



¡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.

CUIDADO DEL RECIEN NACIDO

EDUCACIÓN SOBRE EL PARTO

EDUCACIÓN Y APOYO PARA LA LACTANCIA MATERNA

EDUCACIÓN Y APOYO PARA LA CRIANZA DE LOS HIJOS

EDUCACIÓN Y APOYO PARA UN AMBIENTE LIBRE DE TABACO

LA SALUD Y EL BIENESTAR



¡Ejercicio Seguro!

CONSEJOS PARA HACER EJERCICIO DE MANERA SEGURA DURANTE EL EMBARAZO



Está embarazada? Siga estos consejos para hacer ejercicio de una manera segura y sana:

- Cuando haga ejercicio: empiece despacio, avance gradualmente y enfríe lentamente.
- Debe ser capaz de hablar durante el ejercicio. Si no puede, significa que es demasiado fuerte.
- Descanse frecuentemente.
- No haga ejercicios acostada en la espalda después del primer trimestre. Esto puede poner demasiada presión sobre una vena importante y limitar el flujo de sangre que le llega al bebé.
- Evite movimientos bruscos, de rebote o de alto impacto que puedan aumentar el riesgo de lesiones en las articulaciones. El tejido conectivo se estira más fácilmente durante el embarazo.
- Tenga cuidado para no perder el equilibrio. A medida que su bebé crece su centro de gravedad cambia, siendo más propensa a caídas. Por esta razón actividades como trotar, montar en bicicleta o deportes de raqueta pueden ser más arriesgados cuando esté más cerca del tercer trimestre.

- Asegúrese de tomar mucho líquido antes, durante y después del ejercicio.
- No haga ejercicio en calor o humedad extremos.
- Si se siente incomoda, con dificultad para respirar o cansada, pare, descanse y tómelo con calma cuando vuelva a empezar.

Pare el ejercicio y llame a su doctor lo más pronto posible si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Mareo
- Dolor de cabeza
- Dolor en el pecho
- Contracciones
- Dolor abdominal
- Visión borrosa
- Sangrado vaginal
- Disminución del movimiento fetal
- Dolor o hinchazón en las pantorrillas

¡Empiece!

Aunque para la mayoría de las embarazadas el ejercicio es un hábito seguro y valioso, es bueno que consulte con su doctor o partera antes de empezar a hacer ejercicio durante el embarazo.

Fuente: Womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what

Más Consejos de Seguridad





Consejos de Seguridad para el Hogar

PASOS SIMPLES Y FÁCILES

Todos los padres quieren que sus hijos crezcan saludables y fuertes en el lugar donde merecen sentirse más seguros: en casa. La buena noticia es que hay pasos simples y fáciles que las familias pueden tomar para proteger a sus hijos.

Previendo Caídas:

- Use puertas de seguridad abajo y arriba de las escaleras y fijelas de la pared si es posible. Recuerde leer el manual del fabricante para asegurarse de que tiene la puerta correcta para sus necesidades. No todas las puertas son seguras para la parte de arriba.



- Mantenga a los bebés y niños pequeños asegurados a las sillas altas, columpios o coches. Cuando coloque al bebé en el portabebé, recuerde ponerlo en el piso y no sobre las mesas u otros muebles.
- Instale correctamente los protectores y tapones de ventanas para prevenir caídas. Las ventanas más arriba del primer piso deben tener un sistema de emergencia para abrirlas en caso de incendio.

Seguridad en Caso de Incendio

- Para una mejor protección instale una alarma contra incendios en cada nivel de su casa, especialmente cerca de las áreas para dormir. Pruebe que las baterías funcionan cada seis meses.
- Cree y practique un plan de escape en caso de incendio en el que tenga dos formas de salir de cada habitación de la casa. En caso de incendio, salga de su casa inmediatamente. Una vez esté afuera, quédese afuera.

Prevención de Quemaduras

- Para prevenir quemaduras con agua hirviendo, ajuste el calentador de agua a 120 grados Fahrenheit o siga las

indicaciones del fabricante. Revise el agua en su muñeca o codo antes de bañar a su bebé.

- Para prevenir derrame de comida o líquidos utilice las parrillas de atrás de la estufa y gire los mangos de las ollas en sentido contrario al borde de la estufa. Mantenga comidas y bebidas calientes lejos del borde de los mesones y las mesas.

Seguridad en el Agua

- Supervise activamente a los niños cuando estén adentro o al redor del agua. Evite cualquier tipo de distracciones como leer o hablar por teléfono.
- Una vez el baño termine, drene el agua de la bañera inmediatamente. Mantenga cerradas la tapa del sanitario, las puertas de los baños y la zona de lavado de ropas para prevenir ahogamiento.
- Asegúrese que la piscina de la casa tenga cerca por los 4 lados, que sea de por lo menos 4 pies de altura y cierre automáticamente para prevenir que los niños estén caminando libremente y sin supervisión cerca de ella.

El ahogamiento es la primera causa de muertes por lesiones no intencionales entre los niños de 1 a 4 años.

- Cada niño es diferente, por eso llévelos a clases de natación cuando sienta que están listos. Enséñeles a los niños desde pequeños a no estar cerca o dentro del agua sin la supervisión de un adulto. Los niños mayores deben nadar siempre en compañía de alguien.

Seguridad contra el Monóxido de Carbono (CO)

- Asegúrese de que su casa tenga un detector de CO. Para una máxima protección instale una alarma en cada nivel de su casa, especialmente cerca de las áreas para dormir.

- No encienda la parrilla, el generador o la estufa de acampar dentro de la casa, el garage o cerca de una ventana. No use la estufa o el horno para calentar su casa.

Las líneas gratis de envenenamiento contestan más de 1 millón de llamadas cada año acerca de casos de niños menores de 5 años.

Prevención de Envenenamiento

- Mantenga todos los productos de limpieza fuera de la vista y del alcance de los niños.
- Mantenga los productos de limpieza en los envases originales. No ponga un producto que pueda ser tóxico en un envase que no sea el original (como en un envase de soda) donde pueda confundirse con algo más.
- Tenga en su teléfono el número de la línea gratis de ayuda en caso de envenenamiento para usarlo en una emergencia: **1-800-222-1222**.

Prevención de Lesiones por Caídas de Televisores o Muebles

- Use soportes, tirantes o correas para asegurar a la pared los muebles que sean inestables o demasiado pesados en la parte superior.
- Instale bloqueos de seguridad en los cajones para prevenir que los saquen completamente. El peso de varios cajones afuera puede causar que la cajonera se caiga fácilmente.



Duerma de lado



Las nuevas investigaciones muestran que dormir de lado durante el tercer trimestre ayuda a prevenir la muerte fetal. Puede que termine durmiendo en todo tipo de posiciones y está bien. Lo importante es que recuerde comenzar de lado. Si despierta y está boca arriba no se preocupe póngase de lado de nuevo. Acostándose de lado ayuda a mantener seguro a su bebé.

Fuente: Tommy's, www.tommys.org/pregnancy-information/sleep-side-pregnancy-campaign

Bebé durmiendo

SEGURIDAD AL DORMIR Y ASFIXIA

No hay nada más hermoso que un bebé durmiendo, especialmente para los padres que frecuentemente están cansados al extremo. Siguiendo unos consejos simples usted puede crear un ambiente en el que su bebé duerma seguro.

Datos Concretos

La asfixia por sofocación es la causa principal de muerte por lesiones no intencionales entre los niños menores de un año de edad. Cerca de tres cuartos de las muertes por asfixia entre los bebés son debidas a sofocación accidental o estrangulación en la cama.

Consejos de Seguridad Importantes

1. Debido a que la mayoría de los casos de asfixia ocurren en el espacio donde el bebé duerme, los bebés deben dormir siempre en una cuna, moisés o corral que sea seguro.
2. Acueste siempre a su bebé boca arriba para dormir.
3. Sabemos que los muñecos de peluche y las almohadillas hacen que la cuna del bebé se vea acogedora. Desafortunadamente estos pueden ser mas un riesgo que un beneficio. Las

almohadillas de la cuna pueden bloquear las vías respiratorias del bebé mientras duerme. Un colchón firme y cubierto con una sábana bien ajustada es todo lo que necesita para hacer que su bebé duerma como un bebé.

4. Compartir la habitación con el bebé es más seguro que dormir con él en la misma cama. Ubique la cuna, corral o moisés del bebé en la habitación suya para que sea más fácil alimentarlo y tenerlo siempre cerca.
5. Recuerde siempre poner al bebé en la cuna cuando usted esté lista para regresar a dormir. Esto es difícil algunas veces porque los padres están frecuentemente más cansados que los bebés, pero así será más seguro.

ABC:
Los bebés deben dormir solos en su cuna y boca arriba



Cuándo cambiar la silla del auto del bebé

CONSEJO #1: NO SE APRESURE A PASAR DE UNA SILLA A LA SIGUIENTE

Use la silla actual hasta que el niño llegue al peso máximo o al límite de estatura que muestra la etiqueta. No hay necesidad de apresurarse a pasar a la silla siguiente o al elevador de asiento. Cada paso hacia adelante reduce un poco la seguridad.

CONSEJO #2: USE LA SILLA INVERTIDA HASTA QUE EL NIÑO TENGA DOS AÑOS

Los niños deben estar en el auto con la silla mirando hacia atrás hasta que tengan por lo menos dos años. Por qué mantener la silla del auto del bebé mirando hacia atrás tanto tiempo como sea posible? Si usted choca de frente (el tipo más común de choque) la silla del bebé invertida le protege la cabeza, el cuello y la columna moverse uniformemente dentro de la silla y no hacia afuera.

CONSEJO #3: CAMBIE EL TIPO DE SILLA DEL BEBÉ CON EL TIEMPO

Cuando el niño tenga por lo menos 2 años y ya esté muy grande para una silla de auto invertida, póngalo en una silla de auto de frente con un arnés de 5 puntos y atadura arriba. Utilice esa silla hasta que el niño supere los límites de peso y estatura permitidos. Después instale un elevador de asiento usando el cinturón de seguridad del auto. Cómo saber que su hijo está listo para el elevador de asiento? Lea el consejo siguiente.

CONSEJO #4: PASAR AL ELEVADOR DE ASIENTO

Muchos padres no están seguros de cuándo es el momento adecuado para pasar a su hijo a un elevador de asiento. Algunas veces se sienten presionados por los amigos, familiares o el mismo niño. Entendemos la presión y la preocupación, pero es más seguro pasar de la silla frontal al elevador de asiento solamente cuando el niño alcanza los límites de peso y estatura para la silla que está usando. Un niño en una silla frontal con arnés y atadura arriba está más protegido que en un elevador de asiento con el cinturón de seguridad del auto o usando sólo el cinturón del auto.

Consejos de Seguridad para el Hogar

DIVIERTETE Y MANTENTE SEGURO MIENTRAS JUEGAS

Supervise a los niños mientras usan los equipos en la zona de juegos

1. Supervise activamente a los niños en la zona de juegos. No será muy difícil pues seguro ellos estarán llamando para que los miren subir, saltar y columpiarse.
2. Revise la zona de juego donde sus hijos van. Identifique riesgos como equipo dañado, quebrado y superficies peligrosas. Reporte cualquier peligro potencial a la escuela o la oficina local apropiada.
3. Enséñele a los niños que empujarse o amontonarse mientras están en la zona de juegos puede ser peligroso.
4. Vístalos adecuadamente para estar en la zona de juegos. Quíteles los collares, bolsos, bufandas o ropa con cordones o tiras que se puedan atascar y representen un riesgo de estrangulamiento. Incluso los cascos de protección pueden ser peligrosos en las zonas de juegos, por eso guárdelos solo para cuando montan en bicicleta.
5. Los niños pequeños deben jugar en zonas diferentes a las de los niños grandes. Es importante tener un área de juego aparte para los niños menores de 5 años.

Elija el Área de Juego Correcta Basado en la Edad de su Hijo

1. Asegúrese de que los niños usen los juegos apropiados para sus edades. También de que hayan áreas de juego

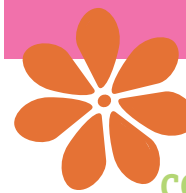


disponibles para los niños menores de 5 años y que estén en buen estado.

2. Para los bebés que están aprendiendo a caminar, la zona de juego debe tener una superficie suave y fácil para caminar.
3. Si su bebé tiene buen control de la cabeza y puede sentarse sin apoyo (usualmente alrededor de los 9 meses) ensaye el columpio que tiene forma de balde.

Es Importante que en la Zona que Está Debajo de los Juegos Haya una Superficie Segura

1. Evite áreas de juego que tengan superficies que no absorban el impacto, como el asfalto, el concreto, el césped, la tierra o la gravilla gruesa.
2. Los materiales recomendados incluyen: arena, gravilla fina, viruta de madera y caucho triturado. Las alfombras de goma, el césped sintético y otros materiales artificiales también son superficies seguras y requieren menos mantenimiento.



Seguridad con los Juguetes

Los juguetes y los juegos son muy divertidos para los niños y los adultos. Sin importar si los niños están armando un rompecabezas, jugando con bloques o inventándose sus propios juegos, estas son algunas recomendaciones para protegerlos y que se diviertan:



- Tome en cuenta la edad y el nivel de desarrollo de su hijo cuando compre juguetes o juegos. Lea las instrucciones y advertencias del fabricante para asegurar que son los adecuados para su hijo.
- Antes de que se decida por el juguete perfecto, revíselo para asegurarse de que no tenga piezas pequeñas o riesgos de asfixia por aspiración.
- No olvide el casco protector para los juguetes de montar. Si sus niños se enamoran de una bicicleta nueva, patineta, scooter u otro tipo de equipo para montar, asegúrese de incluir un casco certificado por la CPSC para que siempre estén seguros mientras se divierten.
- Después de que el tiempo de juego se acabe, utilice un cajón o recipiente para guardar los juguetes hasta la próxima vez. Asegúrese de que no hayan huecos o bisagras donde su puedan quedar atrapados los dedos.

Vaya a www.recalls.gov para más información acerca de los productos infantiles que han sido retirados del mercado.

Fuentes de las Páginas 2-3: SafeKids.org



www.HealthyStartNCF.org

Alachua 352-337-1200	Lafayette 386-294-1321
Bradford 904-964-7732	Levy 352-486-5300
Columbia 386-758-1065	Marion 352-644-2717
Dixie 352-498-1360	Putnam 386-326-7391
Gilchrist 352-463-3120	Suwannee 386-362-2708
Hamilton 386-234-0560	Union 386-496-3211

www.CentralHealthyStart.org

Citrus 352-513-6078	Lake 352-314-6933
Hernando 352-848-3977	Sumter 352-569-2998



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