



# Healthy Start

BOLETÍN Volumen 0120

¡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



## La lactancia materna en la vida diaria

EN CASA Y EN PÚBLICO



Más y más mujeres están amamantando cuando están fuera de la casa.

Amamantar en público es apropiado y protegido por la ley de la Florida. Hay muchas maneras para que usted se sienta más cómoda cuando amamanta en público. Si escoge amamantar, la práctica le ayudará a aumentar su confianza. Aquí hay algunos consejos para considerar:

- Aprenda a reconocer los primeros signos de hambre de su bebé para poder poner a su bebé en el pecho antes de que se enoje.
- Practique la lactancia materna frente al espejo. Estará asombrada lo poco que se muestra del seno.
- El horario es importante en la rutina de amamantar. Puede ayudar si planea sus paseos de acuerdo con ese horario.
- Descubrir qué método funciona mejor para usted y su bebé ayuda cuando no está en casa.
- Para hacer la lactancia materna más

fácil use ropa cómoda, como blusas de botones o las que se puedan levantar de la cintura y que usted sepa como quitarse el sujetador de lactancia con una mano.

- Considere cargar su bebé en un portador de bebé para ayudar con la rutina de lactancia materna.
- Usted tiene opciones sobre dónde amamantar a su bebé y no tiene que sentirse limitada a usar el baño para alimentarlo. En un restaurante o café, algunas mujeres escogen un asiento en una esquina para estar fuera de la vista mientras acomodan al bebé.

Si escoge la lactancia materna, usted tiene derecho a amamantar a su bebé en cualquier lugar. La lactancia materna beneficia al bebé y a usted—entonces puede amamantar con confianza en público.

Fuente: Office of Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services, [www.WomensHealth.gov](http://www.WomensHealth.gov)



## Nunca deje a un niño solo en el carro



### Recuerde ACT



**A AYUDE A EVITAR EL GOLPE DE CALOR**  
Evite lesiones o muerte por golpe de calor no dejando a su hijo solo en el carro, ni siquiera por un minuto.



**C CREE RECORDATORIOS VISUALES**  
Mantenga un peluche o algún otro objeto en la silla de seguridad cuando esté vacía y muévelo al asiento del frente como recordatorio visual cuando su hijo esté en la silla de seguridad. O ponga su teléfono, maletín o bolso en el asiento trasero cuando viaje con su hijo.



**T TOME ACCIÓN**  
Si usted ve a un niño solo en un carro, llame al 911. El personal de emergencia quiere que usted llame. Ellos están entrenados para responder en estas situaciones.



## Bebé Durmiendo

EN ASIENTO DE SEGURIDAD Y OTROS DISPOSITIVOS

Los asientos de seguridad salvan vidas, pero estos asientos no son seguros para las siestas o dormir en la noche durante los primeros 6 meses de vida. Cuando el bebé duerme en una posición vertical o inclinada la cabeza puede caer hacia adelante causando dificultad para respirar o asfixia. Los coches, columpios y mecedoras pueden ser peligrosas también si el bebé duerme en ellos por periodos de tiempo largos.

### Tenga cuidado:

- Llegando a su destino saque al bebé dormido del asiento de seguridad y acuéstelo en la cuna.
- Siga siempre las recomendaciones del fabricante y aprenda a abrochar las correas del asiento apropiadamente.
- Vigile al bebé siempre que esté en alguno de estos dispositivos.
- Siga la fórmula ABC como guía de seguridad: Dormir siempre A Solas Bocarriba y en la Cuna.



Fuente: American Academy of Pediatrics

## Apoyo a la familia

PARA LOS PADRES QUE QUIEREN UN COMIENZO SALUDABLE PARA SUS HIJOS



### ¿Le gustaría tener apoyo durante su embarazo y con su recién nacido?

Nosotros le podemos responder sus preguntas y ayudarle a estar saludable durante el embarazo y después del nacimiento. **Nuestro programa puede visitarla en su casa y ayudarle a...**

- Saber que esperar durante el embarazo.
- Cuidar a su recién nacido.
- Saber cómo alimentar a su bebé.
- Entender el crecimiento y desarrollo de su bebé
- Aprender nuevas formas de jugar y conectarse con su bebé.
- Conseguir ayuda para dejar de fumar.

- Encontrar ayuda para pagar cuentas o llegar a la clínica.
- Fijar metas educativas o profesionales.
- Conseguir apoyo en caso de ansiedad, estrés o tristeza posparto.
- Ser el mejor padre/madre que puede ser.

*"Lo mejor es tener alguien con quién hablar. Todo lo que quiero hablar se habla."—Participante de Healthy Start*

¡Conéctese con nosotros al 877-678-9355!



## CONSEJOS DE Natación Segura

Aunque sea un viaje a la playa o a la piscina de su comunidad, debe asegurarse que nadar sea seguro tanto como divertido siguiendo unos simples consejos de seguridad en el agua:

- Supervise a sus niños dentro y alrededor del agua. Deles 100 por ciento de su atención. Los adultos deben estar cerca de los niños cuando ellos estén en un sitio de entretenimiento acuático.
- Puede introducir a sus bebés al agua cuando tengan aproximadamente 6 meses. Recuerde de usar pañales impermeables y cambiárselos frecuentemente.
- Todos los niños son diferentes, así que regístrelos en clases de natación cuando usted piense que estén listos. Enseñe a los niños a flotar y mantenerse a la orilla del agua.
- Asegúrese que los niños sólo naden en áreas designadas para nadar. Enséñeles a

los niños que nadar en el mar no es igual que nadar en la piscina. Tienen que estar conscientes de superficies irregulares, corrientes de resaca y los cambios del clima.



- Recuerde que los instrumentos de flotación como las alitas y los inflables son divertidos para los niños pero no deben remplazar los chalecos de flotación personal aprobados por La Guardia Costera de Los Estados Unidos.
- Sabemos que tiene un millón de cosas para hacer, pero aprender RCP debe ser prioridad. Le dará tranquilidad—y entre más tranquilidad tenga como padre, mejor.

## Seguridad en el agua | EN EL HOGAR



El agua es muy divertida para los niños. También es un lugar donde la seguridad debe ser prioridad; estos son algunos consejos para los niños que les encanta mojarse:

- Nunca deje a un niño sin supervisión alrededor del agua. Un bebé se puede ahogar en sólo una pulgada de agua.
- Deje el teléfono celular, olvídense de todas las cosas que tenga que hacer y preste toda su atención a sus niños cuando estén dentro o cerca del agua.
- Vacíe las tinajas, las cubetas, y las piscinas de niños inmediatamente después de usarlas. Guárdelas boca abajo y fuera del alcance de los niños.
- Mantenga las tapas de los inodoros cerradas y use los seguros para niños.
- Mantenga cerradas las puertas de los baños y de los cuartos de lavar.
- Enseñe a los niños a no jugar cerca de los desagües o salidas de succión. Las piscinas que tienen más riesgo de atrapar son las piscinas públicas, los jacuzzis, o cualquier piscina que tenga un sistema de un solo drenaje principal.



Recuerdo sentir tantos nervios sobre tener a mi niña en el agua, que tome clases de RCP y ella tomo clases de natación. Ahora nada como pez y yo me siento segura para ayudarla si algo pasara.

El ahogamiento es la causa principal de muerte para los niños de 1 a 4 años de edad.

**SAFE KIDS**  
NORTH CENTRAL  
FLORIDA COALITION  
CENTRAL FLORIDA  
COALITION

Aprenda más consejos de seguridad en la página de internet: [www.safekids.org](http://www.safekids.org)

*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.

**Connect**  
877-678-9355

El número de Connect es un punto único de entrada a servicios para mujeres en embarazo, familias y encargadas del cuidado de bebés. Programas participantes: Healthy Start, MIECHV/ Parents as Teachers, Healthy Families y WIC.



**Healthy Start of North Central Florida**  
[www.HealthyStartNCF.org](http://www.HealthyStartNCF.org)

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

**Central Healthy Start Florida**  
[www.CentralHealthyStart.org](http://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](http://www.WellFlorida.org)



## Las Etapas del Bebé

### QUE ESPERAR

Marque las etapas que su niño ha alcanzado y durante cada visita hable con su proveedor médico sobre las etapas alcanzadas por su niño y qué esperar después.

#### Lo que hacen la mayoría de los bebés a los seis meses:

- Responden a las emociones de los demás y parecen estar contentos frecuentemente
- Unen vocales cuando parlotean (a, e, o)
- Responden a su propio nombre
- Traen cosas a la boca
- Demuestran curiosidad sobre las cosas y tratan de alcanzar las cosas lejanas
- Empiezan a pasar las cosas de una mano a la otra
- Se ruedan en dos direcciones (de la espalda al estómago, del estómago a la espalda)
- Comienzan a sentarse sin sostenerse

#### Lo que hacen la mayoría de los bebés a los doce meses:

- Llegan a la posición de sentarse solos
- Se mueven de sentados a la posición de gatear
- Se impulsan para pararse
- Caminan agarrándose de los muebles
- Se paran momentáneamente sin apoyo
- Caminan 2 o 3 pasos sin apoyo
- Tratan de imitar garabatos
- Responden a peticiones simples
- Responden a "no"
- Usan gestos simples, como mover la cabeza para decir "no"
- Dicen "Papá" y "Mamá"
- Usan exclamaciones, como "Oh-Oh"
- Tratan de imitar palabras
- Exploran objetos en diferentes formas (batiendo, golpeando, tirando)

Source: Centers for Disease Control and Prevention.  
Find more milestones at [www.CDC.gov](http://www.CDC.gov) and search "Developmental Milestones."