

Barniz de Fluoruro Gratis

El Distrito de Salud Pública de Idaho Este, estará haciendo barnices de fluoruro gratis para los niños, hasta la edad de 10 años. Barniz de fluoruro es una forma fácil, eficaz y segura para ayudar a proteger los dientes de su hijo/a y prevenir las caries. El barniz se pinta sobre los dientes de su hijo/a con un aplicador desechable. Estas clínicas se llevaran acabo en los siguientes horarios y lugares (cerrado de 12:00-01:00 para el almuerzo):

Idaho Falls:

14 de Julio	8:30AM—4:30 PM
28 de Julio	8:30AM—4:00 PM
11 de Agosto	8:30AM—4:30 PM
18 de Agosto	8:30AM—4:30 PM
2 de Septiembre	8:30AM—4:30 PM

Rexburg:

17 de Julio	9:00AM—4:00PM
-------------	---------------

Rigby

25 de Julio	9:00AM—3:00PM
8 de Agosto	9:00AM—3:00PM

St Anthony

7 de Julio	9:00AM—4:00PM
4 de Agosto	9:00AM—4:00PM

Dubois:

9 de Julio	9:00AM—3:30 PM
20 de Agosto	9:00AM—3:30 PM
3 de Septiembre	9:00AM—3:30 PM

** Continúa en la siguiente página ...

Clínicas de barniz de flúor, continuaron

Mud Lake:

24 de Julio	9:00AM—3:00PM
21 de Agosto	9:00AM—3:00 PM

Driggs

29 de Julio	9:15AM—3:00PM
27 de Agosto	9:30AM—3:30PM

Challis

8 de Septiembre	10:00AM—3:00PM
-----------------	----------------

Salmón:

9 de Septiembre	8:30AM—3:00PM
-----------------	---------------

Merienda en el Parque

Usted y su familia están invitados a nuestro evento anual de la Semana Mundial de Amamantar en el Parque. Nuestra merienda en el parque se llevará acabo en Kate Curley Park (situado en la esquina de Higbee Ave y la calle 10) el Viernes 1 de Agosto de 11 am a 1 pm. Únase a nosotros para comida, juegos, premios y puestos de una variedad de proveedores locales. Tendremos exhibiciones educativas y expertos en lactancia materna a la mano.

Este evento gratuito es patrocinado por el programa de WIC, Eastern Idaho Public Health District y el concilio de B.E.S.T. para mamás y bebés.



Eastern Idaho Public Health District

Noticias de WIC



Julio/Agosto 2014

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escríbele al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (800) 877-8339, (800) 866-9992 (voz y TDD). Para español llame al (800)845-6136.

Amamantar a su recién nacido

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé recién nacido. Tiene todos los nutrientes que su bebé necesita para un crecimiento y desarrollo adecuado. El bebé nace con un estómago muy pequeña y no puede contener una gran cantidad de una sola vez. El calostro-la primera leche que produce-es una fuente concentrada de nutrientes. Es baja en grasas y alta en carbohidratos y proteínas. El calostro está lleno de vitaminas y minerales. Los anticuerpos que provee ayudan a mantener sano a su bebé mientras su sistema inmune se está desarrollando.

Tamaño del estómago de un recién nacido



Día 1

Tamaño de una cereza

Día 3

Tamaño de una nuez

Una Semana

Tamaño de un albaricoque

Un Mes

Tamaño de un huevo

Día 1-tamaño de una cereza. La capacidad del estómago es de 5-7 ml (1 a 1.4 cucharadas)

Día 3-tamaño de una nuez. La capacidad del estómago es de 22-27 ml o 0.75 a 1 oz.

Una Semana: tamaño de un albaricoque. La capacidad del estómago es de 45-60 ml o 1.5-2 oz.

Un Mes: tamaño de un huevo grande. La capacidad del estómago es 80-150 ml o 2.5-5 oz.

La leche materna es fácil de digerir, por lo tanto los primeros días de amamantar, su bebé necesitará alimentarse con frecuencia. Los recién nacidos necesitan ser alimentados cada 1 ½ -2 horas en promedio, pero no son siempre uniformemente espaciados. Su bebé puede amamantarse con frecuencia durante varias horas y luego dormir durante un periodo más largo.

¡Amamante a su bebé tan pronto le sea posible después del nacimiento y alimente a menudo! Informe a su médico y al personal del hospital que usted quiere amamantar a su bebé y pida ayuda si la necesita. Mantener al bebé con usted tanto como sea posible (llamado "alojamiento conjunto") para que pueda ver las señales tempranas de alimentación.



Semana Mundial de Amamantar

El tema de la Semana Mundial de Amamantar 2014 es "Amamantar: Una Meta Ganadora para Toda La Vida" El tema afirma la importancia de aumentar y mantener la protección, promoción y apoyo de Amamantar.

Uno de los principales objetivos del Programa de WIC es mejorar el estado nutricional de los bebés; Por lo tanto, se recomienda a las madres de WIC amamantar a sus bebés, a menos que sea médicamente contraindicado. A las mujeres embarazadas y nuevas madres de WIC que eligen amamantar se les proporciona materiales educativos de como amamantar y apoyo a través de asesoramiento y orientación. Las madres de WIC que amamantan también reciben:

- Un mayor nivel de prioridad para la certificación de los programas
- Una mayor cantidad y variedad de alimentos que las madres que no amamantan;
- Un período de certificación mas largo que las madres que no amamantan
- Ayuda individual uno-a-uno a través de consejeras de dar pecho y expertos de lactancia materna;
- extractores de leche y otras ayudas para ayudar a apoyar el inicio y la continuación de la lactancia materna.

¡Si usted tiene preguntas o necesita ayuda con la lactancia materna, por favor no dude en preguntar a su oficina local de WIC!

Fuentes: www.fns.usda.gov
worldbreastfeedingweek.org