

Entrega Especial



Sedgwick County...
working for you



Un boletín para madres embarazadas y familias criando hijos

En esta edición:

Tema del Mes

Estrella de lactancia materna

Conozca a nuestro personal

Plato y Cena

Recursos para la comunidad

Eventos en la comunidad

Tema del mes: Parto prematuro

Noviembre es el mes para crear consciencia sobre los partos prematuros.

Un parto prematuro es el nacimiento de un bebé antes de las 37 semanas de gestación.

En los Estados Unidos, al rededor de 1 de cada 10 bebés nace prematuro. Esta es una cifra aproximada a los 380.000 bebés al año.

Las siguientes son algunas medidas importantes para ayudar a reducir la probabilidad de parto prematuro:

- Busque cuidado prenatal tan pronto como crea que está embarazada y durante todo el embarazo.
- Evite consumir alcohol o drogas ilícitas.
- Deje de fumar.
- Hable de su peso con su proveedor de servicios de salud.

- Reciba tratamiento para sus condiciones crónicas de salud, tales como alta presión arterial, diabetes y problemas de tiroides.
- Reduzca el estrés.
- Espere al menos 18 meses después del parto para volver a quedar embarazada.
- Busque atención médica cuando tenga algunas señales de alarma o síntomas de trabajo de parto prematuro.

¿Cuáles son las señales de advertencia por trabajo de parto prematuro?

- Contracciones (el abdomen se endurece como un puño) cada 10 minutos o con mayor frecuencia.
- Cambios en los flujos vaginales o sangrado vaginal.
- Presión pélvica, como si sintiera que el bebé presiona hacia abajo.

- Dolor leve en la parte inferior de la espalda.
- Cólicos que se sienten como si fuesen cólicos menstruales.
- Cólicos abdominales con o sin diarrea.

¿Qué debe hacer si cree que está teniendo un trabajo de parto prematuro?

- Si cree que está teniendo un parto prematuro, es importante que llame de inmediato a su médico.
- Si está teniendo un parto prematuro, su proveedor de servicios médicos le dará medicina para que el bebé esté más saludable al momento de nacer.

Para preguntas o mayor información sobre parto prematuro, contacte a su médico o proveedor de Healthy Babies.

CDC, 2016

Estrella de lactancia materna - Madoline & Myla

Este trimestre, Madoline es nuestra estrella de lactancia materna. Ella ha lactado con éxito a su hija, Myla, durante seis meses y ¡planea continuar! Madoline dice que tomó la decisión de alimentar a su hija con leche materna porque "quería darle a su hija lo mejor y empezar su cuidado de salud con el pie derecho".

Uno de los mayores retos que Madoline ha enfrentado respecto a la lactancia materna fue haber tenido mastitis durante una semana. Ella pudo superar

este desafío al recibir tratamiento para la infección y seguir lactando a Myla. Madoline dice que uno de los mayores beneficios de alimentar a Myla con leche materna es la conexión con su bebé y que "ayuda a que Myla sea fuerte"

Su consejo para otras madres que están considerando la lactancia materna: "Sean pacientes y mantengan la calma. Requiere tiempo, ¡pero vale la pena!"

¡Felicitaciones a Madoline y Myla por su éxito en la lactancia materna!



Madoline y Myla

Conozca a nuestro personal: Jamie



Jamie Morales

Jamie es un enlace con la comunidad en Healthy Babies. Ella se graduó en Ciencias de la Universidad del Estado de Kansas y durante 24 años ha estado proporcionando educación sobre ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual), uso de preservativos y Control de Natalidad.

A Jamie le gusta trabajar en Healthy Babies porque le gusta ayudar a que las generaciones más jóvenes tomen

decisiones saludables e informadas sobre sus vidas.

Durante su tiempo libre, Jamie disfruta practicar atletismo con su prometido, capturar momentos en el tiempo mediante fotografía de mascotas, y pasar tiempo en casa con sus 2 perros, 3 gatos, 1 ave y ¡un acuario de 50 galones!

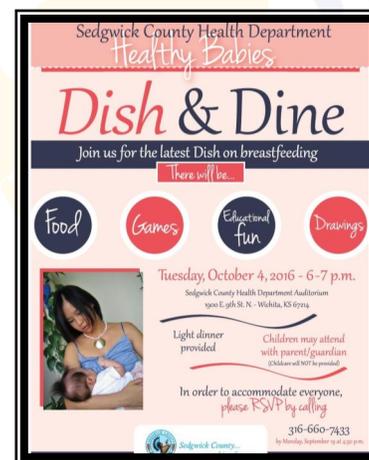
Plato y Cena – Lactancia materna

El 4 de octubre, tuvimos nuestro primer grupo de educación *plato y Cena*. ¡Fue muy divertido! Tuvimos muchos juegos, aprendizaje, comida ¡y diversión! También tuvimos excelentes premios que dos de los clientes asistentes pudieron llevar a casa.

El tema de educación fue la lactancia materna. Aprendimos sobre muchos aspectos diferentes de la lactancia materna, incluyendo la extracción y almacenamiento adecuados, la posición, mitos y verdades, así como los beneficios de

la lactancia materna.

Planeamos tener otra sesión de *Plato y Cena* en los próximos meses. Consulte con su proveedor para obtener mayor información en su próxima visita, y ¡esté atento porque se le enviará un mensaje de texto con detalles sobre el próximo evento!



Plato y Cena, octubre de 2016

Recursos para la comunidad

Cómo mantenerse caliente este invierno

Prepararse para el invierno también significa estar listo para facturas más altas de gas y electricidad. A continuación encontrará información sobre la Ley de Clima Frío y cómo asegurarse de que usted y su familia estén calientes durante el invierno.

La Ley de Clima Frío permite que los clientes con mora en los pagos de gas y las cuentas de servicio eléctrico continúen haciendo uso de estos

servicios durante toda la temporada de clima frío. Ésta dice:

Los servicios no se pueden desconectar entre noviembre 1 y marzo 31, cuando el Servicio Meteorológico Nacional local pronostica que la temperatura estará por debajo de los 35 grados en un periodo de 48 horas.

Para evitar la desconexión del servicio de gas y/o eléctrico cuando las temperaturas estén por encima de los 35 grados, recuerde lo siguiente:

- Informe al proveedor del servicio si no está en capacidad de pagar la totalidad de la factura.
 - Entregue al proveedor del servicio la información necesaria para hacer un acuerdo de pago mensual.
 - Haga un plan de pago de 11 meses para pagar el resto del saldo de la cuenta, además de la factura actual.
 - Postúlese para recibir beneficios de fondos federales, estatales y/o locales de ayuda para energía.
- Póngase en contacto con su compañía local de gas y consulte acerca de la ley de clima frío.

¡Gane un PREMIO por dar su opinión!

¡Queremos saber de usted! Después de leer esta edición del boletín de noticias, por favor ingrese a <http://www.surveygizmo.com/s3/3140897/November-2016-Newsletter-Survey>, o llame a la Oficina de Healthy Babies marcando 316-660-7433 para responder una corta encuesta sobre lo presentado en el boletín y díganos qué le gustaría encontrar en futuras ediciones. Al responder la encuesta ¡usted quedará inscrito para tener la oportunidad de **¡ganar una tarjeta de regalo por valor de \$50 en Dillions, para comprar alimentos para usted y su familia!** Solo participarán todas las encuestas que se completen antes de diciembre 16. El sorteo se realizará el lunes 20 de diciembre. ¡Gracias por su cooperación y opiniones!





Sedgwick County...
working for you

Sedgwick County Health Department
Healthy Babies
434 N. Oliver - Wichita, KS 67208



Sopa suroccidental de pollo y frijoles
blancos

Receta saludable

Sopa suroccidental de pollo y frijoles blancos

Ingredientes

- 2 tazas de pechuga de pollo cocida
- 1 cucharada de condimento para tacos con 40% menos de sodio
- 2 latas (14 onzas) de caldo de pollo libre de grasa y sin sodio
- 1 lata (16 onzas) de frijoles canelini u otros frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- 1/2 taza de salsa verde

Preparación

1. Combine el pollo con el condimento para tacos; mézclelos bien. Caliente una cacerola grande a fuego medio-alto. Cubra la cacerola con aceite en aerosol. Agregue el pollo; saltéelo durante 2 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Añada el caldo, raspando la cacerola para despegar los trozos dorados.
2. Coloque los frijoles en un tazón pequeño; haga puré hasta que queden sólo unos pocos granos enteros. Agregue los frijoles y la salsa a la cacerola revolviendo bien. Lleve a punto de ebullición. Disminuya el fuego; cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que la mezcla esté ligeramente espesa. Sirva con crema agria y cilantro, si así lo desea.