dejar de fumar
- Evitar el alcohol y las drogas
- Comenzar su cuidado médico prenatal tan pronto como usted piense que puede estar embarazada y durante todo el embarazo
- Busque ayuda médica por cualquier signo de riesgo o síntoma de parto prematuro
- Hable con su doctor o cualquier profesional de salud acerca del uso de tratamiento con progesterona si usted ha tenido un parto prematuro previamente

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention, www.CDC.gov

ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA EL EMBARAZO



VEGETALES

Zanahorias
Verduras cocidas
Calabaza
Espinacas
Batata o camote
Pimentones dulces rojos
...
Aportan Vitamina A
Potasio



FRUITAS

Albaricoques
Bananos o plátanos
Melón
Toronja
Mangos
Naranjas
Ciruelas pasas
Tomates
...
Aportan Potasio



LÁCTEOS

Leche descremada o al 1%
Leche de soya
Yogurt libre de grasa o bajo en grasa
...
Aportan Calcio
Potasio
Vitamina A & D



GRANOS

Cereal Instantáneo
Cereal cocido
...
Aportan Hierro
Acido Fólico



PROTEINAS

Frijoles y arvejas
Carne magra
Cordero y cerdo
Nueces y semillas
Aves
Salmón, trucha, arenque, sardinas y pez abadejo
...
Aportan Aminoácidos

Fuente: John Hopkins Medicine, www.hopkinsmedicine.org