

DOULAS

Las doulas pueden mejorar la atención antes, durante y después del parto



Las doulas son cuidadores no clínicos que brindan apoyo físico, emocional e informativo a personas embarazadas y a sus parejas antes, durante y después del parto.

Por ejemplo, una doula podría:

- Proporcionar información sobre los procedimientos realizados y las acciones tomadas durante y después del parto (posparto)
- Ayudar a explicar su plan de parto y defender sus necesidades físicas y emocionales ante el personal del hospital
- Ofrecer comodidad física a través de actividades como masajes y respiración enfocada
- Orientar y apoyar a su familia y seres queridos
- Ayuda con la lactancia

Las doulas no pueden brindar asesoramiento médico ni cambiar las recomendaciones clínicas de una partera o un médico, pero su papel es

importante. Brindan apoyo y aliento continuos durante el parto y pueden ayudarla a tener una mejor experiencia de parto.

Los beneficios del cuidado de una doula

Los estudios sugieren que el cuidado de una doula puede hacer que el parto sea más seguro para las mujeres embarazadas y sus bebés. Estos beneficios incluyen:

- Menos cesáreas
- Menos ansiedad y depresión para las personas embarazadas
- Menos analgésicos durante el parto
- Menor duración del trabajo de parto
- Menos experiencias negativas de parto
- Mejor comunicación entre las personas embarazadas y sus proveedores de atención médica.
- Menores costos de atención médica

Fuentes: March of Dimes, marchofdimes.org, search "doulas."

Seleccionando Al Pediatra

Pediatras son los doctores que se enfocan en la salud y el desarrollo de los niños. Es buena idea que los padres escojan a su pediatra alrededor de 3 meses antes del nacimiento del bebé. Esto puede ayudar a asegurar un buen médico para la primera visita que sucede usualmente 2 a 5 días después del nacimiento. Pida recomendaciones entre sus familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y doctores que usted conozca.



Preguntas que puede hacerle a otras personas sobre sus pediatras:

- ¿Se siente apurado durante sus citas?
- ¿Todas sus preguntas y preocupaciones son escuchadas y respondidas?
- ¿Cómo se manejan las emergencias durante el fin de semana y después de cerrar la oficina?
- ¿Lo incluyen a usted en el proceso de toma de decisiones?
- ¿Su pediatra le explica los efectos secundarios y los riesgos de diferentes medicamentos?

Preguntas para el pediatra:

- ¿Su oficina acepta mi plan de salud o hace otro tipo de planes de pago?
- ¿Cuál es su título educativo y tipo de entrenamiento recibido?
- ¿En caso de emergencia cual sería el hospital al que admitiría a mi hijo?
- ¿Cuál es su filosofía acerca de la lactancia?
- ¿Tiene una zona de espera separada para niños enfermos?
- ¿Si usted no está disponible cuando yo llame, estaría disponible su enfermera?

A Healthy Start

BOLETÍN Volumen 0624

Leerle a su bebé | CUÁNDO EMPEZAR Y CÓMO HACERLO



Leerle a su bebé es una excelente manera de tener un hermoso momento juntos para establecer vínculo y tiene beneficios reales para él a medida que crece y se desarrolla. A continuación le mostramos cómo puede fomentar en su hijo el amor por la lectura para toda la vida.

¿Cuándo debo empezar a leerle a mi bebé? Nunca es demasiado temprano para leerle a su recién nacido. Su pequeño aprendió a reconocer su voz en el útero y le encantará escucharle hablar, cantar y leer en voz alta desde el momento en que nace. De hecho, las investigaciones sugieren que cuanto antes empiece a leerle a su bebé, mayor será el impacto que tendrá a medida que crezca.

Por supuesto, es posible que su recién nacido no comprenda el significado de lo que le dice al principio, pero los diferentes ritmos y sonidos ayudarán a estimular y desarrollar su audición, además de sentar buenas bases para sus habilidades auditivas más adelante en la vida.

No importa la edad que tenga su bebé, la lectura regular le ayuda a comprender que los libros son divertidos! Es más, leerle a su bebé proporciona un pequeño momento de tranquilidad que ambos pueden disfrutar. Acostarse juntos con una historia reconfortante puede ser una adición relajante a la rutina de la hora de dormir de su bebé, y su bebé pronto asociará la lectura con sentimientos de felicidad.

¿Por qué es bueno para mi bebé que le lea? Leerle a su bebé, sin importar cuán pequeño sea, es una excelente manera de desarrollar el vínculo cercano y amoroso que tienen entre sí. A su bebé le encantará recibir toda la atención y abrazarlo lo hará sentir seguro, lo cual es importante para su desarrollo social y emocional.

Pero leerle a su bebé no sólo es excelente para crear vínculos afectivos. Cuantas más palabras escuche su bebé en sus primeras semanas, meses y años, mejores serán sus habilidades lingüísticas. Leerle en voz alta a

Continuada...

Florida Healthy Start Central & North Central Florida Coalitions

Connect
877-678-WELL

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, Parents as Teachers, Nurse-Family Partnership, Healthy Families, NewboRN Home Visiting, G.R.O.W. Doula y T.E.A.M. Dad.

Healthy Start of North Central Florida

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

Central Healthy Start

Condados: Citrus, Hernando, Lake, Sumter

www.EveryBabyDeservesAHealthyStart.org



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



¡Healthy Start le puede ayudar a tener un embarazo, un bebé y una familia sana!

Ofrecemos servicios GRATUITOS para mujeres embarazadas y familias con niños hasta los 3 años.

VISITAS AL HOGAR

EDUCACION Y APOYO PRENATAL

EVALUACIONES Y SERVICIOS GRATUITOS

EDUCACION Y APOYO PARA LA CRIANZA

COORDINACION DE SERVICIOS

SALUD Y BIENESTAR



Reading to Your Baby, *continuada*



su bebé aumenta la cantidad de vías neuronales en su cerebro en desarrollo. Estos se convierten en la base del aprendizaje y también pueden ayudar a su pequeño a tener un mejor desempeño en la escuela en el futuro.

¿Por qué es bueno para mí leerle a mi bebé?

Los estudios han descubierto que acostarse y leerle en voz alta a su bebé también tiene un impacto positivo en usted. Puede aumentar los sentimientos de calidez y conexión con su pequeño, permitiéndole relajarse y disfrutar de este tiempo que pasan juntos. Este efecto puede durar mucho más allá del primer año de su bebé, las investigaciones muestran que la calidez de los padres a los 18 meses es mayor cuando ellos ya les leían a su bebé a los seis meses.

Leerle a su bebé puede ser un papel mucho menos activo para usted, así es que si se siente cansado por todo ese juego brusco, sacar uno o tres libros puede ayudarle a tener un descanso. Estar físicamente cerca y tranquilo con su hijo aumentará sus hormonas de la felicidad y también reducirá sus niveles de estrés.

¿Cuáles son los mejores libros para leerle a mi bebé?

Para empezar, leerle a su bebé se trata principalmente de permitirle escuchar y comprender el ritmo del lenguaje. Aunque pronto captarán su tono de voz,

no pueden entender completamente lo que está diciendo, así que siéntase libre de leer su revista o novela favorita. Si usted disfruta lo que lee, ¡es más probable que su bebé también lo disfrute!

A medida que la vista de su bebé mejore en los primeros meses, probablemente le fascinarán las imágenes con colores brillantes y contrastes nítidos. Este es un buen momento para presentarles libros de cartón y libros ilustrados, que sean lo suficientemente resistentes como para que sus manitas (¡y su boca!) los exploren.

Busque libros con actividades integradas, como imágenes escondidas debajo de solapas o detrás de láminas corredizas. Las canciones infantiles son otra buena opción, ya que su bebé probablemente disfrutará de su ritmo y sus palabras divertidas. También son fáciles de recordar, por lo que puede cantarlos durante las rutinas diarias, como a la hora del baño.

¿Cómo debo leerle a mi bebé?

Lo más importante es que su bebé aprenda a establecer una conexión entre las cosas que más ama (la cercanía suya o de su pareja y sus voces) y sus historias favoritas. ¡Sobre todo, disfrutarán de toda la atención que brinda la hora del cuento!

La repetición ayuda a su bebé a desarrollar sus habilidades lingüísticas, así que busque historias que usen las mismas frases una y otra vez, o

simplemente léale las historias favoritas de su bebé con frecuencia. Para mantenerlos interesados, varía el tono de tu voz o usa diferentes voces para diferentes personajes.

Las investigaciones muestran que la lectura interactiva es una excelente manera de ayudar a desarrollar el vocabulario y la comprensión del niño. Entonces aunque su bebé aún no puede responderle intente hacerle preguntas sobre lo que está leyendo.

Por ejemplo, si está leyendo sobre una pelota en el libro, podría preguntarle a su bebé algo como: "A ti también te gusta jugar con tu pelota. Tienes una pelota roja, pero esta del libro es amarilla."

Lo más importante es que su bebé disfrute de la experiencia. Observe sus señales para ver cuándo están listos para disfrutar del momento del cuento acostados, lea sus libros favoritos y déles tiempo para señalar, tirar o sentir lo que hay en la página.



¿Debo enseñarle a mi bebé sonidos y letras?

Cuando le lea a su pequeño, concéntrese en disfrutar la historia y el tiempo de calidad juntos, en lugar de tratar de enseñarle a leer. Si le lee a su hijo lo suficiente, cuando esté listo eventualmente hará la conexión entre los sonidos de las palabras y las letras en las páginas (fonética). Mientras tanto, enseñarles a disfrutar de la lectura es una lección mucho más valiosa.

Fuentes: BabyCentre, <https://www.babycentre.co.uk/a25015135/reading-to-your-baby-when-to-start-and-how-to-do-it>

APOYO A LA SALUD MENTAL DE LOS PADRES

Sabía que?

- Uno de cada 10 padres sufren de depresión postparto;
- Hasta un 16% de los padres sufre de un trastorno de ansiedad durante el período perinatal.



Ayudar a los papás a estar en su mejor versión —física y mentalmente— durante la niñez temprana, tiene un gran impacto en la salud de los niños.

Los estudios muestran que

LA PRESENCIA DEL PAPÁ LLEVA A NIÑOS QUE:

están más listos para empezar la escuela



tienen mejor vocabulario

tienen mejores habilidades de socialización



tienen mejor capacidad para regular sus emociones

LA PRESENCIA DEL PAPÁ AYUDA A LAS MADRES TAMBIÉN

- Aumenta la autoconfianza en los dos
- Ayuda a que los dos padres sean más atentos a las necesidades de su bebé
- Disminuye para los dos el potencial de sufrir una enfermedad mental



Cómo pueden los profesionales de la salud ayudar a los padres?

1. Chequear el riesgo de depresión paterna durante las citas del bebé
2. Conectar a los padres con servicios e intervenciones adecuados

REFERENCIAS

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26590515>
<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/185905>
<https://pediatrics.aappublications.org/content/138/1/e20161128>

NICHQ
National Institute for Children's Health Quality



Seguridad en el Agua

MANTENGA A LOS NIÑOS A SALVO DE AHOGARSE

En Florida, el ahogamiento es una de las principales causas de muerte evitable en niños de 1 a 4 años. Para reducir el riesgo de ahogamiento utilice múltiples capas de protección y restrinja el acceso no supervisado a fuentes de agua como piscinas, jacuzzis, canales, estanques, zanjas, bañeras, inodoros y más.

Monitoree! La supervisión adecuada es la prevención de ahogamiento más eficaz.

- Conozca su entorno y los posibles riesgos de ahogamiento para su hijo en casa y cuando viaje.
- Asegúrese de que los niños pequeños estén siempre supervisados por un cuidador de confianza.
- Asigne un vigilante del agua y utilice la supervisión de contacto (vigilante al alcance de la mano del niño).
- Nunca deje a un niño solo cerca del agua, ni siquiera por un segundo.

Seguridad en la natación

- El entrenamiento en habilidades de supervivencia en el agua y las lecciones de natación pueden ayudar a reducir el riesgo de ahogamiento en niños de entre 1 y 4 años.
- Cuando cumplen 4 años la mayoría de los niños están listos para recibir lecciones de natación
- Las lecciones de natación no reemplazan la supervisión
- Haga un plan familiar de prevención de ahogamiento y asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan nadar.

Barreras y alarmas

- Utilice barreras para el acceso al agua. Instale timbres o alarmas en las puertas.
- Instale y mantenga cercas de piscina de 4 pies y puertas y portones de cierre y pestillo automáticos.
- Asegure y bloquee todas las puertas, ventanas y puertas para mascotas.

¿Sabías que?

- Si bien la mayoría de los incidentes de ahogamiento de niños ocurren en una piscina, en casi el 70% de los casos no se esperaba que los niños estuvieran en la piscina en ese momento.
- Los incidentes de ahogamiento se pueden prevenir.

Fuentes: FloridaHealth, WaterSmartFL.com