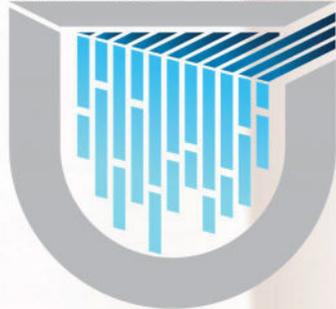


UMPQUA HEALTH



Información útil

para usted y su bebé

Enero de 2024

OHP-UHA-24-013



Índice

¡Bienvenida!.....	3
Directorio de números importantes.....	4
Transporte gratuito hasta la atención.....	5
WIC	6
Foodsmart.....	7
Safe Haven.....	8
Familias sanas.....	9
Optum: Apoyo para la maternidad	10
La marihuana y su bebé	11
UPLIFT.....	12
Seguridad alimentaria.....	13
Información sobre vacunación	14-15
Atención dental	16
Vista.....	17
Cambio de pañales	18
Text4Baby	19
Programa New Day	20
Gestión de casos de maternidad	21
Línea directa para la salud mental.....	22
Consejos de crianza positiva	23
Obstetras y parteras dentro de la red.....	24
Consejos útiles.....	25
Enlaces útiles	26-27
Notas	28-29



¡Bienvenida!

Estimada miembro:

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

Consulte con su obstetra o partera para obtener atención médica lo antes posible. Recibir una buena atención a comienzos del embarazo es muy importante para usted y su bebé. Elija un proveedor que la cuide durante el embarazo, durante la estadía hospitalaria y después del parto. Recomendamos que tome esta decisión ahora. Consulte la página 14 de este manual para obtener una lista de los proveedores disponibles.

Tan pronto como nazca su bebé, debe informarle al trabajador social sobre el nacimiento. Luego, debe llamar a Atención al Cliente de UHA para informarnos quién será el proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) de su bebé. Si no tiene un PCP o si necesita ayuda para encontrar uno para su bebé, comuníquese con Atención al Cliente de UHA llamando al 541-229-4842, TTY 541-440-6304 o TTY 711.

Atentamente,
Departamento de Atención al Cliente
de Umpqua Health Alliance

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
Advantage Dental Services	866-268-9631
Línea de información de alimentos de la FDA	888-723-3366
Foodsmart	888-837-5325
Bay Cities Brokerage (BCB)	877-324-8109
Mercy Medical Center	541-673-0611
Línea directa nacional para la salud mental materna	833-943-5746
Línea directa nacional para la prevención del suicidio	988
Programa New Day	541-229-7049
Oregon Health Plan	541-229-4842
Safe Haven	541-464-2740
Text4baby	Envíe "BEBÉ" por mensaje de texto al 511411
Atención al Cliente de UHA	541-229-4842
United Community Action Network (UCAN)	541-440-3516
UPLIFT	541-670-5964
Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)	541-440-3516



Transporte gratuito hasta la atención



Transporte gratuito hasta los servicios médicos

Bay Cities Brokerage (BCB) brinda transporte gratuito (también llamado “transporte médico que no es de emergencia”, [Non-Emergency Medical Transportation, NEMT]) a los clientes de Umpqua Health Alliance (UHA) de Oregon Health Plan (OHP) que se desplazan para recibir servicios médicos cubiertos. El transporte gratuito es para clientes que no tienen otra manera de llegar hasta sus servicios médicos. Si usted puede conducir o si un familiar o amigo puede llevarla, se le podría pagar. BCB tiene contratos con empresas locales para brindar transporte médico. El transporte podría tener distintos proveedores, según qué proveedor esté disponible.

Programar un viaje

Comuníquese con el centro de llamadas de BCB de lunes a viernes, entre las 8:00 a. m. y las 5:00 p. m., llamando al **877-324-8109** para coordinar el transporte. Los viajes siempre se deben programar con al menos dos días hábiles de anticipación y en no menos de 24 horas, si fuese posible.

Tipos de servicios ofrecidos

El transporte se programa con el tipo de servicio más rentable que se adapte a sus necesidades. Según la situación, esto podría ser:

- Autobús (boletos/pase) o MassTransit
- Camioneta adaptada para silla de ruedas
- Auto
- Transporte seguro
- Auto con camilla
- Reembolso por millaje
- Reembolso por comidas
- Reembolso por alojamiento
- Programa de tarjetas de débito

Bay Cities Brokerage

Línea gratuita: 877-324-8109

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

Correo electrónico:

support@bca-ride.com



Ayuda para alimentos saludables



OREGON

HEALTHY FOODS.

HEALTHY KIDS.

HEALTHY FAMILIES.

¿Qué es el WIC?

El Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infant and Children, WIC) es un programa de nutrición de salud pública. El WIC les brinda alimentos saludables a las familias y mucho más.

El WIC brinda lo siguiente:

- Ayuda para comprar alimentos saludables, como cereales integrales, leche, frutas y vegetales.
- Ayuda con sus preguntas sobre nutrición, ejercicio, alimentación infantil, atención prenatal y más.
- Ayuda con la lactancia y los sacaleches para las madres que los necesitan.
- Clases sobre diversos temas de salud y crianza.

¿Reúno los requisitos?

Para obtener ayuda del WIC, debe cumplir estos requisitos:

- Vivir en Oregón.
- Estar embarazada, haber tenido un bebé recientemente o estar amamantando, o tener un niño menor de 5 años.
- Tener la necesidad de consumir buenos alimentos.
- Cumplir las pautas de ingresos del WIC.

Douglas County WIC Clinic

251 NE Garden Valley Blvd, Suite N
Roseburg, OR 97470
541-440-3516



foodsmart

Como miembro de Umpqua Health Alliance (UHA), usted tiene acceso a Foodsmart sin costo. Foodsmart le brinda una plataforma fácil de usar que la ayuda a gestionar todos los aspectos de su alimentación.

También puede ayudarla a alcanzar sus metas de salud, controlar afecciones crónicas y ahorrar dinero en alimentos.

Con Foodsmart, usted puede:

- Programar visitas ilimitadas (por teléfono o video) con un nutricionista registrado de Foodsmart.
- Ahorrar dinero en alimentos con planificación de compras y herramientas de entrega.
- Explorar miles de recetas y aprender a cocinar alimentos saludables deliciosos.
- Aprender a controlar mejor su salud y cualquier afección crónica.

Inscríbese en Foodsmart hoy

Comience por comunicarse con Atención al Cliente de Foodsmart llamando al 888-837-5325 o siguiendo estas instrucciones:

1. Ingrese a umpqua.zipongo.com/signup.
2. Cree una cuenta con su dirección de correo electrónico y una contraseña de su elección (la contraseña debe tener entre 8 y 15 caracteres y debe contener al menos 1 número y 1 letra).
3. Ingrese su número de identificación de miembro de UHA.
4. Guarde las 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 nuevas madres

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

¿Quiénes somos?

Safe Haven Maternity Home abrió sus puertas en 1992 para darles un lugar seguro y cómodo a las jóvenes embarazadas o a las mujeres con bebés sin hogar o en situaciones de vivienda inseguras o inadecuadas. Hoy, continuamos brindando el mismo lugar seguro para jóvenes en situación de crisis gracias a nuestro personal disponible las 24 horas. Tienen una licencia que les permite alojar a ocho mujeres y a sus bebés. A la fecha, han asistido a más de 900 mujeres y bebés. Cada residente puede quedarse durante el embarazo, el parto y hasta seis meses después del nacimiento, o más, si fuese necesario. Se desarrolla un plan personal para ayudar a cada madre con seguridad y apoyo antes de irse de Safe Haven.

Declaración de la misión de Safe Haven

Brindar un hogar seguro que satisfaga las necesidades espirituales, emocionales, físicas y educativas de las jóvenes embarazadas y con bebés que no tengan hogar o que estén en situación de crisis.

El programa Safe Haven brinda lo siguiente:

- Comidas adecuadas
- Transporte a citas escolares, médicas, laborales y a agencias comunitarias
- Habilidades de la vida diaria
- Gestión del presupuesto/dinero
- Capacitación en computación
- Educación continua
- Planificación profesional
- Atención médica general

Dirección postal:

PO Box 1822
Roseburg, OR 97470

Dirección de la oficina:

445 Chestnut Ave
Roseburg, OR 97470

Teléfono: 541-464-2740



Ayuda para crianza

Los bebés no vienen con manual de instrucciones



**Healthy Families
Oregon™**

Douglas, Klamath and Lake Counties

Healthy Families of Douglas County es un programa de educación y apoyo gratuito y voluntario para madres y padres. El programa puede:

- ♥ Ayudar a los padres a comprender cómo contribuyen al desarrollo mental, emocional y físico de sus hijos.
- ♥ Brindar a los padres información sobre el desarrollo infantil, antes del nacimiento y hasta los tres años. Esto ayuda a los padres a comprender qué pueden esperar y cómo contribuir al desarrollo de sus hijos en cada etapa.
- ♥ Healthy Families of Douglas County les da a todos los nuevos:
- ♥ Derivaciones a recursos comunitarios para recibir asistencia.
- ♥ A algunas familias se les ofrecen visitas al hogar con un visitante a domicilio capacitado. Este puede ayudarla a:
 - Comprender qué esperar a medida que crece su hijo.
 - Hablar con su hijo y escucharlo, y tener un vínculo sólido entre madre e hijo.
 - Afrontar mejor las dificultades a las que se enfrenta como madre.

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 UCAN,

United Community Action Network



Ayuda con embarazos de alto riesgo



Maternity Support Program

Si se la considera de alto riesgo durante el embarazo, consulte con su obstetra tan pronto como sea posible, quien presentará una autorización previa a UHA para que comience con el Programa de Medicina Fetal Materna. Cuando lo termine, UHA la derivará al Programa de Apoyo Materno de Optum. Este programa se enfoca en mejorar los resultados del embarazo mediante estrategias de difusión y promociones para que las futuras madres participen.

Mejoran los resultados del embarazo al hacer lo siguiente:

- Identificar a las madres embarazadas para contribuir a su participación en el programa.
- Llevar a cabo evaluaciones de riesgo a fin de identificar y ayudar a las mujeres en riesgo de tener un embarazo prematuro u otras complicaciones.
- Brindar atención personalizada y gestión de casos por parte de administradores de casos con experiencia en enfermería.
- Ofrecer BabyLine® las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y un portal para ayudar a los miembros con preguntas sobre el embarazo o el recién nacido.

Comunicarse con su obstetra para controlar mejor su embarazo de alto riesgo.



Peligros del consumo de drogas durante el embarazo

La marihuana y su bebé



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

La marihuana y su bebé

- Actualmente, los adultos de Oregón pueden consumir marihuana legalmente. Sin embargo, la marihuana tiene muchos productos químicos que pueden afectar a los fetos en desarrollo, los bebés y los niños pequeños.
- Es posible que consuma marihuana para tratar una afección médica, como las náuseas, la ansiedad o el dolor. Si así fuese, consulte con su proveedor de atención médica sobre otros tratamientos que puedan ser más seguros para usted y su bebé.

Marihuana, embarazo y lactancia

No existe un nivel de consumo de marihuana seguro que se conozca durante el embarazo.

- El tetrahidrocannabinol (THC) es el producto químico en la marihuana que la hace sentir “colocada”. Permanece en la grasa corporal durante mucho tiempo. Usted le puede transmitir el THC a su bebé si consume marihuana mientras está embarazada o amamantando.
- El THC puede afectar de manera negativa el cerebro en desarrollo de los bebés y su capacidad para desempeñarse bien en la escuela más adelante.
- Consumir marihuana durante el embarazo podría aumentar el riesgo de un nacimiento sin vida.

Seguridad infantil

- Si su bebé come o bebe marihuana por accidente, debe llamar a la línea directa de control toxicológico tan pronto como sea posible.
- Si su bebé no responde o parece muy enfermo, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias de inmediato.



Recursos comunitarios



COMMUNITY
UpLiFT
DOUGLAS • KLAMATH • LAKE



El Distrito de Servicios Educativos de Douglas (Douglas Education Service District, DESD) forma parte del programa UPLiFT que conecta a las familias con recursos y apoyos que mejor se adapten a sus necesidades. Brinda información sobre programas de visitas al hogar durante la primera infancia, prescolares, servicios de salud conductual y programas que brindan ayuda para satisfacer sus necesidades básicas. UPLiFT está dirigido a las familias que esperan un bebé o que tienen niños hasta los 5 años. También ayuda a niños con necesidades especiales hasta los 21 años.

Para presentar una derivación para obtener estos servicios:

Llamada

541-670-5964

Mensaje de texto

Envíe “uplift1” por mensaje de texto al 484848

Escanear



Scan me

Internet

www.community-uplift.com



Información sobre seguridad alimentaria

Es especialmente importante para usted

Felicitaciones por su embarazo. La seguridad alimentaria debería ser importante para todas las personas, pero como mujer embarazada, es especialmente importante que aprenda cómo protegerse a sí misma y a su bebé no nato de las enfermedades que se transmiten por los alimentos. Cuando queda embarazada, su cuerpo sufre cambios hormonales naturalmente, algunos de los cuales también pueden cambiar su sistema inmunitario, lo que la hace más susceptible a contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. El sistema inmunitario es la reacción o respuesta natural del cuerpo a las “invasiones externas”.

Elecciones de menús inteligentes	
Mayor riesgo:	Menor riesgo:
× Queso blando hecho con leche no pasteurizada (cruda).	✓ Quesos duros o procesados. Quesos blandos solo si están hechos con leche pasteurizada.
× Mariscos ahumados congelados y mariscos crudos o poco cocidos.	✓ Pescados o mariscos bien cocidos.
× Perros calientes fríos o mal cocidos.	✓ Perros calientes recalentados hasta que estén humeantes. Si los perros calientes se sirven fríos o tibios, debe pedir que los recalienten hasta que estén humeantes, o bien, elija otra cosa.
× Sándwiches con fiambres o embutidos fríos.	✓ Sándwiches asados en los que la carne de res o pollo se calienta hasta que esté humeante.
× El pescado crudo o poco cocido, como el sashimi, el sushi no vegetariano o el ceviche.	✓ Pescado bien cocido que está firme y escamoso.
× Huevos pasados por agua o con la yema blanda, ya que las yemas no están completamente cocidas.	✓ Huevos bien cocidos con yemas y claras firmes.
× Ensaladas, burritos o sándwiches que contengan brotes crudos (no cocidos) o apenas cocidos.	✓ Ensaladas, burritos o sándwiches que contengan brotes cocidos.

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria, llame a la línea de información de alimentos de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA): al 1-888-SAFE FOOD (1-888-723-3366).



Información sobre vacunación

Las vacunas ayudan a protegerla a usted y a su bebé contra enfermedades graves. Cuando se vacuna, no solo se está protegiendo a sí misma, sino que también le está dando protección temprana a su bebé.

A continuación, encontrará una lista de las vacunas recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Consulte con su proveedor cuáles podrían ser adecuadas para usted. Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/vacc-during-after.html>.

- Tos ferina
- Gripe
- COVID-19
- Virus sincitial respiratorio (RSV)

Su proveedor podría recomendar que se vacune inmediatamente después de dar a luz. La vacunación después del embarazo es especialmente importante si la madre no recibió ciertas vacunas antes o durante el embarazo. Consulte con su proveedor sobre las opciones adecuadas para usted.

Como madre de un nuevo bebé, quisiéramos darle una lista de verificación útil de las vacunas recomendadas por los CDC para niños desde el nacimiento hasta los 6 años. Para obtener más información y recomendaciones de edad de vacunación, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html>.

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Hepatitis B | <input checked="" type="checkbox"/> MMR |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tdap | <input checked="" type="checkbox"/> Varicela |
| <input checked="" type="checkbox"/> Hib | <input checked="" type="checkbox"/> Hepatitis A |
| <input checked="" type="checkbox"/> IPV | <input checked="" type="checkbox"/> Virus sincitial respiratorio (RSV) |
| <input checked="" type="checkbox"/> PCV15, PCV20 | |
| <input checked="" type="checkbox"/> RV | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Influenza (anual) | |



Información sobre vacunación

Servicio	Servicios dentro de la red	Servicios fuera de la red	Quién puede recibirla
<p>Vacunas No existen límites sobre la cantidad, la duración y el alcance de este beneficio médico. Los miembros tienen acceso directo a estos servicios. Se permite la autoderivación.</p>	 <p>No es necesaria una derivación o autorización previa</p>	 <p>Podría necesitar autorización previa</p>	<p>Miembros con cobertura médica mediante UHA (tipo de beneficio CCOA y CCOB)</p>

Si necesita ayuda para saber dónde obtener vacunas para usted o su bebé, comuníquese con Atención al Cliente de UHA llamando al 541-229-4842.



Atención dental

Es importante tener una buena salud dental durante el embarazo

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

1. Consulte con un dentista (es seguro) antes del parto.
2. Cepílese los dientes dos veces al día.
3. 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 vomitar. Esto ayuda a eliminar el ácido estomacal y a mantener el esmalte de los dientes.

Atención dental para bebés

- Limpie las encías dos veces al día con un paño suave y limpio por la mañana después de la primera alimentación y antes de acostarse para eliminar las bacterias y los azúcares que pueden provocar caries.
- Cuando le salgan los dientes a su bebé, empiece a cepillárselos dos veces al día con un cepillo suave de cerdas pequeñas y solo con agua.
- Debe visitar al dentista cuando cumpla un año para detectar problemas a tiempo.
- Consulte con su dentista o médico sobre colocar barniz de flúor sobre los dientes de su hijo tan pronto como aparezca el primer diente.
- Para los niños menores de 2 años, consulte primero con su médico o dentista sobre el uso de pasta dentífrica 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](https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html).

Si necesita ayuda para encontrar un dentista para usted o su bebé, comuníquese con Advantage Dental Services, LLC, hoy.

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



La vista de su bebé lo ayuda a asimilar el mundo que lo rodea y cumple un papel importante en su desarrollo.

Muchos problemas de la vista inician a una edad temprana, por lo que debe asegurarse de que su hijo se realice los exámenes de la vista recomendados para ayudar a mantener sus ojos sanos. Una vista sana es importante para el desarrollo general y la capacidad de aprendizaje de su hijo.

El pediatra de su hijo probablemente le hará un examen de la vista como parte de sus controles regulares. Si detecta un problema de la vista, podría derivar a su hijo a un oftalmólogo para que le realice un examen más exhaustivo.

Si tiene alguna duda sobre la vista de su hijo, pida a su pediatra que la ayude a encontrar un oftalmólogo o llame a Atención al Cliente de UHA al 541-229-4842. También podemos ayudarla a encontrar un oftalmólogo para usted.

Para obtener más información, visite el sitio web de los CDC en [https:// www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/vision-health-children.html](https://www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/vision-health-children.html).

Los miembros desde el nacimiento hasta los 21 años, las embarazadas adultas y las mujeres adultas hasta los 12 meses después del parto tienen cobertura para lo siguiente:

- Exámenes de la vista de rutina cada 24 meses y cuando sea necesario.
- Exámenes de la vista cuando sea necesario.
- Lentes correctivas/Accesorios cuando sea necesario.

Algunos ejemplos de afecciones del ojo medio incluyen afaquia, queratocono y cirugía posterior a las cataratas.



Cambio de pañales

Incluso una pequeña cantidad de heces, tan pequeña que no puede verla, puede contener millones de gérmenes. Reduzca la propagación de gérmenes al seguir las siguientes pautas de los CDC para cambiar pañales de forma segura y saludable. Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/hygiene/childcare/in-the-home.html>.



1. PREPÁRESE

Lleve los elementos al área designada para cambiar pañales.



2. LIMPIE AL BEBÉ

Limpie el área del pañal del bebé con toallas húmedas. Siempre debe limpiar de adelante hacia atrás.



3. SAQUE LA BASURA

Coloque las toallas húmedas usadas en el pañal sucio. Arroje el pañal y las toallas al cubo de basura.



4. CAMBIE EL PAÑAL

Coloque un pañal limpio al bebé. Aplique crema para pañales, si fuese necesario, ajuste el pañal y vista al bebé.



5. LAVE LAS MANOS DEL BEBÉ

Use agua y jabón para lavar las manos del bebé.



6. LIMPIE

Lave la superficie con una mezcla de agua y jabón y una toalla descartable, y use desinfectante.



7. LÁVESE LAS MANOS

Lávese las manos exhaustivamente con agua y jabón.



Información y
recomendaciones diarias
directamente en su teléfono



text4baby™

Su bebé la tiene
a usted. Usted
tiene Text4baby.



¿Qué es Text4baby?

Si está embarazada o si tiene un bebé menor de un año, puede inscribirse para recibir **mensajes de texto GRATUITOS** y descargar la aplicación.

Recibirá tres mensajes de texto por semana, sincronizados con su fecha de parto o el primer cumpleaños de su bebé. Los mensajes comienzan durante su embarazo y continúan hasta el primer año de vida del bebé. Recibirá información sobre atención prenatal e infantil, vacunación, hitos del desarrollo, nutrición, salud bucal, cómo dejar de fumar, seguridad y más.

Todos los mensajes que recibe de Text4baby son gratuitos.

Incluso si no tiene un plan de mensajes de texto, puede recibir estos mensajes sin costo. Si tiene mensajes de texto limitados por mes, Text4baby no reducirá la cantidad total de mensajes. Todas las empresas importantes de telefonía móvil de EE. UU. participan en Text4baby.

Inscríbese ahora: Envíe “BEBÉ” por mensaje de texto al 511411 y descargue la aplicación en las tiendas iTunes o Google Play.

¿Necesita información sobre medicamentos y el embarazo?

La Oficina de Salud de Mujeres de la FDA tiene materiales y videos gratuitos para ayudarla a tomar buenas decisiones sobre los medicamentos y otros productos seguros para usted y su bebé. Obtenga más información en

<https://www.fda.gov/consumers/womens-health-topics/pregnancy>.



Programa New Day

New Day es un servicio de Umpqua Health Alliance para madres del condado de Douglas mediante Oregon Health Plan. Ayuda a mujeres embarazadas que luchan contra el abuso de sustancias u otras dificultades. Trabajan en conjunto con usted, su obstetra y otros proveedores y agencias de la comunidad para ofrecer apoyo y recursos.

El personal de New Day puede ayudarla con lo siguiente:

- Evaluar sus necesidades
- Apoyo emocional
- Asesoramiento
- Tratamiento asistido por medicamentos (MAT) con buprenorfina
- Plan con metadona/Suboxone
- Opciones de tratamiento para el consumo de drogas
- Dejar de fumar
- Programar y asistir a citas
- Encontrar recursos

Consumo de sustancias durante

el embarazo — Muchas cuestiones pueden causar problemas para los bebés antes y después del parto. A veces, esos problemas persisten durante toda la vida. El consumo de tabaco, alcohol o marihuana; el abuso de sustancias; una vivienda insegura; una mala nutrición; la violencia doméstica; y el estrés son perjudiciales para las mujeres embarazadas y sus bebés. El programa New Day puede ayudarla a afrontar estos problemas. Incluso los pequeños cambios pueden crear una GRAN diferencia.

Si actualmente consume opiáceos como heroína o analgésicos, o sigue un programa de metadona o Suboxone, puede trabajar con un médico especializado en MAT que la ayudará a transitar el embarazo de forma segura. Usted quiere tener un bebé sano, y nosotros queremos ayudarla a lograrlo.

Las **derivaciones para New Day** se pueden enviar a Coordinación de Atención de UHA por teléfono, correo electrónico o fax. También se pueden hacer arreglos para establecer un lugar de encuentro en la comunidad.

- Oficina: 541-229-4842, TTY 541-440-6304 o TTY 711
- Correo electrónico: CaseManagement@umpquahealth.com
- Fax para derivaciones: 541-229-8180



Gestión de casos de maternidad

La gestión de casos de maternidad es un servicio de Umpqua Health Alliance para madres del condado de Douglas mediante Oregon Health Plan. Trabajan en conjunto con usted, su obstetra y otros proveedores y agencias de la comunidad para ofrecer apoyo y recursos.

La gestión de casos de maternidad puede ayudarla con lo siguiente:

- Evaluar sus necesidades
- Conexión con un obstetra/ginecólogo
- Programar y asistir a citas
- Transporte
- Conexión con recursos
- Apoyo adicional

¿Está embarazada y no sabe qué hacer? Lo más importante es consultar con un médico. Usted puede:

- Llamar a su PCP para obtener una derivación.
- Llamar a su obstetra/ginecólogo para programar una cita.
- Llamar a Atención al Cliente al 541-229-4842, TTY 541-440-6304 o TTY 711, y pedir ayuda.
- Pedir ayuda a su asesor, administrador de casos o cualquier socio de la comunidad.
- Llamar para hacer una autoderivación.

Las **derivaciones para la gestión de casos de maternidad** se pueden enviar a Gestión de Casos de UHA por teléfono, correo electrónico o fax.

- Oficina: 541-229-4842, TTY 541-440-6304 o TTY 711
- Correo electrónico: CaseManagement@umpquahealth.com
- Fax: 541-229-8180





Línea directa nacional para la salud mental materna

¿Está embarazada o hace poco que es madre y se siente triste, preocupada, abrumada o insuficiente?

Para recibir, 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 para la salud mental materna brinda apoyo, recursos y derivaciones gratuitos y confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a todas las madres embarazadas y puérperas con 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 un nuevo bebé pueden generar una variedad de emociones. La realidad es que muchas mujeres se sienten abrumadas, tristes o ansiosas en diferentes momentos durante el embarazo e, incluso, después de que nace el bebé. Para muchas mujeres, estos sentimientos se van solos. Pero para otras, estas emociones son más graves y pueden durar varios meses.





Consejos de crianza positiva

Las habilidades como dar el primer paso, sonreír por primera vez o decir “adiós” con la mano se denominan “hitos del desarrollo”. Los hitos del desarrollo son acciones que la mayoría de los niños pueden hacer a cierta edad. Los niños alcanzan los hitos en cómo juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven (como gatear, caminar o saltar). Para obtener más información, visite [https:// www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html](https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html).

Estas son algunas cosas que usted, como madre, puede hacer para ayudar a su bebé en estos momentos:

- ♥ Hable a su bebé. Su voz le resultará tranquilizante.
- ♥ Responda cuando su bebé produzca sonidos al repetirlos y agregar palabras. Esto lo ayudará a aprender a usar el lenguaje.
- ♥ Lea a su bebé. Esto lo ayudará a desarrollar y a 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 contribuirá al desarrollo de su cerebro.
- ♥ Elogie a su bebé y préstele mucha atención afectuosa.
- ♥ Pase tiempo abrazando y acurrucando a su bebé. Esto lo ayudará a sentirse cuidado y seguro.
- ♥ Juegue con su bebé cuando esté alerta y relajado. Observe a su bebé de cerca para detectar cuándo está cansado o molesto para poder darle un descanso del juego.
- ♥ Distraiga a su bebé con juguetes y colóquelos en áreas seguras cuando comience a moverse y a tocar cosas que no debería tocar.
- ♥ Cuídese a nivel físico, mental y emocional. La crianza puede ser un trabajo muy difícil. Es más fácil disfrutar de su nuevo bebé y ser una madre positiva y amorosa cuando se siente bien.

Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html>.



Obstetras y parteras dentro de la red

Accent on Women's Health

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

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

**Centennial Medical Group
East, que opera como
Evergreen Family Medicine
and Women's Health**

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

[EMO, ALYSSA, DO;](#)
[HANNA, STACIE, CNM;](#)
[OLER, ELIZABETH, MD;](#)
[POWELL, MARY, MD;](#)
[WADE, KOLBY, CNM](#)

**Excellence in Women's
Healthcare**

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

[SEWELL, LINDA, MD](#)

Aviva Health Center Roseburg

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

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

Holmes Family Care

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

[HOLMES, HEATHER, MD](#)



Consejos útiles

- Siempre lleve consigo las tarjetas de identificación de miembro OHP y UHA suyas y de su hijo.
 - Serán tarjetas separadas, y recibirá la tarjeta de identificación de OHP antes que la tarjeta de identificación de miembro de UHA.
- Si necesita una nueva tarjeta de identificación, comuníquese con Atención al Cliente de UHA llamando al 541-229-4842 para pedir una nueva.

Su tarjeta de identificación tiene la siguiente información:

- Su nombre
- Su número de identificación
- La información de su plan
- El nombre y la información de su proveedor de atención primaria
- El número de teléfono de Atención al Cliente
- El número de teléfono de Acceso Lingüístico

Mi proveedor de atención primaria es _____

Su número es _____

Mi dentista de atención primaria es _____

Su número es _____

Mi obstetra principal 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 número es _____



Enlaces útiles

- ◆ **Adapt:** <https://adaptoregon.org/services/addiction-treatment/adult-services/womens-services/>
- ◆ **Advantage Dental Services:** www.advantagedentalservices.com
- ◆ **Bay Cities Brokerage:** <https://bca-ride.com>
- ◆ **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** (seguridad alimentaria): www.cdc.gov/foodsafety)
- ◆ **Información sobre vacunación para niños:** <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html>
- ◆ **Cambio de pañales:** <https://www.cdc.gov/hygiene/childcare/in-the-home.html>
- ◆ **Oficina de Salud de Mujeres de la FDA:** www.fda.gov/pregnancy
- ◆ **Foodsmart:** umpqua.zipongo.com/signup
- ◆ **Ayuda para obtener atención prenatal:** www.healthoregon.org/oregonmotherscare
- ◆ **Juniper Tree** (especializados en depresión posparto): junipertreecounselingllc@gmail.com
- ◆ **Mother To Baby** (responde qué medicamentos sobre seguros durante el embarazo): www.MotherToBaby.com
- ◆ **Línea directa nacional para la 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/>



Enlaces útiles

- ◆ **Nurturley** (bienestar perinatal y apoyo cultural para bebés y cuidadores): <https://nurturley.org/>
 - ◆ **Contacto:** Alyssa Davidson, coordinadora de Apoyo Rural, 541-579-8941
 - ◆ **Correo electrónico:** alyssa@nurturley.org
- ◆ **OHP y marihuana:** <http://healthoregon.org/marijuana>
- ◆ **Oregon Health Plan:** <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 de crianza:**
<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html>
- ◆ **Información sobre vacunación durante el embarazo:**
<https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/vacc-during-after.html>
- ◆ **Safe Haven Maternity Home:** www.safehavenmaternity.org
 - ◆ **Correo electrónico:** safehavenmaternity@gmail.com
- ◆ **United Community Action Network (UCAN):** <https://www.ucanap.org/>
- ◆ **Coordinación de Atención de UHA:**
CaseManagement@umpquahealth.com
- ◆ **Umpqua Health Alliance (UHA):** www.umpquahealth.com
- ◆ **UPLiFT:** www.community-uplift.com
- ◆ **Información sobre la vista:**
<https://www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/vision-health-children.html>
- ◆ **Información sobre el WIC, incluidas las pautas de ingresos:**
www.healthoregon.org/wic



ESTA PÁGINA SE DEJÓ EN BLANCO INTENCIONALMENTE.



ESTA PÁGINA SE DEJÓ EN BLANCO INTENCIONALMENTE.



3031 NE Stephens St
Roseburg, OR 97470
541-229-4842

www.umpquahealth.com