



Familias Conectan

“Bebes Saludable desde un Principio”

Volume 10 Issue 1

Embarazo y la Gripe H1 N1 2009

Protejase usted, Proteja su Bebé del H1N1

Mujeres embarazadas pueden enfermarse seriamente con el virus de la influenza H1N1 2009 (también conocido como la fiebre porcina)

- Una mujer embarazada que le da cualquier tipo de gripe tiene mas oportunidades de desarrollar serios problemas de salud.
- Las mujeres embarazadas que le da H1N1 son tambien mas oportunas de desarrollar una enfermedad mas grave y pueden morir de la gripe del H1N1 2009.
- Para protegerse usted y a su Bebé, asegurese vacunarse en contra de la gripe H1N1 y de la gripe temporal.

Para su mayor
protección vacunese

“Cuales son los síntomas de la gripe de temporal y la gripe H1N1 2009?”

- fiebre **
- tos
- garganta inflamada
- nariz tapada
- dolor en el cuerpo
- dolor de cabeza
- escalofrios
- fatiga
- Algunas veces diarrea y vomitos

****No todo el mundo con gripe tendrá fiebre.**

Recurso: CDC

Si usted esta **embarazada** y tiene los síntomas de la gripe, llame a su Doctor inmediatamente. El tratamiento debería comenzar lo más pronto posible. El tratamiento médico trabaja mejor cuando se comienza temprano (dentro de las 48 horas después que los síntomas comienzan). Si usted no se puede contactar con su Doctor, vaya al salón de Emergencia. Si no comienza tratamiento puede entrar en una situación de vida o muerte.



Amamantamiento y el H1N1

- Usted no tiene que parar de dar el pecho a su Bebé, si tiene la gripe.
- Madres que estan amamantando deberían vacunarse y así pueden continuar dando el pecho a su Bebé.
- El amamantamiento, la leche materna protege al Bebé.
- Si usted esta muy enferma para darle el pecho al Bebé, saquese la leche con la pompa y permita que otra persona le de la leche materna en una botella.



Para mas información llame al Centro de llamadas de la gripe del Departamento de Salud del Condado de Nassau 1-888-684-4271

Nuestra Misión:
Mejorar la salud de los resultados de parto, la salud materna, la de los niños y de la familia

Una publicación de la Red de Servicios Prenatales del Condado de Nassau

Miembros

Del Comite

De Educación:

- Cornell Cooperative Extension of Nassau County
- Mercy Medical Center
- Nassau County Department of Mental Health, Chemical Dependency & Developmental Disabilities Services
- Nassau Health Care Corporation
- North Shore Child and Family Guidance
- North Shore University Hospital
- Planned Parenthood of Nassau County
- South Nassau Communities Hospital
- Long Island Center for Pediatric Obesity Prevention Stony Brook University
- Winthrop University Hospital
- Nassau County Department of Health Early Intervention



Mujer Embarazada...No Fume

La mujer embarazada que pare de fumar antes o en el principio de su embarazo aumenta los riesgos de que pierda su Bebé (durante el embarazo), que nazca el Bebé con bajo peso, que tenga un bebé prematuro, que la mujer sangre y/o que el Bebé muera del Síndrome de la Muerte súbita del Bebé.

Cuando usted esta embarazada y fuma o respire el humo de otra persona que fuma:

- * Tú Bebé fuma también!
- * Los quimicos peligrosos del cigarrillo atraviesan la placenta y van desde tu cuerpo al del Bebé.

Bebés que nacen de mujeres que fuman durante su embarazo estan a alto riesgo de:

- * Que nazcan antes de tiempo.
- * Que nazcan bajo peso. Nacer con bajo peso aumenta el riesgo de nacer enfermo y con atrasos en su desarrollo.

Barbara Kremen, Educadora de Salud
Red de Servicios Prenatales
del Departamento de Salud
del Condado de Nassau

**Pare ahora de Fumar. Nunca es tarde, llame a la línea para Parar de Fumar del Estado de Nueva York:
1-866-697-8487**

El fumar de segundas manos ponen a los niños y Bebés en riesgo!!!

**Por favor contacte:
a la Red de Servicios Prenatales
Del Condado de Nassau
516-227-9456
106 Charles Lindbergh Blvd
Uniondale, NY**

Manteniendo Seguro Cuando Su Bebé Duerme



Los Bebés duermen mucho en su primer año de vida. Cuidar de un Nuevo Bebé comienza con tenerle un espacio seguro para dormir y mantener unas rutinas que ayudan al Bebé dormir. Aqué le vamos a dar unos consejos:

- Los Bebés duermen seguros boca arriba para siestas y en la noche. **Si su Bebé vomita manténgalo despierto, cargándole por un rato después de haberlo alimentado y antes de ponerlo a dormir.** Hable con su Doctor para mas consejo.
- Los Bebés estan más seguros si duermen sólos. Dormir con su bebé puede ser peligroso. Si un adulto o niño se voltea sobre un Bebé el Bebé se puede lastimar o sofocar.
- No permita que su Bebé este muy caliente porque tiene mucha ropa puesta. Trate una pieza completa de ropa.
- Mantenga la area de dormir de su Bebé cerca pero separada de donde usted duerme. Un moisés o cuna portátil debe estar cerca de su cama donde usted pueda ver a su Bebé y aún así dormir seguro y usted puede obtener su descanso a la misma vez (Para más información vaya al: <http://www.ocfs.state.ny.us/main/babiessleepsafestalone>).
- Una cuna que ha sido apropiada por ser segura para su Bebé—debe tener un matraz firme, cubierto con sabanas del tamaño exacto del matraz sin almohadás, no colcha y no piel de ovejas bajo el Bebé. Mantenga juguetes, cobijas, parachoques (bumpers) fuera del area de dormir del Bebé. Estas cosas pueden agruparse en la cara del Bebé cuando el se mueve y causarle que se sofoque.
- Miré por la certificación de JPMA (Juvenile Products Manufacturers Association) cuando compre una cuna. Esta certificación quiere decir que esta comprando una cuna segura para su Bebé.
- Recuerde cuando en su Hogar no hay humo de cigarrillos es mejor para su Bebé y sus niños.

Comparta estos consejos con cualquier persona que le importe el bienestar de su Bebé.

Para más información llame a
La Campaña Dormir Boca Arriba
@1-800-505-2742

Marie Chandick, Stony Brook University

Trate Esta Deliciosa y Facil Receta Pavo, Habichuelas y Chili de Macarrones



Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña
- Media libra de carne molida de pavo
- 1 lata de tomates (1 libra)
- 1 lata de habichuelas (1 libra)
- 2 cucharadas de chili-en polvo
- 3/4 taza de macarones (elbow)

Louise Spangle, Cornell Cooperative
Extension of Nassau County
Eat Smart New York
Llame para clases de cocina/nutrición
gratis: 516-292-7990 Ex. 12

Direcciones:

1. Corte la cebolla.
 2. Cocine la carne molida del pavo, con la cebolla en un sartén hasta que la carne este color marrón. Eché afuera la grasa.
 3. Guarde el líquido de los tomates enlatado y de las habichuelas.
 4. Añada suficiente agua al líquido del tomate y habichuelas-hasta hacer 1 taza.
 5. Corte los tomates.
 6. Añada los tomates, habichuelas, el agua de los tomates y habichuela, el chili en polvo y mezclelo con el macarone y el pavo.
 7. Cubra/Tape el sartén y ponga el calor de cocinar bajito por 20 minutos hasta que el macarone este blando. Mueva todo ocasionalmente y Añada agua si es necesario.
- Disfrutelo!

Beneficios de Amamantamiento Exclusivo

Qué es amamantamiento exclusivo?

- ◆ Su Bebé sólo recibe su leche materna o leche de pecho sin o bebida adicional, ni siquiera agua.
- ◆ Medicinas y vitaminas se deben dar sólo con recetas de su peditra.

Leche materna se puede dar por el pecho o sacarla en pompa para darla en botella.

Los beneficios de amamantamiento exclusivo será lo mejor para su Bebé por muchos años.

Cuando se compara con los niños que se alimentan con formula:

- ◆ Los niños que son amamantados son más saludables y sufren de menos enfermedades como infección de los oídos, diarrea e infecciones respiratorias.
- ◆ Los niños que son amamantados tienen menos diabetes o son menos obesos mas tarde en su vida

Nancy Rau/LI Center for Pediatric Obesity Prevention

Beneficios para la Madre que da el pecho a su Bebé:

- ◆ Reduce el riesgo del Cancer del Seno y del ovario.
- ◆ Es mejor para el ambiente.
- ◆ Ahorra dinero y tiempo.



**Ayuda y Apoyo para Amamantar a su Bebé:
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos
1-800-994-9662
www.4woman.gov**