Deje De Fumar Por Su Bebé

Dejar de fumar es lo más importante que puede hacer por su salud y la de su bebé. Fumar durante el embarazo puede aumentar las posibilidades de que su hijo tenga:

- Síndrome de muerte súbita infantil
- Infecciones de oído
- Asthma
- Problemas de comportamiento
- Cánceres infantiles

El humo de tercera mano es cuando los químicos dañinos del tabaco se acumulan en la piel, el cabello, los muebles, las paredes, la ropa de cama y la alfombra. Los niños pueden enfermarse al tocar, inhalar o ingerir los productos químicos. La única forma de proteger a los niños de los químicos del humo de terceros es crear ambientes libres de humo.

Las mujeres embarazadas en el condado de Okaloosa tienen el doble de probabilidades de fumar que todas las mujeres embarazadas en la Florida[5].

Recursos:

West Florida Area Health Education Center
www.westfloridaahec.org
850-398-6965

Florida Libre de Tabaco
www.tobaccofreeflorida.org
1-877-822-6669

[1] U.S. Department of Health and Human Services, Office of Women's Health. (2015). *Your Guide to Breastfeeding.*
[2] Florida Department of Children and Families. (2018).
[3] Centers for Disease Control and Prevention. (2016).
[4] Florida Department of Health. *(2014). Injury Surveillance Data System.*
[5] Florida Health Charts. (2018).

FloridaHEALTHybabies
OKALOOSA COUNTY

Florida Healthy Baby es una iniciativa estatal que brinda a todos los bebés la misma oportunidad de llevar una vida feliz y saludable.

Los socios de la comunidad con la iniciativa de bebés sanos con Florida Healthy Babies de Okaloosa crearon. La Receta para un bebé saludable como una forma fácil de recordar cómo mantener a los bebés seguros y saludables.

Las cuatro áreas de enfoque de la receta para un bebé saludable son:

- Amamante a su bebé
- Sueño seguro para su bebé
- Nunca sacuda a su bebé
- Dejar de fumar por su bebé

En el condado de Okaloosa, los bebés afroamericano/negros tienen 2 veces más probabilidades de morir antes de su primer cumpleaños que los bebés blancos..[5]

Socios:

Eglin Air Force Base
Fort Walton Beach Medical Center
Healthy Start Coalition of Okaloosa & Walton Counties
Hurlburt Field Air Force Base
North Okaloosa Medical Center
Okaloosa County Health Department
S4P Synergy, Inc.
Twin Cities Hospital
West Florida Area Health Education Center

Florida Healthy Babies
850-344-0668 (Health Department)
www.healthyokaloosa.com
HealthyOkaloosa@flhealth.gov
850-833-9284 (Healthy Start)
www.healthystartokawalton.org

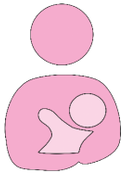
HEALTHY OKALOOSA Lives Here

Healthy Start Okaloosa-Walton

Receta para un Bebé Saludable

4 Ingredientes Simples

FloridaHEALTHybabies
OKALOOSA COUNTY



Amamante A Su Bebé

Amamantar es una de las mejores cosas que puede hacer para proteger la salud de su bebé. Los beneficios para mamá y bebé incluyen:

- Dormir mas
- Fortalece la relación de afecto entre tu bebe y tu
- Mejora la salud y la nutrición
- Ayuda a mantener un peso saludable
- ¡Menos enfermedades y es GRATIS!

Investigaciones recientes muestran que, si el 90% de las familias en los Estados Unidos amamantaran exclusivamente durante 6 meses, casi 1.000 muertes de bebés podrían prevenirse[1].

Recursos:

Women, Infants and Children (WIC)
www.healthyokaloosa.com
850-833-9254 or 850-689-7858

WIC es un programa de nutrición para mujeres que están embarazadas, amamantando o que han quedado embarazadas. WIC ofrece:

- Clases de amamantamiento
- Consejeros Certificados De Lactancia Materna
- Después del horario de atención proporcionado a través del programa de consejería de lactancia materna
- Programa de préstamo de una pompa de Lactancia Materna

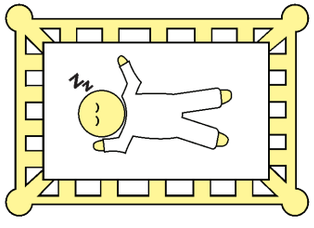
KellyMom (Breastfeeding and Parenting)
www.kellymom.com, kelly@kellymom.com

La Leche League
www.llli.org, 1-877-452-5324

Sueño Seguro Para Su Bebé

Dormir seguro para su bebé es tan fácil como **SEC:**

- **S**olos-- los bebés nunca deben dormir en la misma cama que los adultos. Solo ponga a su bebé a su cama para alimentarlo o consolarlo.
- **E**spalda-- Coloque a su bebé boca arriba vestido con ropa de solo una pieza.
- **C**una-- No coloque juguetes, almohadas, mantas, u otros objetos en la cuna, en el moisés o en el patio de juegos.



En 2018, 86 niños en Florida murieron debido a un sueño inseguro. De esas 86 muertes, cinco ocurrieron en el condado de Okaloosa[2].

A nivel nacional, más de 3.500 bebés mueren inesperadamente cada año mientras duermen. Esto a menudo se debe al Síndrome de Muerte Súbita/ Muerte de Cuna. asfixia o estrangulamiento. La sofocación es la principal causa de muerte accidental en bebés en el condado de Okaloosa[4].

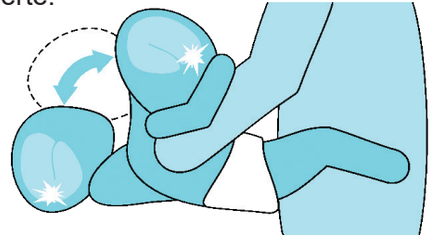
Recurso:

Healthy Start Coalition of Okaloosa & Walton Counties
www.healthystartokawalton.org
850-833-9284

Nunca Sacuda A Su Bebé

El Síndrome del bebé sacudido puede ocurrir cuando los padres o el cuidador sacuden a un bebé o niño pequeño debido a la frustración o enojo.

Sacudir a un bebé puede causar moretones hinchazón & hemorragia en el cerebro del bebé. Esto podría provocar daños permanentes, discapacidad o incluso la muerte.



Su hijo depende de usted para mantenerlo a salvo, estas son algunas maneras para mantener a su hijo a salvo:

- Asegúrese de que todos los cuidadores sepan que nunca deben sacudir a un bebé
- Conozca sus límites. Si se enoja con su hijo, asegúrese de que el bebé esté a salvo y luego aléjese del bebe.
- Cuente hasta 10 y llame a un amigo.
- Busque ayuda y apoyo.

En 2018, hubo 16 homicidios infantiles en el estado de Florida[2].

Recurso:

Childrenhelp® National Abuse Hotline
www.childrenhelp.org
1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)
Listado de recursos de CDAC
http://cdac.info/learn/crisis-contact-information