



Útil
Información
para ti y tu
bebé

Enero de
2023

Tabla de contenidos



| | |
|--|--------------|
| ¡Bienvenido! | 3 |
| Directorio de números importantes | 4 |
| Viajes gratis a Care | 5 |
| WIC | 6 |
| Foodsmart | 7 |
| Refugio seguro | 8 |
| Familias saludables | 9 |
| Optum: apoyo a la maternidad | 10 |
| La marihuana y su bebé | 11 |
| UpLiFT | 12 |
| Seguridad alimentaria | 13 |
| Información sobre vacunas para usted | 14 |
| Información sobre vacunas para su bebé | 15 |
| Cuidado dental | 16 |
| Visión | 17 |
| Cambio de pañales | 18 |
| Text4Baby | 19 |
| Programa New Day | 20 |
| Línea directa de salud mental | 21 |
| Consejos positivos para padres | 22 |
| Obstetras y comadronas dentro de la red | 23 |
| Consejos útiles | 24 |
| Notas | 25 |
| Enlaces útiles | 26-27 |



¡Bienvenido!

Estimado miembro:

El Plan de Salud de Oregon informó a Umpqua Health Alliance (UHA) que está embarazada. La UHA la felicita por su embarazo. Queremos ayudarla a usted y a su familia a tener una experiencia de embarazo saludable. Nuestro primer paso es enviarle esta carta.

Consulte a un obstetra o comadrona para recibir atención médica lo antes posible. Recibir una buena atención en las primeras etapas del embarazo es muy importante para usted y su bebé. Elija un proveedor que la atienda durante el embarazo, durante su estadía en el hospital y después del parto. Por favor, haga esta elección ahora. Consulte la página 14 de este folleto para obtener una lista de los proveedores disponibles.

Tan pronto como nazca su bebé, díglele a su trabajadora social el nacimiento. Luego, llame al Servicio de Atención al Cliente de la UHA para decirnos quién será el proveedor de atención primaria (PCP) de su bebé. Si no tiene un PCP o necesita ayuda para encontrar uno para su bebé, llame al Servicio de Atención al Cliente de Umpqua Health Alliance al (541) 229-4842 o al TTY (541) 440-6304.

Sinceramente,
Alianza de salud Umpqua
Departamento de Atención al Cliente

Get this information in any language or format for free. All interpretation services are free. Call 541-229-4842 (TTY 711).

Obtenga esta información de forma gratuita en cualquier idioma o formato. Todos los servicios de interpretación son gratuitos. Llame al 541-229-4842 (TTY 711).

Directorio de números importantes

| Organización | Número de teléfono |
|---|---------------------------|
| Servicios dentales Advantage | 866-268-9631 |
| Línea de información alimentaria de la FDA | 888-723-3366 |
| Foodsmart | 888-837-5325 |
| Bay Cities Brokerage | 877-324-8109 |
| Mercy Medical Center | 541-673-0611 |
| Línea directa nacional de salud mental materna | 833-943-5746 |
| Prevención nacional del suicidio Línea directa | 988 |
| Programa New Day | 541-229-7049 |
| Plan de salud de Oregón | 541-229-4842 |
| Refugio seguro | 541-464-2740 |
| text4baby | Text "BABY" to 511411 |
| Atención al cliente de la UHA | 541-229-4842 |
| Red de Acción Comunitaria Unida (UCAN) | 541-440-3516 |
| UPLIFT | 541-670-5964 |
| Mujer, bebé y niño (WIC) | 541-440-3516 |



Viajes gratis a Care

Viajes gratis a la intermediación de servicios médicos

Bay Cities Brokerage (BCB) ofrece viajes gratuitos (también denominados transporte médico que no son de emergencia (NEMT) a los clientes del Plan de Salud Umpqua (UHA) de Oregon Health Plan (OHP) que viajan a los servicios médicos cubiertos. Los viajes gratis son para clientes que no tienen otra forma de llegar a sus servicios médicos. Es posible que le paguen si conduce usted mismo o si un amigo o familiar puede llevarlo. BCB contrata a compañías locales para ofrecer viajes en transporte médico. Sus viajes pueden tener diferentes proveedores, según el proveedor que esté disponible.

Programar un viaje

Comuníquese con el centro de llamadas de BCB de lunes a viernes entre las 8 a.m. y las 5 p.m., al **877-324-8109** para organizar su transporte. Los viajes siempre deben programarse con al menos dos días hábiles de anticipación y no menos de 24 horas, si es posible.

Tipos de servicios ofrecidos

Su viaje se programa con el tipo de servicio más rentable que satisfaga sus necesidades. Según tu situación, esto podría ser:

- Autobús (boletes/pases) o transporte público
- Furgoneta para sillas
- Coche
- Transporte seguro
- Camilla
- Reembolso de millas
- Reembolso de comida
- Reembolso de alojamiento
- Programa de tarjetas de débito

Bay Cities Brokerage

Número gratuito: 877-324-8109

Sitio web: <http://bca-ride.com>

Help Provide Healthy Foods



**HEALTHY FOODS.
HEALTHY KIDS.
HEALTHY FAMILIES.**

¿Qué es WIC?

El Programa para mujeres, bebés y niños (WIC) es un programa de nutrición de salud pública. ¡WIC ayuda a las familias con alimentos saludables y mucho más!

WIC ofrece:

- Ayuda a comprar alimentos saludables como cereales integrales, leche, frutas y verduras
- Ayude con sus preguntas sobre nutrición, ejercicio, alimentación de sus hijos, cuidados prenatales y más!
- Ayuda para amamantar y extractores de leche para las madres que los necesitan
- Clases sobre muchos temas de salud y paternidad

¿Soy elegible?

Para obtener ayuda de WIC, debe:

- Vive en Oregon,
- Ser una mujer embarazada, madre primeriza o en período de lactancia, o un niño menor de 5 años,
- Tienen necesidad de una buena comida, Y
- Cumpla con las pautas de ingresos del WIC

Clínica WIC del condado de Douglas

251 NE Garden Valley Blvd, Suite N

Roseburg, OR 97470

541-440-3516



foodsmart

Como miembro de Umpqua Health Alliance (UHA), tiene acceso a Foodsmart sin costo alguno para usted. Foodsmart le ofrece una plataforma fácil de usar que le ayuda a gestionar cada parte de su dieta.

Foodsmart puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud, controlar las enfermedades crónicas y ahorrar dinero en alimentos.

Con Foodsmart puedes:

- Programe visitas ilimitadas (por teléfono o video) con un dietista registrado de Foodsmart
- Ahorre dinero en alimentos con las herramientas de planificación y entrega de comestibles
- Explore miles de recetas y aprenda a cocinar comida deliciosa y saludable
- Aprenda a controlar mejor su salud y cualquier afección crónica

¡Inscríbase en Foodsmart hoy mismo!

Para empezar, llama al servicio de atención al cliente de Foodsmart al 888-837-5325 o sigue estas instrucciones:

1. Ve a: umpqua.zipongo.com/signup
2. Crea una cuenta con tu dirección de correo electrónico y una contraseña de tu elección (la contraseña debe tener entre 8 y 15 caracteres y debe contener al menos 1 número y 1 letra).
3. Introduzca su número de identificación de miembro de la UHA
4. Guarde sus credenciales de inicio de sesión en un lugar seguro
5. ¡Comience a aprovechar todo lo que Foodsmart tiene para ofrecer!

Refugio para mujeres embarazadas y madres primerizas

Proporcionar un hogar seguro con la esperanza de un futuro mejor, una madre y un bebé a la vez.



¿Quiénes somos?

El Hogar de Maternidad Safe Haven abrió sus puertas en 1992 para proporcionar un lugar seguro y cómodo para mujeres jóvenes embarazadas o mujeres con bebés, que no tienen hogar o que se encuentran en situaciones de vida inseguras o malas. Hoy en día, seguimos proporcionando el mismo lugar seguro para las mujeres jóvenes en crisis con personal remunerado las 24 horas. Tenemos una licencia para albergar a ocho mujeres y sus bebés. Hasta la fecha, hemos ayudado a más de 450 mujeres necesitadas. Cada residente puede permanecer durante el embarazo, el parto y hasta seis meses después del parto, o más si es necesario. Se desarrolla un plan personal para ayudar a cada madre con seguridad y apoyo antes de salir de Safe Haven.

Declaración de misión

Proporcionar un hogar seguro para satisfacer las necesidades espirituales, emocionales, físicas y educativas de las mujeres jóvenes embarazadas y de las mujeres jóvenes con bebés que no tienen hogar o están en crisis.

Nuestro programa

- Buenas comidas
- Transporte a la escuela, al centro médico, a la agencia comunitaria y a las citas de trabajo
- Habilidades para vivir en el hogar
- Gestión del presupuesto y del dinero
- Entrenamiento en informática
- Educación continua
- Planificación de carrera
- Atención médica general

Evie Kumar
Directora ejecutiva
Oficina: 541-464-2740
PO Box 1822
Roseburg, OR 97470



Ayuda para padres

Porque los bebés no vienen con manuales



Healthy Families of Douglas County es un programa gratuito y voluntario de educación y apoyo para padres para mamás y papás.

El programa puede:

- ♥ Ayude a los padres a entender cómo los padres moldean el desarrollo mental, emocional y físico de sus hijos.
- ♥ Brinde a los padres información sobre el desarrollo del niño, desde el nacimiento hasta los tres años. Esto ayuda a los padres a entender qué esperar y las formas de ayudar a sus hijos a desarrollarse en cada etapa.

Healthy Families of Douglas County ofrece a todos los nuevos padres:

- ♥ Referencias a recursos comunitarios para obtener ayuda
- ♥ A algunas familias se les ofrecen visitas domiciliarias con un visitador domiciliario capacitado. Le pueden ayudar a:
 - Entienda qué esperar a medida que su hijo crece
 - Le ayudará a hablar y escuchar a su hijo, y a tener una relación sólida entre padres e hijos
 - Enfrentate mejor a los desafíos a los que te enfrentas como padre

Llame hoy y obtenga más información sobre Healthy Families of Douglas County

251 NE Garden Valley Blvd

Roseburg, OR 97470

Teléfono: 541-440-3516

Un programa de la Red de Acción Comunitaria Unida de la UCAN

Ayuda para embarazos de alto riesgo



Programa de apoyo a la maternidad

Si se le considera de alto riesgo durante su embarazo, hable con su obstetra lo antes posible. Le entregarán una autorización previa a la UHA para que comience con el programa de medicina materno-fetal. Una vez que se haya completado, la UHA le establecerá el Programa de apoyo a la maternidad de Optum. Este programa se centra en mejorar los resultados del embarazo al proporcionar estrategias de divulgación y promociones para atraer a las futuras mamás.

Mejoran los resultados del embarazo al:

- Identificar a las mujeres embarazadas para ayudarlas a participar en el programa
- Realizar evaluaciones de riesgo para identificar y tratar a las mujeres en riesgo de tener un parto prematuro u otras complicaciones
- Brinde atención y gestión de casos personalizados por parte de enfermeras administradoras de casos con experiencia.
- Ofrezca BabyLine® las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y un portal para ayudar a los miembros que tengan preguntas sobre su embarazo o su bebé recién nacido

¡Póngase en contacto con su obstetra para que su embarazo de alto riesgo vaya por un camino más seguro!

Peligros del consumo de drogas durante el embarazo

Marihuana y tu bebé



Información sobre el consumo de marihuana durante el embarazo, la lactancia o el cuidado de niños

La marihuana y tu bebé

- Los adultos de Oregon ahora pueden consumir marihuana legalmente. Sin embargo, la marihuana contiene muchas sustancias químicas que pueden dañar a los fetos en desarrollo, a los bebés y a los niños pequeños.
- Es posible que esté consumiendo marihuana para tratar una afección médica, como náuseas, ansiedad o dolor. Si es así, pregúntele a su proveedor de atención médica sobre otros tratamientos que podrían ser más seguros para usted y su bebé.

Marihuana, embarazo y lactancia

No se conoce un nivel seguro de consumo de marihuana durante el embarazo.

- El THC es la sustancia química de la marihuana que hace que te sientas «drogado». Permanece en la grasa corporal durante mucho tiempo. El THC puede transmitirse al bebé si consume marihuana durante el embarazo o la lactancia.
- El THC puede afectar negativamente al cerebro en desarrollo de los bebés y a su capacidad para obtener buenos resultados en la escuela más adelante.
- El consumo de marihuana durante el embarazo puede aumentar el riesgo de muerte fetal.

Seguridad infantil

- Si su hijo come o bebe marihuana por accidente, llame a la línea directa de toxicología lo antes posible.
- Si su hijo no responde o parece estar muy enfermo, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias de inmediato.



COMMUNITY
UpLiFT
DOUGLAS • KLAMATH • LAKE



El Distrito de Servicios Educativos de Douglas (Douglas ESD) forma parte del programa UpLift que conecta a las familias con los recursos y apoyos que mejor se adaptan a sus necesidades. Proporcionan información sobre los programas de visitas domiciliarias para la primera infancia, los centros preescolares, los servicios de salud conductual y los programas que brindan ayuda para satisfacer sus necesidades básicas.

UpLift es para familias que esperan un bebé o con niños de 0 a 5 años. También ayudan a niños con necesidades especiales de hasta 21 años.

Para enviar una referencia para recibir estos servicios:

Escenear

Texto

En línea

Llamada



Texto: uplift1
to 484848

[www.community-
uplift.com](http://www.community-uplift.com)

541-670-5964



Información sobre seguridad alimentaria

Es especialmente importante para usted

¡Enhorabuena por tu embarazo! La seguridad alimentaria debe ser importante para todos, pero como mujer embarazada es especialmente importante que aprenda a protegerse a sí misma y a su bebé por nacer de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Cuando queda embarazada, su cuerpo sufre cambios hormonales de forma natural, algunos de los cuales también modifican su sistema inmunitario, lo que la hace más susceptible a contraer una enfermedad transmitida por los alimentos. El sistema inmunitario es la reacción o respuesta natural del cuerpo a una «invasión extranjera».

| Smart Menu Choices | |
|--|--|
| Higher Risk: | Lower Risk: |
| ✗ Soft cheese made from unpasteurized (raw) milk. | ✓ Hard or processed cheeses. Soft cheeses only if they are made from pasteurized milk. |
| ✗ Refrigerated smoked seafood and raw or undercooked seafood. | ✓ Fully cooked fish or seafood. |
| ✗ Cold or improperly heated hot dogs. | ✓ Hot dogs reheated to steaming hot. If the hot dogs are served cold or lukewarm, ask to have them reheated until steaming, or else choose something else. |
| ✗ Sandwiches with cold deli or luncheon meat. | ✓ Grilled sandwiches in which the meat or poultry is heated until steaming. |
| ✗ Raw or undercooked fish, such as sashimi, non-vegetarian sushi, or cerviche. | ✓ Fully cooked fish that is firm and flaky |
| ✗ Soft-boiled or “over-easy” eggs, as the yolks are not fully cooked. | ✓ Fully cooked eggs with firm yolk and whites. |
| ✗ Salads, wraps, or sandwiches containing raw (uncooked) or lightly cooked sprouts | ✓ Salads, wraps, or sandwiches containing cooked sprouts. |

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria, llame a la FDA Food Línea de información: 1-888-SAFE FOOD (1-888-723-3366)

Información sobre inmunización



Las vacunas ayudan a protegerla a usted y a su bebé contra enfermedades graves. Cuando recibe las vacunas, no solo se protege a sí misma, sino que también le brinda a su bebé un poco de protección temprana.

A continuación se incluye una lista de las vacunas recomendadas por los CDC. Hable con su proveedor sobre cuáles podrían ser mejores para usted. Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/vacc-during-after.html>

- Tos ferina
- Gripe
- COVID-19

Su profesional médico puede recomendarle que se vacune inmediatamente después de dar a luz. La vacunación después del embarazo es especialmente importante si las madres no recibieron ciertas vacunas antes o durante el embarazo. Hable con su proveedor acerca de las opciones adecuadas para usted.



Información sobre inmunización

Como padre de un bebé recién nacido, nos gustaría proporcionarle una útil lista de las vacunas recomendadas por los CDC para niños desde el nacimiento hasta los 6 años de edad. Para obtener más información y conocer las recomendaciones sobre la edad de vacunación, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html>

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Hep B | <input checked="" type="checkbox"/> RV |
| <input checked="" type="checkbox"/> DTaP | <input checked="" type="checkbox"/> Influenza (anual) |
| <input checked="" type="checkbox"/> HiB | <input checked="" type="checkbox"/> MMR |
| <input checked="" type="checkbox"/> IPV | <input checked="" type="checkbox"/> Varicella |
| <input checked="" type="checkbox"/> PCV13 | <input checked="" type="checkbox"/> HepA |





Una buena salud dental es importante durante el embarazo

Cuando está embarazada, puede ser más propensa a padecer enfermedades de las encías y caries, lo que puede afectar la salud de su bebé. Siga estos 3 pasos para proteger sus dientes:

- Consulte a un dentista (¡es seguro!) antes de entregar.
- Cepílese los dientes dos veces al día.
- Use hilo dental todos los días.

Si tiene náuseas, enjuáguese la boca con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en un vaso de agua después de enfermarse. Esto ayuda a eliminar el ácido del estómago y a mantener el esmalte dental seguro.

Cuidado dental para bebé

- Limpie las encías dos veces al día con un paño suave y limpio por la mañana después de la primera alimentación y justo antes de acostarse para eliminar las bacterias y los azúcares que pueden causar caries.
- Cuando le salgan los dientes, comience a cepillarse dos veces al día con un cepillo de dientes suave de cerdas pequeñas y agua corriente.
- Visite al dentista antes del primer cumpleaños de su bebé para detectar los signos de problemas a tiempo.
- Hable con su dentista o médico sobre la posibilidad de aplicar barniz de flúor en los dientes de su hijo tan pronto como aparezca el primer diente.
- Para niños menores de 2 años, consulte primero con su médico o dentista sobre el uso de pasta dental con flúor.

Para obtener más información, visite el sitio web de los CDC en <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html>

Si necesita ayuda para encontrar un dentista para usted o su bebé, ¡póngase en contacto con Advantage Dental Services, LLC hoy mismo!

- Número de teléfono: 1-866-268-9631
- Sitio web: www.advantagedentalservices.com



¿Qué es la pérdida de visión?

La pérdida de la visión significa que la vista de una persona no se corrige a un nivel «normal». La pérdida de la visión puede variar mucho entre los niños y puede ser causada por muchas cosas.

¿Cuándo debe revisarse la vista de mi hijo?

Según las pautas de los CDC:

- nacido hasta 3 meses
- De 6 meses a 1 año
- alrededor de 3 años
- unos 5 años

Hacerle un examen de la vista a su hijo es especialmente importante si algún miembro de su familia ha tenido problemas de visión.

What can I do if I think my child may have vision loss?

Los miembros de 0 a 20 años pueden hacerse un examen ocular de rutina y un par de anteojos al año. Cuando esté en el nivel de embarazo, también puede hacerse un examen ocular de rutina por año y un par de anteojos cada 24 meses. Los servicios oftalmológicos de rutina están cubiertos durante 12 meses después de la finalización del embarazo (período posparto).

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor oftalmológico para usted o su bebé, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de la UHA al 541-229-4842.

Para obtener más información, visite el sitio web de los CDC en <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/facts-about-vision-loss.html#:~:text=A%20child%20with%20vision%20loss%20might%3A&text=squint%20the%20eyes%20or%20frown,eyes%20in%20order%20to%20see>

Cambio de pañales



Incluso una pequeña cantidad de excremento, tan pequeña que no se puede ver, puede contener millones de gérmenes. Reduzca la propagación de gérmenes siguiendo las instrucciones de los CDC que se indican a continuación para cambiar pañales de manera segura y saludable. Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/higiene/childcare/in-the-home.html>



1. PREPARAR

Lleve sus suministros a la zona de cambio de pañales.



2. NIÑO LIMPIO

Limpie la zona del pañal del niño con toallitas. ¡Limpie siempre de adelante hacia atrás!



3. ELIMINAR BASURA

Coloque las toallitas usadas en el pañal sucio. Tire el pañal y las toallitas a la basura.



4. REEMPLAZAR EL PAÑAL

Pase un pañal nuevo por debajo del niño. Aplique crema para pañales, si es necesario, abroche el pañal y vista al niño.



5. LAVAR LAS MANOS DEL NIÑO

Use agua y jabón para lavar las manos del niño.



6. LIMPIAR

Lave la superficie con una mezcla de agua y jabón y una toalla desechable y utilice un desinfectante.



7. LÁVESE LAS MANOS

Lávese bien las manos con agua y jabón.



text4babySM

¿Qué es Text4baby?

Si estás embarazada o tienes un bebé menor de un año, puedes registrarte para recibir mensajes **de texto GRATIS** y descargar la aplicación. Recibirás tres mensajes de texto por semana, programados para la fecha de parto o el primer cumpleaños de tu bebé. Los mensajes comienzan durante el embarazo y se transmiten durante el primer año de vida del bebé. Recibirás información sobre el cuidado prenatal e infantil, las vacunas, los hitos del desarrollo, la nutrición, la salud bucal, cómo dejar de fumar, la seguridad y más.

¡Todos los mensajes que recibes de Text4baby son gratis! Incluso si no tienes un plan de mensajería de texto, puedes recibir estos mensajes sin costo alguno. Si tienes un número limitado de mensajes de texto al mes, Text4baby no descontará tu número total de mensajes. Todos los principales teléfonos móviles de EE. UU.

Tu bebé te tiene a ti
Tienes **Text4baby**



Regístrate ahora: envía un mensaje de texto con **BABY** al 511411 y descarga la aplicación en las tiendas iTunes o Google Play.

¿Busca información sobre medicamentos y embarazo? La Oficina de Salud de la Mujer de la FDA tiene materiales y videos gratuitos que le ayudarán a tomar buenas decisiones sobre los medicamentos y otros productos que son seguros para usted y su bebé. Obtenga más

Programa New Day



Acerca de New Day New Day es un servicio de Umpqua Health Alliance para madres del condado de Douglas que forma parte del Plan de Salud de Oregon. Ayudamos a las mujeres embarazadas que luchan contra el abuso de sustancias u otros problemas. Trabajamos junto con usted y su obstetra y otros proveedores y agencias comunitarios para ofrecer apoyo y recursos. El personal de New Day puede ayudar con:

- Comprender sus necesidades
- Apoyo emocional
- Asesoramiento
- Medicamento con buprenorfina-terapia asistida (MAT)
- Plan de metadona/suboxona
- Opciones de tratamiento farmacológico
- Dejar de fumar
- Creando y manteniendo tu citas
- Búsqueda de recursos



Consumo de sustancias durante el embarazo: muchas cosas pueden causar problemas a los bebés antes y después del nacimiento y, a veces, esos problemas duran toda la vida. Cosas como el tabaquismo, el alcohol, el abuso de sustancias, la marihuana, las viviendas inseguras, la mala nutrición, la violencia doméstica y el estrés son perjudiciales para las mujeres embarazadas y sus hijos. El programa New Day puede ayudarlo a lidiar con estas cosas. Incluso los cambios pequeños pueden marcar una GRAN diferencia. Podemos ayudar.

Si actualmente consume opiáceos, como la heroína o los analgésicos, o sigue un programa de metadona o suboxona, podemos trabajar con un médico especializado en MAT para ayudarla a superar el embarazo de manera segura. Quieres un bebé sano y nosotros queremos ayudarte a conseguirlo. También se pueden hacer arreglos para un lugar de reunión en la comunidad.

Referencias

Para hacer una referencia a New Day, póngase en contacto con su proveedor y solicite que se la envíen a Mandy Rigsby. Las referencias también se pueden enviar por teléfono, correo electrónico o fax.

Oficina: 541-229-7049

Celda: 541-537-0402

Correo electrónico: mrigsby@umpquahealth.com

Fax de referencia: 541-229-8180

Sitio web: <https://www.umpquahealth.com/new-day/>

Línea directa nacional de salud mental materna

¿Está embarazada o es madre primeriza y se siente triste, preocupada, abrumada o preocupada por no ser lo suficientemente buena?

Para obtener apoyo, comprensión y recursos,
**LLAME O ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL 1-833-9-
HELP4MOMS
(1-833-943-5746)**

La nueva línea directa nacional de salud mental materna brinda apoyo, recursos y derivaciones gratuitas y confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a todas las madres embarazadas y en período de posparto que tengan problemas de salud mental y a sus seres queridos. El servicio está disponible por teléfono y mensaje de texto en inglés o español.

El embarazo y el nacimiento de un bebé pueden provocar una variedad de emociones. De hecho, muchas mujeres se sienten abrumadas, tristes o ansiosas en diferentes momentos del embarazo e incluso después del nacimiento del bebé. Para muchas mujeres, estos sentimientos desaparecen por sí solos. Sin embargo, para algunas mujeres, estas emociones son más graves y pueden permanecer durante meses.





Habilidades como dar el primer paso, sonreír por primera vez y decir adiós con la mano se denominan hitos del desarrollo. Los hitos del desarrollo son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a cierta edad. Los niños alcanzan hitos en la forma en que juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven (como gatear, caminar o saltar). Para obtener más información, visite <http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html>

Las siguientes son algunas cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su bebé durante este período:

- ♥ Hable con su bebé. Encontrarán que tu voz es relajante.
- ♥ Responda cuando su bebé emita sonidos repitiendo los sonidos y añadiendo palabras. Esto les ayudará a aprender a usar el lenguaje.
- ♥ Léale a su bebé. Esto les ayudará a desarrollar y comprender el lenguaje y los sonidos.
- ♥ Cante a su bebé y ponga música. Esto ayudará a su bebé a desarrollar el amor por la música y a su desarrollo cerebral.
- ♥ Elogie a su bebé y bríndele mucha atención amorosa.
- ♥ Dedique tiempo a abrazar y abrazar a su bebé. Esto les ayudará a sentirse cuidados y seguros.
- ♥ Juegue con su bebé cuando esté alerta y relajado. Observe atentamente a su bebé para detectar signos de cansancio o irritabilidad para que pueda tomarse un descanso de los juegos.
- ♥ Distraiga a su bebé con juguetes y muévelo a áreas seguras cuando comience a moverse y a tocar cosas que no debería tocar
- ♥ Cuídese física, mental y emocionalmente. ¡Ser padres puede ser un trabajo duro! Es más fácil disfrutar de tu nuevo bebé y ser un padre positivo y cariñoso cuando te sientes bien.

Proveedores de obstetricia y comadronas
dentro de la red

Accent on Women's Health

2460 NW Stewart Pkwy, Suite 240
Roseburg, OR 97471
(541) 677-4427

***Centennial Medical Group East
dba Evergreen Family Medicine
and Women's Health***

1937 W Harvard Ave
Roseburg, OR 97471
(541) 464-6464

Excellence in Women's Healthcare

2564 NW Edenbower Blvd, Suite
134
Roseburg, OR 97471
(541) 492-2350

Aviva Health Center Roseburg

150 NE Kenneth Ford Dr.
Roseburg, OR 97470
(541) 672-9596

Holmes Family Care

2564 NE Edenbower Blvd Suite 126
Roseburg, OR 97471
(541)672-7718

[BZOWY, JENNIFER ANP](#)
[HINSHAW, CHERIE CNM, WHCNP,](#)
[MSN](#)
[LECHNER, KATHRYN CNM](#)
[THOMPSON, MITZI WHCNP](#)
[WONDERLY, DONALD MD \(>16\)](#)

[ANDERSON, PAMELA DO](#)
[EMO, ALYSSA DO](#)
[HANNA, STACIE CNM](#)
[OLER, ELIZABETH MD](#)
[PARRISH, BRITAIN MD](#)
[POWELL, MARY MD](#)
[WADE, KOLBY CNM](#)

[SEWELL, LINDA MD](#)

[CARHART, KIRSTEN CNM](#)
[STEARMAN, HEATHER MD](#)

[HOLMES, HEATHER MD](#)

CONSEJOS ÚTILES



- Lleve siempre consigo su tarjeta de identificación de miembro de OHP y UHA y la de su hijo.
 - Esto vendrá por separado y recibirá la tarjeta de identificación de OHP antes que la tarjeta de identificación de miembro de la UHA.
- Si necesita una nueva tarjeta de identificación, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de la UHA al 541-229-4842 para solicitar una nueva.

Su tarjeta de identificación contiene la siguiente información:

- Tu nombre
- Su número de identificación
- Información de su plan
- Nombre e información de su proveedor de atención primaria
- Número de teléfono del servicio de atención al cliente

Número de teléfono de acceso al idioma

Mi proveedor de atención primaria es _____

Su número es _____

Mi dentista de atención primaria es _____

Su número es _____

Mi proveedor principal de obstetricia es _____

Su número es _____

El proveedor de atención primaria de mi hijo es _____

Su número es _____

El dentista de atención primaria de mi hijo es _____

Su numero es _____

Enlaces útiles



- ◆ **Adapt:** www.adaptoregon.org/quitnow
- ◆ **Advantage Dental Services:** www.advantagedentalservices.com
- ◆ **Bay Cities Brokerage (BCB):** <http://bca-ride.com>
- ◆ **Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades** (Seguridad alimentaria): www.cdc.gov/foodsafety
- ◆ **Información sobre la vacunación infantil:** <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html>
- ◆ **Cambio de pañales:** <https://www.cdc.gov/hygiene/childcare/in-the-home.html>
- ◆ **Oficina de Salud de la Mujer de la FDA:** www.fda.gov/pregnancy
- ◆ **Foodsmart:** umpqua.zipongo.com/signup
- ◆ **Ayuda para recibir cuidados prenatales:** www.healthoregon.org/oregonmotherscare
- ◆ **Juniper Tree** (Especializado en depresión posparto): juniper-treecounselingllc@gmail.com
- ◆ **De madre a bebé** (respuestas sobre qué medicamentos son seguros durante el embarazo) www.MotherToBaby.com
- ◆ **Línea directa nacional de salud materna:** <https://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline>
- ◆ **Programa New Beginnings:** <https://www.umpquahealth.com/wp-content/uploads/2020/01/final-new-beginnings.pdf>
- ◆ **Programa New Day:** <https://www.umpquahealth.com/new-day/>
 - ◆ **Facebook-** <https://www.facebook.com/UmpquaHealth/>
- ◆ **Nurturley** (Bienestar perinatal y apoyo cultural para bebés y cuidadores): <https://nurturely.org/>
 - ◆ **Contacta-** Alyssa Davidson, Rural Support Navigator, 541-579-8941
 - ◆ **Correo electrónico** -alyssa@nurturley.org
- ◆ **OHP y marihuana:** <http://healthoregon.org/marijuana>



Enlaces útiles

- ◆ **Plan de salud de Oregón:** <https://oregon.gov/DHS/healthplan/>
- ◆ **Leyes de Oregón:** <http://whatslegaloregon.com/>
- ◆ **Oregon SafeNet** (línea de ayuda que brinda servicios para el embarazo y la salud reproductiva): www.211info.org
- ◆ **Consejos para padres:** <http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html>
- ◆ **Información sobre vacunas durante el embarazo:** <https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/vacc-during-after.html>
- ◆ **Hogar de maternidad Safe Haven:** www.safehavenmaternity.org
 - ◆ **Correo electrónico** - safehavenmaternity@gmail.com
- ◆ **United Community Action Network (UCAN):** <https://www.ucancap.org/>
- ◆ **Coordinación asistencial de la UHA:** casemanagement@umpquahealth.com
- ◆ **Umpqua Health Alliance (UHA):** www.umpquahealth.com
- ◆ **UPLIFT:** www.community-uplift.com
- ◆ **Información sobre la visión:** <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/facts-about-vision-loss.html#:~:text=A%20child%20with%20vision%20loss%20might%3A&text=squint%20the%20eyes%20or%20frown,eyes%20in%20order%20to%20see>
- ◆ **Información de WIC, incluidas las pautas de ingresos:** www.healthoregon.org/wic



UMPQUA HEALTH
ALLIANCE

3031 NE Stephens St | Roseburg, OR 97470

(541) 229-4842

www.UmpquaHealth.com

