



# Familias Conectan

“Bebes Saludable desde un Principio”

Volume 10 Issue 2

## Salud Oral Durante el Embarazo

La salud oral es el cuidado de los dientes, ancia y la lengua. El embarazo aumenta el riesgo de tener problemas con su salud oral. Gingivitis es la inflamación de las ancias y puede desarrollar periodontal-enfermedad de las ancias.



**Mujeres embarazadas con enfermedades en las ancias pueden tener un bebé prematuro y de bajo peso.**



### Qué una mujer embarazada puede hacer?

- Cepillarse sus dientes dos veces al día con una pasta con fluoruro y siempre después que coma comidas dulces y pegajosas. Recuerde cepillar su lengua también.
- Pase la seda diariamente para limpiar entre los dientes.
- Continué las visitas regulares al dentista dos veces al año (dejele saber que usted esta embarazada).
- Tenga los problemas dentales tratados tan pronto como sea posible.
- Si usted nota algún cambio en su boca, vea a su dentista.
- Coma comidas y bebidas saludables como leche baja en grasas, frutas y vegetales. Evite los dulces y los alimentos que se quedan en los dientes. Especialmente entre comidas
- Si usted no se puede cepillar los dientes después de comer, entonces enjuague los dientes con agua.

Recursos: La Asociacion Americana Dental  
Departamento de Salud del Estado  
de Nueva York

Barbara S. Kremen, M.S.W., C.S.W.  
Educatora de Salud  
La Red de Servicios Prenatal del Departamento de Salud  
del Condado De Nassau



**Buenos habitos en el cuidado oral le puede ayudar a tener un bebé saludable!**

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

## Es Seguro Comer Pescado Durante el Embarazo?

Notificación para: mujeres que van a estar embarazadas, mujeres embarazadas, madres que estan lactando y niños menores de seis años.



◆ Pescado y Mariscos proveen nutrientes que son buenos para usted.

- ◆ **Que es Mercurio?** Mercurio es un metal espeso que puede entrar en el pescado por la contaminación y puede hacerle daño a su bebé en su vientre y a sus niños pequeños.
- ◆ Para la mayoría de las personas el riesgo de comer pescado y mariscos con mercurio no presenta una preocupación de salud. Pero si, algunos pescados contienen un alto nivel de mercurio que otros.

**No coma estos pescados! Muy alto en Mercurio.**

**Tiburón, Pez Espada, “King Mackerel,” “Tilefish”, Tuna (en steaks fresco, Sushi)**

**Comer durante el embarazo de una manera segura y saludable. Usted puede comer hasta 12 onzas (a dos comidas) por semana de:**

“Anchovies”, Almeja, Ostra, “Pollack”, Salmón, Sardinas, Camarones, Tilapia, Tuna (de lata, “light”), Merluza



Nancy Rau MS RD CDE  
Long Island Center for Pediatric Obesity Prevention  
Stony Brook University/Dept. of Family Medicine

**NO COMA MÁS** de 6 onzas de “albacore” o **tuna blanca** en latada en una semana. Tuna Blanca contiene mas mercurio. Chequee la lata para la porción.

Ajuste las porciones para los niños

**Siempre chequee con su Departamento de Salud local antes de comer cualquier pescado que usted mismo haya pescado.**

Para información: Administración de Alimentos y Drogas de E. U.  
**1-888-SAFEFOOD**

Para información acerca de la seguridad de pescar pescado y marisco llame al Departamento de Salud del Estado de Nueva York a la línea de información gratuita al **1-800-458-1158, ext. 27815.**



**Ella es Una Mamá Inteligente Utiliza Text4Bebé**

**Envía BEBÉ al 511411**

**Recibe mensajes GRATIS en tu celular que te ofrecerán ayuda durante tu embarazo y el primer año de tu bebé.**

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

# Contacto Piel a Piel

*Que es lo primero que una nueva madre y padre quieren hacer con su bebé después que ha nacido? Cojerlo...Abrazarlo...Amarlo...*

Cojer a su bebé inmediatamente después de su nacimiento es uno de las maneras más fáciles para ayudar a su bebé a ajustarse al mundo. Lo que mejor trabaja es el “**contacto piel a piel**”. Esto significa cojer a su bebé desnudo, con o sin pañal, en su estomago o en su pecho desnudo. Una sabana puede cubrirlos a usted y a su bebé. Como el contacto de piel ayuda?



- ◆ El Bebé se mantiene caliente y reconfortado junto al cuerpo de la mamá.
- ◆ El Bebé esta en el lugar apropiado para amamantar.
- ◆ El nivel de azucar en la sangre del bebé es mejor.
- ◆ El Bebé llora menos.
- ◆ La mamá se siente mejor porque su bebé esta seguro y feliz.

Preguntele a su Doctor y enfermera acerca del contacto piel a piel, de esta manera usted y su Bebé pueden tener un mejor comienzo en el hospital. Cuando vaya a su casa continúe el contacto piel a piel. Es bueno para toda la familia!

*Misako Miller, RN, IBCLC, CPCE*  
South Nassau Communities Hospital

# Maternidad y Paternidad



Algunos en nuestra sociedad piensan que sólo una madre tiene la sensibilidad necesaria para ofrecer el apoyo y el cuidado apropiado a un infante. Esta creencia puede limitar como un papá ve su involucrimiento y role de padre.

**Estudios han revelado que los papas que ayudan al cuidado de su bebé desde el comienzo de su vida, establecen Fuertes lazos con su recién nacido**

La experiencia de la vida enseña que los hombres pueden dar a sus niños infantes, amor, afecto, cambios de pañales tan bien como lo hace cualquier mamá!

Estudios nos enseña que la “falta de oportunidad” es una de la mayors razones por la cual los Padres se sienten incomodos con sus Bebes. Así que, Papá, Envuelvete! Más tiempo un Papá pasa con su bebé, más comodo y seguro se sentira!

**Matthew Morales, Planned Parenthood of Nassau County**

# Previniendo la Tos Ferina (Pertussis)

## Qué es?

- ◆ La Tos Ferina (Pertussis) es una enfermedad respiratoria altamente contagiosa que puede resultar en una hospitalización y en los casos mas serios, muerte en el infante.
- ◆ Esta produce una tos severa, incontroliable y largas. La tos puede durar de una a sies semanas o mas.
- ◆ Niños menores de seis meses de edad estan aún alto riesgo de sufrir complicaciones severas e incluso la muerte.
- ◆ Los casos que se reportan de la Tos Ferina han aumentado. Facilmente se propaga porque es altamente contagiosa en las primeras semanas de infección que es cuando se confunde con un catarro.



## Como prevenirlo?

- ◆ Pecuerde la protección de la vacuna para la Tos Ferina se disminuye.
- ◆ La vacuna DTaP para adultos y adolescentes es recomendada.
- ◆ Muchos hospitales estan ofreciendo la vacuna en el hospital a las nuevas Mamás.

**Por favor hable con su Doctor acerca de la vacuna para proteger a su Familia de la Tos Ferina (Pertussis).**

Jeanne Woods Ludwig, RNC, North Shore University Hospital Regional Perinatal Center