

# The Parent's Page: Healthy Babies

---

Welcome to the Spring Issue of the Parent's Page! With spring we see the geese and other birds return to Sullivan County. We also begin to see many new visitors come to the county for the spring and summer months. While keeping children healthy during this time can be a challenge, keeping our babies healthy and safe can be an even bigger challenge! In this issue we will be discussing ways to keep your baby healthy so you can enjoy your spring and summer together!

## **Immunize**

Many parents do not like the idea of immunization for their babies. They do not like the idea of seeing their baby cry as they are inoculated and they do not trust the inoculations. The truth is, while the inoculation process does hurt for a minute or two, the disease the inoculation prevents can hurt your child in ways that will last an entire lifetime and some of these diseases kill. Keeping your child up to date on their immunizations is the best way to prevent these diseases from hurting your baby. If you do not have health insurance and your baby needs immunizations, there is a free clinic in Liberty at the Public Health Building on the Social Services campus. They will work with you to keep your baby's immunizations up to date. All they ask is that you call ahead to make an appointment. The phone number is: (845) 292-5910

## **Best Food Choices**

Breastfeeding is the best way to feed your baby. While formula companies would like everyone

to believe that formula is just as good as your breast milk, the milk your body makes for your baby is custom made to fit your baby's nutritional needs. The milk your body makes for your baby is never too hot or too cold. The milk your body makes for your baby is always fresh and can't be recalled. Breastfeeding can be tricky at first but there are many agencies listed in the links which can help both you and your baby have a healthy and wonderful breastfeeding experience together.

Breastfeeding does take a lot of energy and while nursing, it is important for mom to make sure she is eating well! WIC can help supplement nutritional components for mom and assist the transition of the baby to solid food. See their contact information below!

## **Links**

Sullivan County Breastfeeding Coalition  
[www.facebook.com/SCBFCoalition](http://www.facebook.com/SCBFCoalition)

Maternal-Infant Services Network  
[www.misn-ny.org](http://www.misn-ny.org)

Sullivan County WIC  
(845) 292-5910 ext. 2233

**Have a healthy and safe summer!**

¡Bienvenidos a la edición de primavera de la Página de la Padres! Con la primavera vemos los gansos y otros pájaros regresan al Condado de Sullivan. También empezamos a ver muchos nuevos visitantes vienen a la provincia en los meses de primavera y verano. ¡Mientras que mantener a los niños sanos durante este tiempo puede ser un reto, mantener a nuestros bebés saludable y seguros puede ser un reto aún más grande! ¡En este número vamos a discutir maneras de mantener a su bebé saludable para que pueda disfrutar de su primavera y el verano juntos!

## **Inmunizar**

Muchos padres no les gustan la idea de la inmunización para sus bebés. No les gusta la idea de ver a su bebé llorar, ya que son inoculados y no confían en las inoculaciones. La verdad es que, mientras que el proceso de inoculación duele por un minuto o dos minutos, la enfermedad los previene de inoculación puede hacer daño a su hijo de una manera que va a durar toda la vida y algunas de estas enfermedades matan. Mantener a su hijo al día con sus vacunas es la mejor manera de prevenir estas enfermedades se haga daño a su bebé. Si usted no tiene seguro de salud y su bebé necesita vacunas, hay una clínica gratuita en Liberty en el edificio de Salud Pública en el campus de Servicios Sociales. Ellos trabajarán con usted para mantener las vacunas de su bebé hasta la fecha. Solamente necesita hacer que llame con anticipación para hacer una cita. El número del teléfono es: (845) 292-5910

## **Las mejores opciones de comida**

La lactancia materna es la mejor manera de alimentar a su bebé. Mientras que las compañías de fórmula les gustarían a todos a creer que la fórmula es tan buena como la leche materna, la leche que su cuerpo produce para su bebé está hecha a medida para satisfacer las necesidades nutricionales de su bebé. La leche que su cuerpo produce para su bebé nunca es demasiado caliente o demasiado fría. La leche que su cuerpo produce para su bebé es siempre fresca y no se puede recuperar. La lactancia materna puede ser difícil al principio, pero hay muchas agencias que aparecen en los enlaces que le pueden ayudar a usted ya su bebé tiene una experiencia de lactancia saludable y maravilloso juntos.

¡La lactancia materna se lleva mucha energía y es importante para la mamá para asegurarse de que está comiendo bien! WIC puede ayudar a complementar los componentes nutricionales para mamá y ayudar en la transición del bebé para alimentos sólidos. ¡Vea la información de contacto más abajo!

## **Links**

Sullivan County Breastfeeding Coalición  
[www.facebook.com/SCBFCoalition](http://www.facebook.com/SCBFCoalition)

Maternal-Infant Services Network  
[www.misn-ny.org](http://www.misn-ny.org)

Sullivan County WIC  
(845) 292-5910 ext. 2233

**¡Que tengan un verano saludable y seguro!**