



Healthy Start

Volumen del boletín 0019

¡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.

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



Esté saludable antes de quedar embarazada

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PUEDE LLEVAR A UN BEBÉ MÁS SANO

Los bebés que nacen de mujeres saludables tienen más probabilidades de ser saludables. Ahora es el momento de estar saludable—antes de quedar embarazada.

Planifique su embarazo

- Planifique su embarazo para que usted y su pareja estén en buena salud y preparados para tener un bebé.
- Asegúrese de usar su método anticonceptivo correctamente.
- Sepa que usted puede quedar embarazada si se le olvida o si deja de tomar una pastilla anticonceptiva.
- Los antibióticos y otros medicamentos pueden interferir con la eficacia de su pastilla anticonceptiva.
- Todas las mujeres deben tomar diariamente una multivitamina que tenga 400 microgramos de ácido fólico. Esto ayuda a prevenir defectos de nacimiento y puede ayudar a protegerla de enfermedades del corazón.

Un peso saludable

- Las mujeres que están bajo peso o sobre peso cuando quedan embarazadas tienen más probabilidades de tener un bebé que nazca muy temprano.
- Las mujeres que están sobre peso tienen más probabilidades de tener problemas durante el embarazo y el parto.

Coma alimentos saludables

- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y vegetales diariamente.
- Limite los dulces, grasas, sal y la soda. Preste atención a las porciones que se sirve para que no coma demasiado.
- Coma alimentos ricos en hierro como los vegetales de hojas verdes.
- Disfrute los alimentos altos en vitamina C como lo son las naranjas, toronjas, fresas, tomates, pimientos verdes, brócoli y melones.

Prevenga y trate las infecciones

- Las infecciones como la enfermedad periodontal (de las encías) pueden contribuir a un parto prematuro (demasiado temprano).



- Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día y use el hilo dental por lo menos una vez al día. Vea a un dentista por lo menos una vez al año para que le examinen y limpien los dientes y las encías.
- Las enfermedades de transmisión sexual pueden causar que la mujer tenga problemas para quedar embarazada o causar un parto prematuro (demasiado temprano) una vez quede embarazada.

Evite las sustancias dañinas

- Una mujer embarazada nunca toma riesgos sola. Si hay alguna posibilidad de que usted esté embarazada no tome alcohol ni use drogas.
- No hay ninguna cantidad de alcohol que sea segura durante el embarazo.
- Abusar de las recetas médicas y de las drogas ilícitas no es bueno para usted ni para su bebé.
- El uso de sustancias con tabaco durante el embarazo priva al bebé del oxígeno que necesita para desarrollarse saludablemente. Su bebé tendría el doble de probabilidad de nacer bajo peso.

Fuente: Florida Department of Health, Right from the Start

Cuidado y Pruebas Prenatales

Durante el embarazo, los controles frecuentes son muy importantes. Esta atención constante puede ayudar a mantenerte a ti y a tu bebé saludables, detectar problemas si es que los hubiera y evitar problemas durante el parto.

Normalmente, los controles de rutina se realizan:

- Una vez al mes desde la cuarta semana hasta la número 28
- Dos veces al mes desde la semana 28 hasta la 36
- Semanalmente desde la semana 36 hasta el nacimiento

Las mujeres con embarazos de alto riesgo deben ver a su médico con mayor frecuencia.

En tu primera consulta, el médico llevará a cabo un examen físico completo, solicitará análisis de sangre y calculará la fecha estimada de parto.

Probablemente, también realice un examen mamario, un examen pélvico para controlar el útero y un examen cervical, en el cual se incluye el examen de Papanicolaou. Además, también te hará muchas preguntas sobre tu estilo de vida, relaciones y hábitos saludables. Es importante que hables con total honestidad con tu médico.

Además le preguntarán si quiere llenar el formulario de Healthy Start— asegúrese de decir "Sí!" pues este le ayudara a identificar necesidades suyas y de su bebé.

Después de la primera consulta, la mayoría de las visitas prenatales incluirán:

- Control de la presión sanguínea y peso
- Control del ritmo cardíaco del bebé
- Medidas del abdomen para controlar el crecimiento del bebé

Así mismo, te realizará algunas pruebas



de rutina durante el embarazo, como pruebas para detectar anemia, pruebas para medir el riesgo de diabetes gestacional y pruebas en busca de infecciones peligrosas.

Haz equipo con tu médico para llevar juntos el seguimiento de tu condición. Lleva un registro de todas tus consultas médicas, todo es importante. Hazle preguntas y lee para instruirte sobre este momento tan emocionante.





Fuente: Office of Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services, www.WomensHealth.gov





¿Sabía que?


En los E.U más y más mujeres están muriendo por complicaciones relacionadas con el embarazo y el parto. Especialmente las mujeres de color. El índice de mortalidad por embarazo entre las mujeres negras es tres veces mayor que las mujeres de otras razas.

¿Qué puede hacer usted?

-  ASISTA REGULARMENTE A SUS CITAS MÉDICAS, DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO.
-  NO FUME, TOMÉ ALCOHOL O USE DROGAS.
-  TRATE DE MANTENER UN PESO SALUDABLE.
-  HABLE CON SU DOCTOR ACERCA DE LAS MEDICINAS QUE TOMA.

 PROTÉJASE DE CONTRAER INFECCIONES.

 CONOZCA SUS RIESGOS.
Si tiene enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión o enfermedad cardíaca, planea con su médico qué hacer para que usted y su bebé estén saludables.

 ¿VA A SER POR CESÁREA?
Primero asegurese de que es absolutamente necesaria. Si lo es, pregúntele a su doctor si las medias de compresión o anticoagulantes son una buena opción para usted después de la cirugía

Entérese de cuáles son los signos de complicaciones.

Algunos signos de alerta son:

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| • Dolor en el pecho | • Dolor extremo |
| • Dificultad para respirar | • Fiebre |
| • Sangrado abundante | • Malestar estomacal |
| • Dolor de cabeza severo | • Depresión |

¡Hable!

No acepte estas señales como "normales" durante o después del parto. Estas pueden indicar problemas serios.

Preeclampsia

La preeclampsia es una enfermedad grave que esta relacionada con la presión alta. Es algo que puede pasarle a cualquier mujer embarazada durante la segunda mitad de su embarazo o hasta 6 semanas después de su parto.

Riesgos Para Usted

Convulsiones
Derrame o ataque cerebral
Dano a algun organo
Muerte

Sintomas de la Preeclampsia

Dolor de estomago
Nauseas, vomitos
Hinchazón en las manos y en la cara
Dolores de Cabeza
Ver manchas
Subir mas de 5 libras de peso en una semana

Riesgos Par Su Bebé

Nacimiento premature
Muerte

¿Qué se debe hacer?

Llame de inmediato a su doctor o partera. Detectar a tiempo la preeclampsia es importante para usted y para su bebé.

Preeclampsia Posparto

¡Aun corre riesgo después de que el bebé nazca!

Signos de Advertencia

Dolor de Estomago
Sentir nauseas o vomitar
Hinchazon en las mans o en la cara
Dolores de Cabeza graves
Ver manchas (u otros cambios en la visión)
Difficultad para respirar

Riesgos Para Used

Convulsiones
Accidente cerebrovascular
Dano a organos
Muerte

¿Qué puede hacer?

Consulte si debería hacer un seguimiento con su medico a la semana del alta. Continúe con todas las consultas de seguimiento con su medico a la semana del alta. Este atento a los signos de advertencia.

Llame a su médico inmediatamente

Si no puede contactarlo, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias

SI

Su presión sanguínea esta en 140/90 o más
El dolor de cabeza severo persiste
Su visión cambia
Tiene dolor de estómago
Tiene hinchazón en las manos y la cara
Siente nauseas o vomita

Que alguien la lleve a la sala de emergencias o llame al 911

SI

Su presión arterial esta en 160/110 o más
Tiene dificultad para respirar
Ve puntos
Está convulsionando

Fuente: Preeclampsia Foundation, www.preeclampsia.org

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 la ayudará a construir 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, puede ayudar usar 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 ayudarle con la rutina de lactancia materna.
- **Usted tiene opciones sobre dónde amamantar a su bebé** y no tiene que sentirse limitada a ir al baño para alimentarlo. En un restaurante o café, algunas mujeres escogen un asiento en una esquina para estar fuera de 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



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 ayudarlo a estar saludable durante el embarazo y después del nacimiento. **Nuestro programa puede visitarla en su casa y ayudarlo 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, estres o tristeza posparto
- Ser el mejor padre/madre que puede ser

“Lo mejor es tener alguien con quien hablar. Todo lo que quiero hablar se habla.”—Participante de Healthy Start

Conéctese con nosotros: 877-678-9355

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, Healthy Families, MomCare y WIC.



Healthy Start of North Central Florida
www.HealthyStartNCF.org

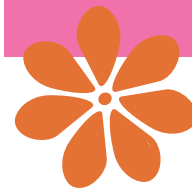
Condados: Alachua, Bradford, Columbia, Dixie, Gilchrist, Hamilton, Lafayette, Levy, Marion, Putnam, Suwannee, Union

Central Healthy Start Florida
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



Manténgase Seguro En Su Hogar

LISTA DE SEGURIDAD

- Instale alarmas de humo cerca de los dormitorios. Revise las baterías cada seis meses.
- Ponga rejas de seguridad en las escaleras abajo y arriba.
- Instale protección de ventanas.
- Añada el número gratuito de Control Toxicológico a sus contactos: 1-800-222-1222.
- Guarde todas las medicinas y vitaminas fuera del alcance de los niños.
- Guarde los productos de limpieza como el blanqueador y los detergentes fuera del alcance de los niños.

Alarmas de humo que funcionen correctamente reducen el riesgo de morir en un incendio en un 50%.

Centros Toxicológicos contestan un millón de llamadas por año sobre niños menores de 5 años.

Mantenga los productos tóxicos en sus envases originales.

- Guarde todas las baterías fuera del alcance de los niños.
- Use sujetadores de pared para asegurar los muebles inestables y los televisores a la pared.
- Cuando termine la hora del baño, vacíe la tina inmediatamente. Mantenga las tapas de los inodoros cerradas y las puertas de los baños cerradas para prevenir ahogamiento de los niños.
- Todos los niños son diferentes, registre a su niño en clases de natación cuando usted sienta que está preparado. Enséñele a los niños desde pequeños que no se acerquen o entren al agua sin un adulto. Los niños más grandes deben siempre nadar con un compañero.
- Para prevenir quemaduras o regueros de comida caliente use la parte de atrás de la estufa y voltee las manillas de las ollas hacia atrás.

El ahogamiento es la causa mayor de muerte accidental de niños de 1 a 4 años de edad en el hogar.

Fuente: SafeKids.org