



Bienstar de Nutrición Datos Curiosos

Abril 2011

¡El sueño es una parte importante de un estilo de vida saludable!

El sueño es una función importante en la vida sana y es frecuentemente muy olvidado. El sueño ayuda con muchas cosas: ¡reducir el estrés, mantener sano el corazón, ayuda a usted y su hijo concentrarse mejor durante el día, y además ayuda a controlar el peso corporal! Las rutinas de la hora de acostarse son muy importantes para asegurar que sus niños están recibiendo suficiente sueño. Aquí están algunos consejos para ayudarle a establecer una rutina a la hora de acostarse para su niño/a:

- **Haga el Sueño Una Prioridad Familiar**—¡Calcule cuánto sueño necesita cada miembro de familia, y asegúrese de que lo consigan!
- **Consistencia**—Sea consistente y siga cada noche con la rutina.
- **Establezca una Hora Regular Para Dormir y Levantarse**— Ayude a mantener a sus hijos a tiempo para que ambos sepan qué esperar.
- **Verstirse y Temperatura Ambiente**—



¡Recuerde que los niños pequeños tienden a quitarse las cobijas y no siempre son capaces de cubrirse de nuevo!

¡Planee sus comidas con anticipación y antes de hacer las compras. Puede ayudarle a ahorrar dinero y tener comidas más saludables para su familia!

¡Empiece ahora a prevenir las caries de primera infancia!

1. Mantenga sus dientes y encías limpias.
2. Vaya al dentista antes de que su bebé nazca.
3. ¡Limpie los dientes y las encías de su bebé a diario!



Información de "Algo Para Sonreír" por la División de Salud Pública de Wisconsin.

Departamento de Salud de Dakota del Sur Programa de WIC

Bebés Amamantando & Sueño "Normal"

OK—La buena noticia es que las madres que amamantan no duermen menos que las madres que usan leche artificial. Aunque si esto significa despertarse más a menudo, la conveniencia de la lactancia materna vale la pena, pues permite a las madres a volver a dormirse más rápidamente en comparación con las madres que tienen que preparar biberones.

¡Sin embargo, esto no significa que usted debe contar con una noche de sueño ininterrumpida en cualquier momento pronto! La verdad es, eso es una expectativa poco realista para *cualquier* bebé.

¡Los bebés fueron diseñados para despertarse a menudo durante la noche para amamantar aunque sólo quiera que sea cargado/a—esto es **NORMAL y SALUDABLE!**



El estómago de su recién nacido es muy pequeño y la leche materna se digiere con facilidad y rapidez, entonces es natural que su bebé se despierte a menudo. Pero amamantando durante la noche es algo más que alimentar; sino también es formentar. Su bebé podrá tener hambre & tal vez nadamas quiere a USTED. ¡Cuando usted conforta a su bebé en la noche, usted no le está enseñando a un malo hábito—esta enseñándole que usted está allí para él y ofreciendo seguridad!

Y recuerde—el despertarse durante la noche es temporal. Cada bebé es diferente, y algunos duermen por más tiempos extendidos mas temprano, pero *todos* los niños crecen fuera de la noche vigilia! Este período de tiempo será una parte muy pequeña de años de su niño con usted.

ESQUINA DEL COCINERO:

(Sapo en un Agujero) Toad in a Hole

2 Waffles Congelados o Rebanadas de Pan Rallado de queso bajo en grasa
2 cucharaditas de mantequilla de o Oleo 2 huevos

1. ¡Corte los centros del pan o galletas (2-3 pulgadas de diámetro) Utilice un vaso invertido, o cualquier cortadores de galletas que sus hijos les gustaría!
2. Caliente un sartén con mantequilla o mantequilla de oleo y coloque el pan o galletas en la cacerola.
3. Quiebre y deslice los huevos en la zona abierta.
4. Reduzca el fuego a bajo. Cocine hasta que la planta de los waffles estén de color marrón claro, unos 3 minutos.
5. Voltee los. Cubra con queso, si lo desea
6. Cocine hasta que las claras de huevo se establecen y yemas de huevo son firmes. Alrededor de 5 minutos.