

MAMÁ, YO Y MÁS

Primavera 2008

Mensaje de la Directora

Incluso si usted no es un gran seguidor de la política, usted tiene que reconocer el valor histórico en el nombramiento democrático. Es con seguridad que el candidato será o una mujer o un hombre africano americano. ¡Ahora esto es un verdadero cambio para nuestra nación! El hablar del cambio, esto parece ser el cliché de campaña estos días. Ambos de los corredores delanteros democráticos y republicanos declaran que ellos son la persona que puede conducir la nación en un cambio. ¿qué cambio quisiera usted ver? ¿Qué es importante para usted? Éstas son las preguntas que tenemos que preguntarnos en los meses próximos conduciendo a la primaria de mayo aquí en Indiana. Piense en lo que le gustaría ver para

este país y quién puede hacerlo pasar. ¡Pero lo más importante, es que este seguro que vote! El cambio comienza con cada uno de nosotros haciendo nuestra parte en el proceso; nuestra parte es votar.



Yo ha tenido la oportunidad de asistir en una reunión en la ciudad de Gary que fue patrocinada por el grupo "Papás que Hacen Algo" (D.A.D.S). Uno de sus objetivos principales es promover las familias fuertes en ayudando a padres a entender el papel importante que ellos juegan en la familia y en particular en las vidas de sus

niños. Era agradable ver a los padres allí; unos tenían a sus niños con ellos mientras ellos hablaron de cuestiones de paternidad. Healthy Start aplaude a la organización D.A.D.S y el maravilloso trabajo que ellos hacen. Estamos contentos haber formado una sociedad con ellos. Cada martes por la tarde un representante de D.A.D.S. estará en nuestra oficina donde se conducirá una discusión que es pertinente tanto a padres nuevos como a con experiencia. Invitamos a todos nuestros papás de Healthy Start ser parte del grupo. Para más información llame nuestra oficina.

Healthy Start "La Tienda de Bebé"

¿¿Ha Ganado usted Dólares de Bebé?? Si usted tiene dólares de bebé, venga a la

•TIENDA DE BEBÉ •
5 de Marzo de 2007
10:00am - 2:00pm

La oficina de Healthy Start 7854 Interstate Plaza Dr. Hammond, Ind. ¡Póngase en contacto con su trabajadora social para el transporte!

INFORMACIÓN DE LA TIENDA DE BEBÉ

Healthy Start hace todo lo posible para tener una variedad de artículos para sus compras. Sin embargo, en caso de que nos quedemos sin artículos ... pedimos perdón.

Seguimos permitiendo sólo a 10 compradores en un tiempo. Sentimos la molestia, pero debido a preocupaciones de seguridad y incidente anterior del robo, el proceso debe permanecer el mismo.

DENTRO DE Esta Cuestión

Mensaje de la Directora	
Healthy Start "La Tienda de Bebé"	
INFORMACIÓN DE LA TIENDA DE BEBÉ	1
Noticias del Consorcio	
Acontecimientos de Healthy Start	
Healthy Start's Bebé de Milagro	
Competición de logotipo	
Bienvenida: Maria Zendejas	2
nutrición	
Humo de segunda mano y NINOS	
Maternal Child Health Clinic	
¡Feliz Pascual	3
Misión y Filosofía	
Pruebas de Embarazo	
Consejos Útiles	4

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

s del Consorcio

El 14 de diciembre de 2007, el Consorcio de Healthy Start tuvo su fiesta de Navidad. Celebramos y disfrutamos de un almuerzo delicioso. Jugamos juegos y regalos fueron dados a miembros del Consorcio y sus niños. Premios fueron dados a aquellos miembros del consorcio que asistieron con frecuencia a las reuniones. Los Miembros de Consorcio excepcional eran Denie Callazo, Shanta Franklin, Lilli Ann Truss, Beth Blaine, Sylvia Vieyra and Marquita Jackson. Elisha Truss and Steve Blaine ellos recibieron el Premio de Representante de Comunidad Excepcional. Los miembros Honrados recibieron certificados de Target.

El Consorcio se unió el 9 de enero de 2008. Lee Ann Weber habló sobre como solucionar problemas y los miembros hablaron de una historia que ellas escribirán de un día en sus vidas. Los miembros de consorcio tomaron decisiones sobre nuevo material de publicación que Healthy Start usaría. El consorcio de febrero será el 13 de febrero de 2008. Una elección será sostenida para oficiales.

PICTURES

Acontecimientos de Healthy Start

Era maravilloso ver a cada uno en la apertura de diciembre de 2007 de la "Tienda de Bebé." Como de costumbre, los participantes Healthy Start compraron artículos fantásticos para sus bebés. Renodia Bennett de Gary ganó el carro (vagón) lleno de regalitos. Esperamos verlos a todos marzo.

PICTURES

Healthy Start's Bebé de Milagro

Myra Pantoja una madre sola de 17 años esta matriculada en el programa de Healthy Start. Su ascendencia es de Puerto Rico, ella se movió a Indiana de Chicago. Su niño Isaiah J Patterson nació prematuro de 23 semanas, él pesó sólo 1 libra. 5 oz. El bebé de Myra debería haber nacido en febrero del 2008. Isaiah esta en el Hospital Metodista en intensivo neonatal, y actualmente pesa 4 libras 5ozs. Su trabajador social Millie Gomez, supervisará al bebé ya que los problemas de desarrollo mediales y cognoscitivos posibles pueden ocurrir con el nacimiento prematuro.

Es más probable por 2 vez 1/2 para un niño tener dificultades cognoscitivas que para una niña. Los bebés nacidos en menos de 26 semanas pueden sobrevivir con la ayuda del cuidado intensivo neonatal. Más del 90 % de bebés prematuros que pesan 2 libras o más sobreviven.

Competición de logotipo

No hubo entradas para la Competición de Logotipo de Healthy Start. Healthy Start usará un método diferente de encontrar un nuevo logotipo.

Welcome Maria Zendejas

Nos gustaría dar la bienvenida a Maria Zendejas a nuestra familia de Healthy Start. Maria comenzó en diciembre en el departamento de Educación de Salud. ¡Pase por una de nuestras clases educativas para decirle hola a ella!
¡Bienvenida Maria!

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

nutrición

Aumentando de peso durante embarazo:

Usted debería aumentar de peso gradualmente durante su embarazo, con la mayor parte del aumento en los últimos 3 meses de su embarazo. Muchos doctores sugieren que las mujeres aumenten su peso en los siguientes pasos:

de 2 a 4 libras durante los 3 primeros meses (primer trimestre)

de 3 a 4 libras por mes durante el mes 4 hasta el mes 9 (segundo y tercer trimestre)

La cantidad completa del peso que usted debería aumentar durante su embarazo depende de su peso antes de su embarazo.

Las mujeres que tenían un peso sano antes de hacerse embarazadas deberían

aumentar entre 25 y 35 libras mientras embarazada. El consejo es diferente para aquellas que eran demasiado pesadas o de peso insuficiente antes de hacerse embarazadas.

Si usted aumenta demasiado peso durante el embarazo, puede ser difícil perder el peso después de que su bebé nace. La mayor parte de mujeres que aumenta la cantidad apropiada del peso lo pierden con el nacimiento del bebé y en los meses que siguen.

El amamantamiento durante más de 3 meses también puede ayudarle a perder el peso que aumentó durante el embarazo. Si usted aumenta poco peso durante el embarazo, usted puede tener un riesgo más alto para una entrega prematura y peso de nacimiento bajo.

Si usted aumenta el peso demasiado rápido, trata de reducir las calorías que usted

come actualmente. El mejor modo de comer menos calorías es disminuyendo la cantidad "de suplementos" que usted come. "Los suplementos" son azúcares añadidos y las grasas sólidas en la comida como los refrescos, postres, frituras, queso, leche entera, y carnes con grasas.

Si usted no aumenta su peso, o aumenta demasiado despacio, usted tiene que comer más calorías. Usted puede hacerlo comiendo un poco más de cada grupo de alimento.

¿Para dónde se va el peso adicional?

Bebé: 7-7.5 **Líquidos Amnióticos:** 2 libras

Placenta: 1-2- libras **Útero:** 2 libras

Grasa maternal: 9-17 Libras

HUMO DE SEGUNDA MANO Y LOS NIÑOS

¿Sabía usted que los niños están en el riesgo más alto que adultos de los efectos negativos del humo de segunda mano? No sólo el cuerpo de un niño todavía se desarrolla físicamente, pero su paso de respiración es más rápido que adultos. Los adultos aspiran aproximadamente 14 a 18 veces por minuto. Un recién nacido puede respirar no menos de 60 veces por minuto.

Los chiquitos tienen menos control de sus alrededores que el resto de nosotros. Ellos dependen en nosotros para proveerlos del aire limpio para respirar.

Aquí están unos hechos sobre humo de segunda mano y niños:

Los bebés que sus madres fumaron durante el embarazo a menudo pesan menos en el nacimiento que aquellos que nacen a las madres que no fuman.

Los niños que pasan una hora en un cuarto muy humeante inhalan bastantes sustancias químicas tóxicas para igualar fumando 10 cigarrillos.

Los niños en casas con fumadores experimentan más infecciones de oído.

Fetos expuestos a sustancias químicas en cigarrillos por la placenta se aumentan el riesgo de SMIS (Síndrome de muerte infantil súbita)

¡Si usted fuma, por favor intente parar de fumar ahora! haga un esfuerzo especial para proteger a sus niños de los peligros del humo de segunda mano proveyéndolos del aire limpio para respirar.

Punto De Interés de Una Agencia

Maternal Child Health Clinic

La clínica MCH proporciona el cuidado prenatal, asistencia médica para niños, físicos y exámenes dentales. Cuidado prenatal: los Médicos proporcionarán todos sus servicios obstétricos, la prueba de laboratorio y ultrasonidos son realizados en la oficina.

Físico para Niños: la clínica provee servicio a niños de la edad de 1 mes a 18 años. Físico completo incluya: el examen de oído, el examen de visión, las Inmunizaciones, el examen de anemia, el análisis de orina, examen de plomo en el sistema y examen de TB.

Exámenes dentales: los exámenes incluyen el tratamiento de fluoruro. Los servicios son proporcionados para los años de niños 3 a 18 años.

Hay un pequeño costo basado en el tamaño de familia e ingresos. Verificación de ingresos es requerido.

Llame para una cita. 887-5746 o 887-3570

2200 Grant St. Suite 204 Gary, In. 46404

¡Feliz Pascua!

¡Si usted quiere el postre perfecto para su comida de Pascua... aquí está!!

Galletas y Pastel de Crema

1 taza y ½ de leche fría, 1 paquete de JELL-O de vainilla Pudding instantáneo de vainilla Pudding instantáneo, 2 tazas de COOL WHIP 1 taza de galletas OREO desmigadas, 1 corteza de pastel de OREA (6 oz.)

Ponga la leche en un tazón grande. Añada la mezcla de budín seco. Latido con batidora de alambre 2 minutos, déjelo por 5 minutos, suavemente incluye COOL WHIP y las galletas OREO.

Póngalo en la corteza con una cuchara

Congele 6 horas o hasta la firme. Quite del congelador aproximadamente 15 minutos antes de servir para ablandarse ligeramente. lo que quede vuelva al congelador.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

**7854 Interstate
Plaza Drive
Hammond, Indiana
46324**

**Telefono: 1-219-
989-3939
1-800-445-2229
Fax: 1-219-989-**

CON SERVICIO DEL PREN-
CIPIO A FINAL
.....COMO SIEMPRE

HEALTHY START !

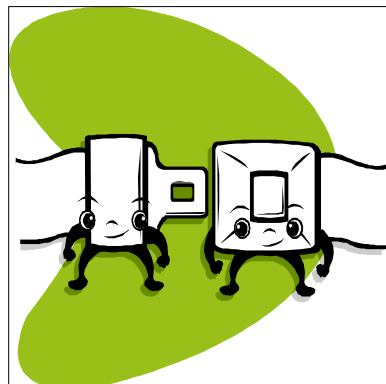
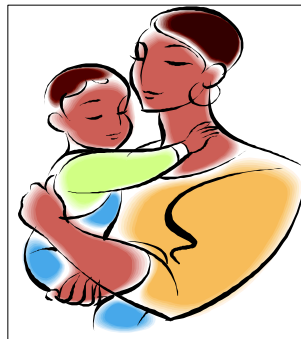
Misión y Filosofía

Healthy Start es un programa auspiciado por el gobierno federal, el cual su objetivo es reducir la muerte infantil y ayudar a las mujeres a tener bebés saludables. Las mujeres son más bien hacer opciones sanas en cuanto al parto si ellos son informados, si las barreras a servicios son reducidas, y si los chequeos médicos, la educación de nutrición, y el tratamiento de abuso de sustancia son fácilmente accesibles. Healthy Start apoya esto, ofreciendo servicios entre agencias públicas y privadas, y proporcionando actividades. Esto educa y informa a miembros de la comunidad.

**Sirviendo las comunidades de East Chicago,
Gary, Hammond Y Lake Station**

Pruebas de Embarazo Gratis

A fin de asegurar que las madres consiguieran el cuidado temprano prenatal, Healthy Start ofrece Pruebas de Embarazo GRATIS en varios sitios en la comunidad. Por favor llame para tiempos disponibles a 1 (800) 445-BABY. East Chicago: Roberto Clemente Center: 3636 Elm East Chicago 391-8484. Heritage Hall: 4506 Tod Ave./391-8380. Gary WIC: 650 Grant St./ 882-6510. Gary Neighborhood Services: 300 W. 21st. Ave./883-0431 ext. 23. Hammond: Mom, Kids & Co.: 1331 Columbia Court./844-2779. Lake Station: Lake Station WIC: 2580 Central Ave./962-4116



Consejos Útiles

Lleve puesto su cinturón de seguridad correctamente. Los cinturones de seguridad usados correctamente protegen usted y su bebé durante su embarazo en caso de un accidente. La Academia americana de Médicos de Familia recomienda que las mujeres embarazadas usen cinturones de seguridad que tienen un cinturón de regazo y un tirante de hombro. Las correas de cinturones de seguridad nunca deberían ir a través del vientre. La correa de regazo debería ir bajo el vientre, a través de las caderas. El tirante debería ir al lado de su vientre y entre sus pechos.

¿Sabía usted que la colina desempeña un papel importante en la función memoria? Esto es también uno de los componentes básicos para el cerebro y médula espinal. Durante el embarazo, una mujer debería aumentar su consumo de colina de 375 mg. a 450 mg. por día. Para tomar bastante, incluya huevos, carnes, harina de avena y lechuga "Iceberg" en su dieta.