



OCTOBER 2016

Bienestar Nutrición Datos curiosos

Concienciación sobre el síndrome de muerte súbita del lactante

Normas para un descanso seguro:

- Los bebés duermen más seguros de espaldas. Siempre coloque el bebé boca arriba para dormir. Estudios han demostrado que un bebé NO es más propenso a ahogarse cuando está boca arriba.
- El bebé debe dormir solo en una cuna segura.
- Se recomienda compartir la habitación, pero no la cama. El bebé nunca debe compartir una superficie de descanso con un adulto, niño o mascota.
- Las superficies de descanso son importantes; las más firmes son las más seguras.
- Los objetos suaves y la ropa de cama deben mantenerse fuera de la cuna (sin almohadones protectores, almohadas, mantas, juguetes, etc.)
- Cada minuto de descanso cuenta (siestas y descanso en la noche).
- Mantenga al bebé fuera del humo indirecto. No hay un nivel de seguridad en el tabaquismo pasivo.
- A medida que vaya quedándose dormido, dele un chupete en las siestas y a la hora de dormir.
- Vista al bebé con ropa ligera para prevenir sobrecalentamiento. Si la casa es fría, es mejor utilizar un saco de dormir que una cobija.
- Nunca se debe dormir al bebé boca abajo o de lado. Sin embargo, a medida que crezca y se voltee boca abajo mientras duerme, no es necesario cambiar su posición.
- Los productos que dicen prevenir el SMSL no están comprobados y pueden ser peligrosos. No los compre ni los use.



Para más información, visite <http://forbabysakesd.org/>

nota sobre la lactancia

Volviendo al trabajo



Volver al trabajo después de tener un bebé siempre es difícil, pero las madres en lactancia tienen mucho más que considerar cuando se preparan para esta tarea. Aquí hay algunos consejos para ayudar a las madres lactantes a tener un regreso al trabajo más agradable:

-Hable pronto con su jefe, idealmente en el embarazo, y hágale saber que quiere sacarse la leche cuando regrese al trabajo.

-Facilite su regreso a tiempo completo trabajando una semana reducida o días más cortos.

-Practique la extracción de leche por un par de semanas antes de regresar al trabajo. La práctica lo hace más fácil (¡y más eficiente!). No se desmotive si obtiene menos de lo que espera. Utilice la extracción manual junto con un extractor doble confiable. Esto aumenta no solo la cantidad de leche extraída, sino también el contenido en calorías.

-Cree un suministro de leche de 2-3 días. Al saber que tiene la leche a la mano aumentará su confianza y un suministro de amortiguación le ayudará en los primeros días mientras se adapta a la rutina de extracción.

-Hable con alguna experta en lactancia (como su enfermera/nutricionista de WIC) sobre cómo y cuándo debe darle un biberón a su bebé antes de volver al trabajo. Algunos bebés lo hacen bien; otros pueden necesitar un poco más de ayuda. ¡La lactancia materna no debe suspenderse solo porque el biberón se hace necesario!

-Sea positiva. Mira fotos de tu bebé mientras extraes leche. Enfócate en tu bebé durante estas sesiones, no en el extractor. Algunas mujeres han encontrado útil la guía por imágenes (por ejemplo: visualizar un océano o una cascada e imaginar que el agua se convierte en leche).



SALSA SENCILLA DE MANGO

Porciones: 4

Ingredientes:

1 mango (pelado y picado)
1/4 taza de pimientos verdes picados
1 cebolla verde, picada
1 lima en jugo (1-2 cucharadas)



Preparación:

Pele y corte el mango; asegúrese de quitar la semilla. Corte el pimiento y la cebolla en pequeños trozos. Mezcle todos los ingredientes.