



¡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



Cuidando a los Recién Nacidos

CUANDO LA MADRE TIENE COVID-19

ADENTRO: LO QUE NECESITA SABER SOBRE LACTANCIA Y COVID-19



Hay mucho que todavía no conocemos acerca de los riesgos de COVID-19 para los bebés que nacen de madres con COVID-19. Sabemos que:

- Contagios en recién nacidos que nacen de madres con COVID-19 son poco comunes.
- Algunos recién nacidos han salido positivos para el virus que causa COVID-19 poco tiempo después de nacer. Se desconoce si estos recién nacidos adquirieron el virus antes, durante o después del nacimiento por el contacto cercano con una persona infectada.
- La mayoría de los recién nacidos que resultaron positivos para el virus que causa COVID-19 tuvieron síntomas leves o ningún síntoma y se recuperaron. Sin embargo, hubo unos pocos recién nacidos con la enfermedad severa de COVID-19.
- Nacimiento prematuro (menos de 37 semanas completas de gestación) y otros problemas con el embarazo y nacimiento han sido reportados entre las mujeres que salieron positivas para COVID-19 durante el

embarazo. Se desconoce si estos problemas están relacionados directamente con el virus que causa COVID-19.

Tome las siguientes precauciones si usted está aislada en la casa por COVID-19:

- Mantenga su distancia con las personas que no hacen parte de su hogar.
- Considere aislarse de los otros miembros de su hogar que no están infectados.
- Que alguien que esté sano y no esté en alto riesgo de enfermarse cuide a su recién nacido.
 - Quien cuide al recién nacido debe practicar higiene de manos antes de cargarlo.
 - Si quien cuida del bebé vive en la misma casa o ha tenido contacto cercano con usted debe usar mascarilla cuando esté a seis pies del bebé, durante todo el tiempo que usted esté aislada y por dos semanas más después de que complete el aislamiento.
- Si no hay alguien sano disponible para cuidar del bebé, usted puede cuidarlo si se siente lo suficientemente bien.
 - Practique la higiene de manos antes de tocar a su recién nacido.
 - Utilice mascarilla cuando esté 6 pies de su recién nacido y de otras personas durante todo su período de aislamiento.



PRACTICAR LA HIGIENE DE MANOS:

Lávese las manos por al menos 20 segundos. Si no hay jabón y agua disponibles use desinfectante de manos de por lo menos 60% de alcohol.

Otros miembros de su familia y personas que tengan COVID-19 deben aislarse y evitar al máximo encargarse del recién nacido. Si tienen que cuidar del bebé, ellos deben practicar la higiene de manos y usar mascarilla. Fuente: CDC.gov

COVID-19 Y LA LACTANCIA

Usted, junto a su familia y equipo de salud deben decidir si comenzar o continuar la lactancia y cómo hacerlo. La leche materna provee protección contra muchas enfermedades y es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés. **No sabemos con certeza si las madres con COVID-19 pueden pasarle el virus a los bebés a través de la leche materna, pero las investigaciones actuales muestran que es poco probable.**

Consejos útiles para la lactancia

Si usted tiene COVID-19 y decide alimentar al pecho

- Lávese las manos antes de alimentar.
- Use mascarilla mientras alimenta.

Si usted tiene COVID-19 y elige extraer su leche

- Use una extractora exclusiva para usted (no debe compartirla).
- Use mascarilla durante la extracción y lávese las manos antes de tocar partes de la extractora o biberones, y antes de la extracción.
- Siga las recomendaciones para limpiar la extractora correctamente después de cada uso limpiando todas las partes que entran en contacto con la leche.
- Considere la posibilidad de tener a alguien que no tenga COVID-19, que no sea de alto riesgo para contraer la enfermedad severa de COVID-19 y que viva en la misma casa

para que alimente al bebé. Todo el que se encargue del bebé debe usar mascarilla permanentemente durante el tiempo que usted esté aislada y dos semanas después de completar el aislamiento.

- Alimente al bebé o extraigase la leche cada 2 o 3 horas (por lo menos 8-10 veces en 24 horas, incluyendo la noche), especialmente durante los primeros días. Esto le envía señales a los senos para producir leche y previene congestión de los conductos de leche e infecciones.
- Si usted no logra establecer la producción de leche después del parto o tiene que suspender la lactancia temporalmente durante su enfermedad de COVID-19 porque no se siente lo suficientemente bien, busque ayuda de profesionales en lactancia. Infórmese sobre cómo restaurar la lactancia.
- Siempre lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos antes de alimentar o extraerse la leche, incluso si no tiene COVID-19. Si no tiene agua y jabón disponibles use un desinfectante de al menos el 60% de alcohol.

Fuente: CDC.gov



EL EMBARAZO & EL USO DE SUSTANCIAS

Cuando usted está embarazada, usted no sólo "come para dos." Usted también respira y toma por dos. Si fuma, usa alcohol o consume drogas ilegales también lo hace su bebé.

PARA PROTEGER A SU BEBÉ DEBE EVITAR

FUMAR DURANTE EL EMBARAZO Pasa nicotina, monóxido de carbono y otras sustancias químicas dañinas a su bebé. Esto puede causar muchos problemas en su desarrollo. Eleva los riesgos de que su bebé sea muy pequeño, nazca prematuramente o con defectos. Fumar puede afectar también a los bebés después del nacimiento. Su bebé será más propenso a desarrollar enfermedades como asma y obesidad. Además hay un mayor riesgo de muerte súbita del recién nacido.

TOMAR ALCOHOL No hay una cantidad de alcohol que sea segura para una mujer durante el embarazo. Si usted toma alcohol durante el embarazo su hijo puede nacer con desordenes de síndrome alcohólico fetal que pueden quedarse para toda la vida. Niños con este síndrome pueden tener una combinación de problemas físicos, de comportamiento y aprendizaje.

DROGAS ILEGALES Usar drogas ilegales como cocaína y metanfetaminas puede causar bajo peso al nacer, defectos de nacimiento o síntomas de abstinencia.

ABUSO DE DROGAS RECETADAS Si usted está tomando medicinas recetadas, siga cuidadosamente las instrucciones de su médico. Puede ser peligroso tomar más medicina de la que se supone debe tomar, usarlas para drogarse o tomar las medicinas de alguien más. Por ejemplo abusar de opiáceos puede causar defectos de nacimiento, síntomas de abstinencia en el bebé o incluso pérdida del bebé.

Si usted esta embarazada y está consumiendo alguna de estas cosas, busque ayuda. Su médico puede recomendarle programas que le ayuden a dejarlo. Su salud y la de su bebé dependen de esto.



¿Qué tan segura es su casa?

Mantener seguros a los niños, cuarto por cuarto

Baño

SEGURIDAD EN EL AGUA

- Preste toda su atención a los niños cuando están cerca de agua.
- Revise la temperatura del agua en su muñeca o codo antes de darle un baño a su bebé.

SEGURIDAD CON MEDICINAS

- Mantenga las medicinas y vitaminas fuera de la vista y el alcance de los niños, incluso la medicina que usted toma diariamente.
- Escriba instrucciones claras a las personas que vayan a cuidar de los niños sobre qué medicina darles, cuándo y cuánto.

Habitaciones

SEGURIDAD AL DORMIR

- Compartir la habitación es una opción para que su bebé duerma cerca de usted. Asegúrese de que los bebés duerman siempre boca arriba y en su propia cuna.
- Seleccione un colchón firme y una sábana ajustada para la cuna de su bebé. Mantenga la cuna sin juguetes y sin ropa de cama suave.

Escaleras y Ventanas

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

- Use las puertas de seguridad recomendadas abajo y arriba de las escaleras, y asegúrelas de la pared si es posible.
- Instale protectores y seguros de ventanas para prevenir caídas.

Cocina

PREVENCIÓN DE FUEGO Y ASPIRACIÓN DE MONÓXIDO DE CARBONO (CO)

- Asegúrese de que la alarma contra incendios y detección de CO están funcionando bien en cada nivel de la casa. Revise las baterías mensualmente.
- Cree un plan de escape en caso de incendio y pratíquelo con su familia.

PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

- Cocine en los quemadores de atrás de la estufa y mantenga las manijas de las ollas

hacia el lado contrario del borde de la estufa. Mantenga los líquidos y alimentos calientes alejados de los bordes de mesones y mesas.

- No cargue al niño mientras esta cocinando en la estufa. Es mejor poner al niño en una silla alta donde usted pueda verlo

PREVENCIÓN DE ENVENENAMIENTO

- Guarde los productos de limpieza y químicos en los envases originales y fuera del alcance y la vista de los niños.
- Grabe el número de la línea gratuita de atención en caso de envenenamiento en su teléfono para casos de emergencia: **1-800-222-1222.**

Sala

PREVENCIÓN DE VOLCAMIENTO DE TELEVISOR O MUEBLES

- Monte los televisores de pantalla plana en la pared y coloque los televisores de estructura grande en un mueble grande y estable.
- Use soportes, tirantes o correas para asegurar en la pared muebles grandes, pesados e inestables

JUGUETES SEGUROS

- Cuando escoja un juguete o juego, lea las instrucciones y advertencias de la etiqueta. Asegúrese de que el juguete es apropiado para la edad y el nivel de desarrollo de su hijo.
- Regístrese en www.safekids.org/product-recalls para recibir actualizaciones sobre retiro de juguetes del mercado.

PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTO Y ESTRANGULACIÓN

- Mantenga los objetos pequeños fuera del alcance y la vista de los niños, incluyendo esos pegados de ventanas y percinas.



La buena noticia es que hay pasos simples y fáciles que las familias pueden tomar para proteger a sus niños en la casa. Pregúntele a su Visitadora Familiar de Healthy Start acerca de otros consejos de seguridad, incluyendo la seguridad al dormir y en la silla del auto.

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. Mantengalo 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.

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: SafeKids.org

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