

Prenatal and Newborn Resource Guide for Oregon Families



Guía de recursos prenatales y de recién nacidos para las familias de Oregon

Oregon
Health
Authority

CENTER FOR PREVENTION AND HEALTH PROMOTION
Maternal and Child Health Section
OFICINA DE SALUD FAMILIAR
Sección de salud materna e infantil

¡FELICITACIONES!

¡Usted y su familia están atravesando por una etapa emocionante e importante! Sabemos que desea hacer todo lo posible por asegurar de que usted y su bebé estén sanos y salvos. La presente guía de recursos le brindará información importante que podría serle útil a medida que avanza por estos cambios en su vida.

La guía ha sido diseñada para responder a las diversas preguntas que pueda usted tener durante su embarazo o después de que haya nacido su bebé. En ella hallará información sobre el embarazo, la lactancia materna, las vacunas para su bebé, cómo dormir de forma segura y mucho más. Asimismo, hallará información sobre otros recursos a su disposición en caso de que los necesite.

Si tiene más preguntas, hágaselas a su proveedor de atención médica o llame a Oregon 211info marcando el 211 ó 1-800-723-3638.

Le deseamos todo lo mejor a usted y a su familia.



Dr. Mel Kohn, MPH
(Maestría en Salud Pública)
Director de Salud Pública
Funcionario de Salud del Estado


CONGRATULATIONS!

This is an exciting and important time for you and your family. We know you want to do everything you can to make sure you and your baby are safe and healthy. This resource guide will provide you with some important information that could be helpful as you move through these life changes.

The guide is designed to help answer many questions you may have during your pregnancy and after your baby is born. In it you will find information about pregnancy, breastfeeding, shots for your baby, safe sleeping and much more. You will also find information about other resources available to you should you need them.

If you have more questions, ask your health care provider or call Oregon 211info at 211 or 1-800-723-3638.

We wish you and your family the very best.



Mel Kohn, MD, MPH
Public Health Director
State Health Officer

CONTENIDO

Prenatal

Contactos importantes

Cómo ubicar servicios	1
Departamentos de Salud de los condados de Oregon.....	3
Otros números de teléfono importantes	7

Su salud durante el embarazo

El alcohol y las drogas	11
La lactancia materna: El regalo de una madre	13
La salud emocional durante el embarazo	15
El ejercicio: La actividad física durante el embarazo	17
Apoyo por parte del padre, la pareja y la familia	19
Pescado: Su consumo durante el embarazo	21
La diabetes gestacional	23
La prueba del VIH durante el embarazo	25
Vacunas para las mujeres embarazadas	27
Infecciones: Su reconocimiento y prevención	29
La prevención del envenenamiento por plomo	31
El aborto espontáneo y la pérdida de un bebé.....	33
La nutrición y un aumento de peso saludable durante el embarazo.....	35
La salud bucal durante el embarazo	37
Nacimientos y partos prematuros	39
Relaciones seguras y afectuosas	41
El tabaco: Madres y bebés libres del humo	43
Programa de nutrición WIC.....	45

Cómo alistarse para recibir al bebé

La seguridad y las sillas infantiles para el auto	47
El cuidado infantil.....	49
La seguridad en la vivienda: Cómo crear un entorno seguro	51
Plaguicidas	53

continúa en la página siguiente

TABLE OF CONTENTS

Prenatal

Important contacts

How to find services	2
Oregon’s County Health Departments.....	4
Other important telephone numbers	8

Your health during pregnancy

Alcohol and other drugs.....	12
Breastfeeding: A mother’s gift	14
Emotional health during pregnancy	16
Exercise: Physical activity during pregnancy	18
Fathers, partners and family support	20
Fish: Eating fish during pregnancy.....	22
Gestational diabetes	24
HIV testing during pregnancy	26
Immunizations for pregnant women	28
Infection: Recognition and prevention.....	30
Lead poisoning prevention	32
Miscarriage and infant loss.....	34
Nutrition and healthy weight gain during pregnancy	36
Oral health during pregnancy	38
Premature labor and delivery	40
Safe and nurturing relationships	42
Tobacco: Smokefree mothers and babies	44
WIC Nutrition Program.....	46

Getting ready for baby

Car seat safety	48
Child care	50
Home safety: Creating a safe home environment	52
Pesticides	54

continued on next page

El recién nacido

En el hospital

Prueba del talón (blood spot screening) al recién nacido	55
Prueba de oído al recién nacido.....	57

Cuando el bebé llega a casa

Antibióticos: Su uso seguro	59
El certificado de nacimiento: Cómo añadir el nombre del padre	61
Certificados de nacimiento: Solicitud y correcciones	63
El amamantamiento de su recién nacido.....	65
El llanto: Por qué lloran los bebés.....	67
Vacunas infantiles	71
Logros del bebé	75
La salud bucal en el bebé.....	79
El sueño y la seguridad del bebé	81

Para los padres recientes

El control de la natalidad: Anticonceptivos.....	85
Una vida sana.....	87
Si usted no puede hacerse cargo de su bebé: Cesión segura.....	89
La depresión y la ansiedad después del parto	91

Contactos de emergencia.....	93
------------------------------	----

Formulario de solicitud de registro de nacimiento en Oregon	95
---	----

Newborn

In the hospital

Newborn blood spot screening	56
Newborn hearing screening	58

When baby comes home

Antibiotics: Safe use of antibiotics	60
Birth certificate: Adding father's name	62
Birth certificates: Ordering and correcting	64
Breastfeeding your newborn	66
Crying: Understanding infant crying	68
Immunizations for children	72
Infant milestones	76
Oral health for babies.....	80
Safe sleep for babies	82

For new parents

Birth control: Contraception	86
Healthy living	88
If you cannot care for your baby: Safe surrender	90
Postpartum depression and anxiety.....	92
Emergency contacts.....	94
Oregon Birth Record order form	96

Cómo ubicar servicios

211info

Para hallar servicios por teléfono, marque 211 ó 1-800-723-3638. Este servicio está disponible en diversas zonas y lo estará en todo el estado en el año 2013.

Asimismo, puede buscar servicios en su zona por Internet; visite 211info.org.

211info conecta a las personas en Oregon con diversos servicios que puedan necesitar.

211info ofrece todos los servicios en inglés y español y dispone de intérpretes en más de 150 idiomas.

Se dispone de información y derivaciones para tipos de servicios diversos, tales como:

Salud

- Consumo de alcohol y drogas;
- Atención dental;
- Vacunación;
- Seguro médico — Plan de Salud de Oregon y Healthy Kids;
- Salud mental;
- Departamentos de salud;
- Atención prenatal;
- Clínicas de bajo costo, medicamentos y atención de urgencia;
- Anticonceptivos, pruebas de ITS (infecciones de transmisión sexual), VIH y embarazo;
- Atención de la salud de la mujer.

Alimentos y nutrición

- Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC);
- Alimentos para emergencias;
- Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) — conocido anteriormente como cupones para alimentos.

La vivienda y el vecindario

- Control de animales, contaminación, materiales peligrosos;
- Vivienda y albergues;
- Servicios sociales (necesidades en emergencias, servicios públicos, servicios para personas mayores, asistencia legal).

Relaciones

- Ayuda para la crianza de hijos;
- La seguridad infantil;
- Relaciones seguras y sanas.

How to find services

211info

To find services by phone, call 211 or 1-800-723-3638. This service is available in many areas and will be statewide in 2013.

You can also search online for services in your area using the Internet by going to 211info.org.

211info works to put people in Oregon in contact with a variety of services they may need.

211info provides all services in English and Spanish, and interpreters are available for more than 150 different languages.

Information and referrals are available for a variety of services including:

Health

- Alcohol and drug use;
- Dental care;
- Immunizations;
- Health insurance — Oregon Health Plan and Healthy Kids;
- Mental health;
- Health departments;
- Prenatal care;
- Low-cost clinics, medication and urgent care;
- Birth control, STI/HIV, pregnancy tests;
- Women's health care.



Food and nutrition

- Women, Infants and Children (WIC) nutrition program;
- Emergency food;
- Supplemental Nutritional Assistance Program (SNAP) — formerly food stamps.

Housing and your neighborhood

- Animal control, pollution, hazardous materials;
- Housing and shelters;
- Social services (emergency needs, utilities, senior services, legal aid).

Relationships

- Parenting help;
- Child safety;
- Safe and healthy relationships.

Departamentos de Salud de los condados de Oregon

Condado de Baker

3330 Pocahontas Road
Baker City, OR 97814
Tel.: 541-523-8211

Condado de Benton

530 N.W. 27th Street
P.O. Box 579
Corvallis, OR 97339-0579
Tel.: 541-766-6835

Condado de Clackamas

2051 Kaen Road, Suite 367
Oregon City, OR 97045
Tel.: 503-742-5300

Condado de Clatsop

820 Exchange, Suite 100
Astoria, OR 97103
Tel.: 503-325-8500

Condado de Columbia

P.O. Box 995
2370 Gable Road
St. Helens, OR 97051
Tel.: 503-397-4651

Condado de Coos

North Bend Annex
1975 McPherson #1
North Bend, OR 97459
Tel.: 541-756-2020, Ext. 510

Condado de Crook

375 N.W. Beaver St., Suite 100
Prineville, OR 97754
Tel.: 541-447-5165

Condado de Curry

P.O. Box 746
94235 Moore Street
Gold Beach, OR 97444
Tel.: 541-247-3300

Condado de Deschutes

2577 N.E. Courtney Drive
Bend, OR 97701
Tel.: 541-322-7400

Condado de Douglas

621 W. Madrone
Roseburg, OR 97470-3093
Tel.: 541-440-3500

Condado de Grant

528 E. Main Street, Suite E
John Day, OR 97845
Tel.: 541-575-0429

Condado de Harney

420 N. Fairview
Burns, OR 97720
Tel.: 541-573-2271

Condado de Hood River

1109 June Street
Hood River, OR 97031
Tel.: 541-386-1115

Condado de Jackson

1005 E. Main Street
Medford, OR 97504
Tel.: 541-774-8209

Condado de Jefferson

715 S.W. 4th Street, Suite C
Madras, OR 97741
Tel.: 541-475-4456

Condado de Josephine

715 N.W. Dimmick Street
Grants Pass, OR 97526
Tel.: 541-474-5325

Condado de Klamath

403 Pine Street
Klamath Falls, OR 97601
Tel.: 541-882-8846

Condado de Lake

100 North D Street, Suite 100
Lakeview, OR 97630
Tel.: 541-947-6045

Condado de Lane

151 W. 7th Ave
Eugene, OR 97401
Tel.: 541-682-4041

Condado de Lincoln

36 S.W. Nye Street
Newport, OR 97365
Tel.: 541-265-4112

Condado de Linn

315 4th Avenue, S.W.
Albany, OR 97321
Tel.: 541-967-3888

Condado de Malheur

1108 S.W. 4th Street
Ontario, OR 97914
Tel.: 541-889-7279

Condado de Marion

3180 Center Street, N.E.
Sala 2100
Salem, OR 97301
Tel.: 503-588-5357

Condado de Morrow

120 S. Main Street
P.O. Box 799
Heppner, OR 97836
Tel.: 541-676-5421

Condado de Multnomah

426 S.W. Stark Street, 8o Piso
Portland, OR 97204
Tel.: 503-988-3674

continúa en la página siguiente

Oregon's County Health Departments

Baker County

3330 Pocahontas Road
Baker City, OR 97814
Ph: 541-523-8211

Benton County

530 N.W. 27th Street
P.O. Box 579
Corvallis, OR 97339-0579
Ph: 541-766-6835

Clackamas County

2051 Kaen Road, Suite 367
Oregon City, OR 97045
Ph: 503-742-5300

Clatsop County

820 Exchange, Suite 100
Astoria, OR 97103
Ph: 503-325-8500

Columbia County

P.O. Box 995
2370 Gable Road
St. Helens, OR 97051
Ph: 503-397-4651

Coos County

North Bend Annex
1975 McPherson #1
North Bend, OR 97459
Ph: 541-756-2020, Ext. 510

Crook County

375 N.W. Beaver St., Suite 100
Prineville, OR 97754
Ph: 541-447-5165

Curry County

P.O. Box 746
94235 Moore Street
Gold Beach, OR 97444
Ph: 541-247-3300

Deschutes County

2577 N.E. Courtney Drive
Bend, OR 97701
Ph: 541-322-7400

Douglas County

621 W. Madrone
Roseburg, OR 97470-3093
Ph: 541-440-3500

Grant County

528 E. Main Street, Suite E
John Day, OR 97845
Ph: 541-575-0429

Harney County

420 N. Fairview
Burns, OR 97720
Ph: 541-573-2271

Hood River County

1109 June Street
Hood River, OR 97031
Ph: 541-386-1115

Jackson County

1005 E. Main Street
Medford, OR 97504
Ph: 541-774-8209

Jefferson County

715 S.W. 4th Street, Suite C
Madras, OR 97741
Ph: 541-475-4456

Josephine County

715 N.W. Dimmick Street
Grants Pass, OR 97526
Ph: 541-474-5325

Klamath County

403 Pine Street
Klamath Falls, OR 97601
Ph: 541-882-8846

Lake County

100 North D Street, Suite 100
Lakeview, OR 97630
Ph: 541-947-6045

Lane County

151 W. 7th Ave
Eugene, OR 97401
Ph: 541-682-4041

Lincoln County

36 S.W. Nye Street
Newport, OR 97365
Ph: 541-265-4112

Linn County

315 4th Avenue, S.W.
Albany, OR 97321
Ph: 541-967-3888

Malheur County

1108 S.W. 4th Street
Ontario, OR 97914
Ph: 541-889-7279

Marion County

3180 Center Street, N.E.
Room 2100
Salem, OR 97301
Ph: 503-588-5357

Morrow County

120 S. Main Street
P.O. Box 799
Heppner, OR 97836
Ph: 541-676-5421

Multnomah County

426 S.W. Stark Street,
8th Floor
Portland, OR 97204
Ph: 503-988-3674

continued on next page

Departamentos de Salud de los condados de Oregon (continuación)

Distrito de Salud Pública de North Central (zona centro norte)
Condados de Wasco, Sherman y Gilliam

419 E. 7th Street, Sala 100
The Dalles, OR 97058
Tel.: 541-506-2601

Condado de Polk

182 S.W. Academy, Suite 302
Dallas, OR 97338
Tel.: 503-623-8175

Condado de Tillamook

P.O. Box 489
801 Pacific Avenue
Tillamook, OR 97141
Tel.: 503-842-3900

Condado de Umatilla

200 S.E. 3rd Street
Pendleton, OR 97801
Tel.: 541-278-5432

Local de Hermiston:

435 E. Newport Street
Hermiston, OR 97838
Tel.: 541-567-3113

Condado de Union

2301 Cove Avenue
La Grande, OR 97850
Tel.: 541-962-8800

Condado de Wallowa

758 N.W. 1st
Enterprise, OR 97828-1527
Tel.: 541-426-4848

Condado de Washington

155 North First Avenue, MS-5
Hillsboro, OR 97124-3072
Tel.: 503-846-4402

Condado de Wheeler

Asher Community
Health Center
712 Jay Street
P.O. Box 307
Fossil, OR 97830
Tel.: 541-763-2725

Condado de Yamhill

412 N.E. Ford Street
McMinnville, OR 97128
Tel.: 503-434-7525

Oregon's County Health Departments (continued)

**North Central Public Health District
Wasco-Sherman-Gilliam Counties**

419 E. 7th Street, Room 100
The Dalles, OR 97058
Ph: 541-506-2601

Polk County

182 S.W. Academy, Suite 302
Dallas, OR 97338
Ph: 503-623-8175

Tillamook County

P.O. Box 489
801 Pacific Avenue
Tillamook, OR 97141
Ph: 503-842-3900

Umatilla County

200 S.E. 3rd Street
Pendleton, OR 97801
Ph: 541-278-5432

Hermiston location:

435 E. Newport Street
Hermiston, OR 97838
Ph: 541-567-3113

Union County

2301 Cove Avenue
La Grande, OR 97850
Ph: 541-962-8800

Wallowa County

758 N.W. 1st
Enterprise, OR 97828-1527
Ph: 541-426-4848

Washington County

155 North First Avenue, MS-5
Hillsboro, OR 97124-3072
Ph: 503-846-4402

Wheeler County

Asher Community Health Center
712 Jay Street
P.O. Box 307
Fossil, OR 97830
Ph: 541-763-2725

Yamhill County

412 N.E. Ford Street
McMinnville, OR 97128
Ph: 503-434-7525

Otros números de teléfono importantes

Salud

Línea de ayuda para los consumidores de alcohol y drogas:

877-515-7848

<http://www.linesforlife.org/content/crisis-lines-overview>

Resistencia a antibióticos:

AWARE

971-673-1111

<http://public.health.oregon.gov/PreventionWellness/SafeLiving/AntibioticResistance/Pages/index.aspx>

Depresión y ansiedad:

Postpartum Support International

1-800-944-4PPD

www.postpartum.net

Baby Blues Connection

1-866-616-3752

www.babybluesconnection.org

Planificación familiar:

www.healthoregon.org/fp

Pruebas de oído a recién nacidos:

Programas de detección auditiva e intervención tempranas

(Early Hearing Detection and Intervention o EHDI)

971-673-0268

TDD (teletipo) 971-673-0372

www.oregon.gov/dhs/ph/ch/hearing

Vacunación:

971-673-0300

www.healthoregon.org/imm

Línea telefónica nacional de violencia doméstica:

1-800-799-SAFE (7233)

www.thehotline.org

Child Help USA

1-800-442-4453

Prueba del talón a recién nacidos:

503-693-4173

www.oregon.gov/DHS/ph/nbs/index.shtml

Plan de Salud de Oregon (seguro médico):

Marque 211 o llame al 1-800-723-3638

www.211info.org hallará la sucursal local

Healthy Kids (seguro médico):

1-877-314-5678

www.hijossaludablesoregon.gov

Centro de prevención y control de envenenamiento:

1-800-222-1222

Embarazos truncados y duelo:

Perinatal Loss Grief Watch

503-284-7426

www.griefwatch.com

Brief Encounters

503-699-8006

www.briefencounters.org

The Compassionate Friends

503-248-0102

www.tcfportland.org

Smoking Cessation Quit Line

(Línea telefónica para dejar de fumar):

Inglés 1-877-270-7867

Español 1-877-266-3868

TDD para las personas con problemas auditivos:

1-877-777-6534

www.oregonquitline.org

Seguridad

Child Safety Seat Resource Center

(Centro de seguridad relativa a las sillas infantiles para el auto):

1-877-793-2608

www.actsoregon.org

Crib Safety Hotline

(Línea telefónica relativa a la seguridad de cunas):

1-800-638-2772

www.cpsc.gov

El mercurio en el pescado:

División de Salud Pública de Oregon

971-673-0977 ó 1-877-290-6767

www.healthoregon.org/fishadv

Alergias al látex:

www.latexallergyresources.org

continúa en la página siguiente

Other important telephone numbers

Health

Alcohol and drug help line:

1-800-923-HELP (4357)
www.orpartnership.org/helpline.asp

Antibiotic resistance:

AWARE
971-673-1111
<http://public.health.oregon.gov/PreventionWellness/SafeLiving/AntibioticResistance/Pages/index.aspx>

Depression and anxiety:

Postpartum Support International
1-800-944-4PPD
www.postpartum.net

Baby Blues Connection
1-866-616-3752
www.babybluesconnection.org

Family planning:

www.healthoregon.org/fp

Hearing screening for newborns:

Early Hearing Detection and Intervention (EHDI) Program
971-673-0268
TDD 971-673-0372
www.oregon.gov/dhs/ph/ch/hearing

Immunizations:

971-673-0300
www.healthoregon.org/imm

National domestic violence hotline:

1-800-799-SAFE (7233)
www.thehotline.org

Child Help USA
1-800-442-4453

Newborn blood spot screening:

503-693-4173
www.oregon.gov/DHS/ph/nbs/index.shtml

Oregon Health Plan (health insurance):

Dial 211 or call 1-800-723-3638
www.211info.org for your local branch office

Healthy Kids (health insurance):

1-877-314-5678
www.oregonhealthykids.gov

Poison Center:

1-800-222-1222

Pregnancy loss and grief:

Perinatal Loss Grief Watch
503-284-7426
www.griefwatch.com

Brief Encounters

503-699-8006
www.briefencounters.org

The Compassionate Friends

503-248-0102
www.tcfportland.org

Smoking Cessation Quit Line:

English 1-877-270-7867
Spanish 1-877-266-3868
TDD for hearing impaired: 1-877-777-6534
www.oregonquitline.org

Safety

Child Safety Seat Resource Center:

1-877-793-2608
www.actsoregon.org

Crib Safety Hotline:

1-800-638-2772
www.cpsc.gov

Mercury in fish:

Oregon Public Health Division
971-673-0977 or 1-877-290-6767
www.healthoregon.org/fishadv

Latex allergies:

www.latexallergyresources.org

Lead poisoning prevention:

1-800-368-5060
Portland metro area: 503-988-4000
www.healthoregon.org/lead

continued on next page

Otros números de teléfono importantes (continuación)

Prevención del envenenamiento por plomo:

1-800-368-5060

Área metropolitana de Portland: 503-988-4000

www.healthoregon.org/lead

Información y prueba de radón:

971-673-0440

www.healthoregon.org/radon

Agua potable segura:

Oregon Public Health Division Drinking

Water Program (Programa de Agua Potable

de la División de Salud Pública de Oregon)

971-673-0405

www.oregon.gov/DHS/ph/dwp

Programa de agua de pozo de OSU

<http://wellwater.orst.edu>

Entornos seguros:

971-673-1001 (Oregon)

www.safekids.org

Viviendas seguras:

971-673-1001 (Oregon)

www.safekids.org

Sueño seguro:

Sueño seguro para bebés

971-673-0252

[http://public.health.oregon.gov/](http://public.health.oregon.gov/healthypeoplefamilies/babies/pages/sids.aspx)

[healthypeoplefamilies/babies/pages/sids.aspx](http://public.health.oregon.gov/healthypeoplefamilies/babies/pages/sids.aspx)

Campaña Ponga a su bebe a dormir sin peligro

(Seguro al dormir)

1-800-505-CRIB (2742)

www.nichd.nih.gov/sids/

Relaciones

The Black Parent Initiative

503-287-4126

www.thebpi.org

Maltrato infantil:

Parent's Anonymous (Padres Anónimos)

Área metropolitana de Portland únicamente

503-258-4557

Child Help USA

1-800-4-A-CHILD

Child Care Resource and Referral Network

(Red de recursos y derivaciones de cuidado infantil):

1-800-342-6712

www.oregonchildcare.org

Child Care Aware:

www.childcareaware.org/es

Línea directa de violencia doméstica:

1-800-799-SAFE (7233)

Alimentos y nutrición

Lactancia:

www.oregon.gov/dhs/ph/bf

www.lalecheleague.org

www.womenshealth.gov/breastfeeding

www.nursingmotherscounsel.org

Guía de pescados sanos:

División de Salud Pública de Oregon

971-673-0977

www.healthoregon.org/fishadv

WIC (Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños):

Marque 211 ó 1-800-723-3638

www.211info.org

www.healthoregon.org/wic

Otros

Certificados de nacimiento:

Para solicitar un certificado de nacimiento

971-673-1190

Certificados de nacimiento de herencia

971-673-1170

Para realizar correcciones

971-673-1169

Para añadir el nombre del padre

971-673-1155

www.healthoregon.org/chs

Detección de audición e intervención tempranas:

[http://public.health.oregon.gov/](http://public.health.oregon.gov/healthypeoplefamilies/babies/healthscreening/hearingscreening/pages/parents.aspx)

[healthypeoplefamilies/babies/healthscreening/](http://public.health.oregon.gov/healthypeoplefamilies/babies/healthscreening/hearingscreening/pages/parents.aspx)

[hearingscreening/pages/parents.aspx](http://public.health.oregon.gov/healthypeoplefamilies/babies/healthscreening/hearingscreening/pages/parents.aspx)

Other important telephone numbers (continued)

Radon information and testing:

971-673-0440

www.healthoregon.org/radon

Safe drinking water:

Oregon Public Health Division Drinking

Water Program

971-673-0405

www.oregon.gov/DHS/ph/dwp

OSU Well Water Program

<http://wellwater.orst.edu>

Safe environments:

971-673-1001 (Oregon)

www.safekids.org

Safe homes:

971-673-1001 (Oregon)

www.safekids.org

Safe sleep:

Safe Sleep for Babies

971-673-0252

[http://public.health.oregon.gov/](http://public.health.oregon.gov/healthypeoplefamilies/babies/pages/sids.aspx)

[healthypeoplefamilies/babies/pages/sids.aspx](http://public.health.oregon.gov/healthypeoplefamilies/babies/pages/sids.aspx)

Back to Sleep campaign

1-800-505-CRIB (2742)

www.nichd.nih.gov/sids/

Relationships

The Black Parent Initiative

503-287-4126

www.thebpi.org

Child abuse:

Parent's Anonymous

Portland metro area only

503-258-4557

Child Help USA

1-800-4-A-CHILD

Child Care Resource and Referral Network:

1-800-342-6712

www.oregonchildcare.org

Child Care Aware:

www.childcareaware.org/en

Domestic violence hotline:

1-800-799-SAFE (7233)

Food and nutrition

Breastfeeding:

www.oregon.gov/dhs/ph/bf

www.la lecheleague.org

www.womenshealth.gov/breastfeeding

www.nursingmotherscounsel.org

Healthy fish guide:

Oregon Public Health Division

971-673-0977

www.healthoregon.org/fishadv

WIC (Women, Infants, Children supplemental nutrition program):

Call 211 or 1-800-723-3638

www.211info.org

www.healthoregon.org/wic

Other

Birth certificates:

To order a birth certificate

971-673-1190

Heirloom certificates

971-673-1170

To make corrections

971-673-1169

To add father's name

971-673-1155

www.healthoregon.org/chs

Early hearing detection and intervention:

[http://public.health.oregon.gov/](http://public.health.oregon.gov/healthypeoplefamilies/babies/healthscreening/hearingscreening/pages/parents.aspx)

[healthypeoplefamilies/babies/healthscreening/](http://public.health.oregon.gov/healthypeoplefamilies/babies/healthscreening/hearingscreening/pages/parents.aspx)

[hearingscreening/pages/parents.aspx](http://public.health.oregon.gov/healthypeoplefamilies/babies/healthscreening/hearingscreening/pages/parents.aspx)

El alcohol y las drogas

El consumo de alcohol o drogas es muy peligroso para su salud y la salud de su bebé. No es seguro consumir ni siquiera una cantidad pequeña de alcohol durante el embarazo.

Jamás es demasiado tarde para dejar de beber o de consumir drogas.

Marque cualquiera de las afirmaciones a continuación que hayan sido parte de su comportamiento antes de salir embarazada:

- Bebo o me drogo para sobrellevar la tensión o el estrés físico.
- La mayoría de mis amigos o personas conocidas son personas con las que bebo o me drogo.
- He faltado a la escuela o al trabajo debido a mi consumo de alcohol o de drogas.
- Me pongo temblorosa cuando dejo de beber o de consumir drogas.
- Suelo drogarme o estar bajo la influencia de alguna sustancia.
- Hay momentos que no recuerdo (pérdida del conocimiento).
- Los miembros de mi familia creen que tengo problemas con el alcohol y las drogas.
- Intenté dejar de consumir estas sustancias, pero no pude.
- En reuniones y fiestas, a menudo bebo el doble o más rápidamente o consumo más drogas con regularidad que otras personas.
- Suelo beber o consumir drogas para “alistarme” para una ocasión especial.
- Suelo esconder alcohol o drogas de las personas allegadas a mí para que no sepan cuánto consumo.

- Suelo beber o drogarme cuando estoy sola.
- Mi consumo de alcohol o de drogas ha causado conflictos con amigos y familiares.

Durante su embarazo:

- ¿Ha consumido alcohol o drogas durante su embarazo actual?
- ¿Ha tenido problemas de alcohol o drogas anteriormente?
- ¿Tiene su pareja problemas de alcohol o drogas?
- ¿Considera usted que alguno de sus padres es drogadicto o alcohólico?

Si respondió afirmativamente a una o más de estas preguntas, llame a su médico o a la línea de *Oregon Partnership*, al 1-800-923-4357.

Para obtener más información

Las siguientes reuniones de auto ayuda son GRATUITAS:

***Alcoholics Anonymous* o AA
(Alcohólicos Anónimos)**

Busque reuniones en www.aa-oregon.org.

***Narcotics Anonymous* o NA
(Narcóticos Anónimos)**

Busque reuniones en www.na.org.

***Al-Anon Family Groups*
(Grupos de Familia Al-Anon)**

Llame al 1-800-344-2666 o busque reuniones en www.al-anon.org.

***Oregon Partnership*
1-800-923-4357**

Alcohol and other drugs

Drinking alcohol or using drugs is very dangerous for your health and the health of your baby. No amount of alcohol is safe to drink during pregnancy.

It is never too late to stop drinking or using drugs. Check any of the following that were part of your behavior prior to pregnancy:

- I drink or get high to deal with tension or physical stress.
- Most of my friends or acquaintances are people I drink or get high with.
- I have lost days of school/work because of drinking or other drug use.
- I have had the shakes when going without drinking or using drugs.
- I regularly get high or under the influence of a substance.
- I have periods of time that I cannot remember (blackout).
- Family members think drinking or other drug use is a problem for me.
- I have tried to quit using substances but cannot.
- I often double up and/or gulp drinks or regularly use more drugs than others at parties.
- I often drink or take drugs to “get ready” for a special occasion.
- I regularly hide alcohol/drugs from those close to me so that they will not know how much I am using.
- I often drink or get high by myself.
- My drinking or use of drugs has led to conflicts with my friends or family members.



During your pregnancy:

- Have you used drugs or alcohol during this pregnancy?
- Have you had a problem with drugs or alcohol in the past?
- Does your partner have a problem with drugs or alcohol?
- Do you consider one of your parents to be an addict or alcoholic?

If you answered “yes” to one or more of these questions, please call your doctor or the Oregon Partnership at 1-800-923-4357.

For more information

The following self-help meetings are FREE:

Alcoholics Anonymous (AA)

Look on www.aa-oregon.org for meetings.

Narcotics Anonymous (NA)

Look on www.na.org for meetings.

Al-Anon Family Groups

Call 1-800-344-2666 or go to www.al-anon.org for meetings.

Oregon Partnership

1-800-923-4357

La lactancia materna: El regalo de una madre

La lactancia materna es un regalo de salud que sólo usted puede obsequiar. Le proporciona a su bebé toda la nutrición que necesita para crecer y desarrollarse sano durante los primeros seis meses de vida. Además, cuanto más tiempo usted le dé de lactar, mayores serán los beneficios para su salud y la de su bebé. ¿Sabía usted que:

- La lactancia materna fortalece el sistema inmunológico de modo que los bebés lactantes tienden a resfriarse o agriparse menos?
- Los bebés lactantes tienden a desarrollar menos diabetes u obesidad infantil?
- La lactancia materna disminuye su riesgo de desarrollar cáncer de mama?

Pero lo que muchas madres aprecian más que nada es la conexión especial que sienten al mirar a sus bebés a los ojos mientras les dan pecho. La lactancia será más fácil si usted se informa al respecto ahora y obtiene el apoyo que necesita:

- Obtenga ayuda de su familia, amigos y el papá del bebé o de una pareja que la apoye.
- Hable con otras madres que hayan amamantado a sus hijos.
- Si usted está inscrita en el Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de Oregon, allí le ayudarán a informarse más sobre la lactancia materna o recibirá una clase de lactancia.

Empiece la lactancia de forma positiva en el hospital.

Informe al médico y a las enfermeras del hospital que usted tiene pensado darle de lactar a su bebé. Repase con ellos esta lista de verificación para asegurarse de que usted pueda:

Lo que muchas mamás dicen apreciar más es la conexión especial que sienten al mirar a sus bebés en los ojos mientras les dan de lactar.

- Reconfortar a su bebé sujetándolo directamente, piel con piel, en cuanto nazca;
- Darle de lactar dentro de la primera hora de haberlo tenido;
- Tener a su bebé consigo en la habitación para que pueda alimentarle con frecuencia;
- Darle a su bebé leche materna únicamente y que no se le dé un chupón;
- Saber a quién llamar si necesita ayuda con la lactancia una vez que esté en su casa.

Para obtener más información

El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC).

Si usted está inscrita en WIC, llame a la clínica para que le ayuden con la lactancia.

Oregon 211info

211info.org

Marque 211 ó 1-800-723-3638

Healthy People and Families

**(Gente y Familias Saludables)
de la División de Salud Pública
de Oregon: La lactancia materna**

www.healthoregon.org/breastfeeding

Best for Babes

www.bestforbabes.org

Breastfeeding Coalition of Oregon (BCO)

www.breastfeedingor.org

La Leche League

www.llli.org

Breastfeeding: A mother's gift

Breastfeeding is a gift of health only you can give. It gives your baby all the nutrition he or she needs for healthy growth and development in the first six months of life. Plus, the longer you breastfeed the greater the health benefits for you and your baby. Did you know:

- Breastfeeding strengthens the immune system so breastfed babies are less likely to get sick with colds or the flu.
- Breastfed babies are less likely to develop diabetes or childhood obesity.
- Breastfeeding lowers your risk for breast cancer.

But what many mothers say they cherish most is the special connection they feel looking into their baby's eyes during breastfeeding. Breastfeeding will go better if you learn about it now and have the support you need:

- Get help from family, friends and baby's Dad or a supportive partner.
- Talk to other mothers who breastfed their children.
- If you are enrolled in Oregon's Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC), they will help you learn more about breastfeeding or attend a breastfeeding class.

Get breastfeeding off to a good start in the hospital.

Let your doctor and the hospital nurses know you are going to breastfeed. Go over this checklist with them to make sure you can:

- Comfort your baby with skin-to-skin contact right after birth;
- Breastfeed your baby within the first hour after delivery;



What many mothers say they cherish most is the special connection they feel looking into their baby's eyes during breastfeeding.

- Keep your baby with you in your room so you can feed often;
- Give your baby only breast milk and avoid using a pacifier;
- Ask who you can call for help with breastfeeding when you get home.

For more information

The Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC). If you are on WIC, call your clinic for breastfeeding help.

Oregon 211info

211info.org

Call 211 or 1-800-723-3638

Oregon Public Health Division Healthy People and Families: Breastfeeding

www.healthoregon.org/breastfeeding

Best for Babes

www.bestforbabes.org

Breastfeeding Coalition of Oregon (BCO)

www.breastfeedingor.org

La Leche League

www.llli.org

La salud emocional durante el embarazo

El embarazo viene acompañado de un torbellino de emociones. Durante el embarazo, muchas mujeres sienten ganas de llorar y ansias por ratos.

En Oregon, una de cada cuatro mamás que dan a luz se siente deprimida o ansiosa durante el embarazo y/o después de dar a luz.

Esto puede dificultar cuidar de sí mismas, establecer un vínculo con sus bebés y relacionarse con otras personas.

Marque las afirmaciones que se apliquen a usted:

- Me cuesta pedir ayuda.
- He tenido problemas con mis hormonas y estados de ánimo, sobre todo antes de mi periodo.
- Me sentí deprimida o ansiosa después de tener a mi último bebé o durante mi embarazo.
- He padecido de depresión o ansiedad anteriormente.
- Mi madre, hermana o tía sufrieron de depresión después de dar a luz.
- A veces no necesito dormir, tengo muchas ideas y me cuesta calmar mi mente.
- Mi familia se encuentra lejos y no tengo muchos amigos cerca.
- No dispongo del dinero, los alimentos o la vivienda que necesito.

Si usted marcó tres casillas como mínimo, es más probable que sufra usted de depresión o ansiedad durante su embarazo o después de dar a luz (post parto).

Síntomas de depresión y ansiedad:

- Tristeza, ira, agotamiento, sensación de no tener control o de sentirse abrumada;
- Dificultad para comer o dormir;

- Temores o pensamientos alarmantes que persisten;
- Sensación de ansiedad o inseguridad; se siente nerviosa de estar a solas.

Si sus síntomas duran más de dos semanas, son preocupantes o interrumpen su vida cotidiana, o si simplemente desea más información, llame a su proveedor médico o a uno de los números que aparecen a continuación.

Recuerde que no está sola, usted no tiene la culpa y con ayuda, se sentirá mejor.

Lo que usted puede hacer:

- Dígale cómo se siente a alguien de confianza.
- Pida ayuda e información a su proveedor médico.
- Pida ayuda a amigos y familiares para que usted pueda tomarse descansos.
- Tome aire fresco y haga ejercicio cuando pueda.
- Evite el azúcar, la cafeína y las bebidas alcohólicas.
- Hable con mujeres que se han recuperado de lo mismo.

Para obtener más información

Postpartum Support International

www.postpartum.net

1-800-944-4773 (Línea de ayuda)

Oregon Perinatal Mental Health Program

(Programa de salud mental perinatal de Oregon)

[www.healthoregon.org/](http://www.healthoregon.org/perinatalmentalhealth)

[perinatalmentalhealth](http://www.healthoregon.org/perinatalmentalhealth)

Oregon 211info

211info.org

Marque 211 ó 1-800-723-3638

Emotional health during pregnancy

Pregnancy comes with lots of emotional ups and downs. Many women feel weepy and anxious at times during pregnancy.

In Oregon, one in four new moms feels depressed or anxious during and/or after pregnancy.

This can make it hard for moms to take care of themselves, bond with their babies, and relate to others.

Check the statements that are true for you:

- It's hard for me to ask for help.
- I've had trouble with hormones and moods, especially before my period.
- I was depressed or anxious after my last baby or during my pregnancy.
- I've been depressed or anxious in the past.
- My mother, sister or aunt was depressed after her baby was born.
- Sometimes I don't need to sleep, have lots of ideas and it's hard to slow down.
- My family is far away and I don't have many friends nearby.
- I don't have the money, food or housing I need.

If you checked at least three boxes, you are more likely to have depression or anxiety during pregnancy or after your baby is born (postpartum).

Symptoms of depression and anxiety:

- Sadness, anger, exhaustion, feeling out of control or feeling overwhelmed;
- Difficulty eating or sleeping;
- Fears or scary thoughts that don't go away;

- Feeling anxious or insecure, nervous about being alone.

If your symptoms last more than two weeks, are disturbing or get in the way of your daily life, or if you just need more information — call your medical provider or one of the numbers listed below.

Remember: You are not alone, you are not to blame and with help you will be well.

What you can do:

- Tell someone you trust how you feel.
- Ask your medical provider for help and resources.
- Ask friends or family for help so you can take breaks.
- Get fresh air and exercise when you can.
- Avoid sugar, caffeine and alcohol.
- Talk to women who have recovered.

For more information

Postpartum Support International

www.postpartum.net
1-800-944-4773 (Help Line)

Oregon Perinatal Mental Health Program

www.healthoregon.org/perinatalmentalhealth

Oregon 211info

211info.org
Call 211 or 1-800-723-3638

El ejercicio: La actividad física durante el embarazo

La actividad física puede:

- Ayudarle a usted y a su bebé a aumentar la cantidad adecuada de peso;
- Disminuir los malestares del embarazo, como dolor de espalda, calambres en las piernas, estreñimiento, pesadez en el estómago e hinchazón en general;
- Disminuir el riesgo de padecer diabetes gestacional;
- Mejorar su estado de ánimo y nivel de energía;
- Ayudarle a dormir mejor;
- Ayudarle a que el parto sea más fácil y más rápido.

Procure hacer 30 minutos de actividad física regular, de intensidad moderada, todos los días de la semana o la mayoría de ellos. Antes de empezar, hable con su proveedor de atención médica sobre el nivel de ejercicio que es prudente para usted.

No todas las mujeres embarazadas deben hacer ejercicio, sobre todo si existe el riesgo de que den a luz antes de tiempo.

He aquí algunos aspectos a tomar en cuenta cuando esté lista para empezar:

- Decida qué tipo de ejercicio hará. Elija cosas que disfrute. Entre las actividades posibles, se hallan: caminar, nadar y bailar.
- Evite las actividades que pueden ocasionar lesiones debido a caídas o traumatismos a la barriga, tales como montar a caballo, esquí cuesta abajo, *kickboxing* o fútbol. Después del primer trimestre, no haga ejercicios que requieran que se acueste boca arriba.

- Cuando haga ejercicio, preste atención a su cuerpo y a cómo se siente. Si tiene problemas graves como sangrado de la vagina, mareos, dolores de cabeza o en el pecho, deje de hacer ejercicio y comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato.

Para obtener más información

Para obtener más información sobre el ejercicio durante el embarazo:

The March of Dimes

www.marchofdimes.com/pnhec/159_515.asp

American Congress of Obstetricians and Gynecologists

www.acog.org/Resources_And_Publications

(Búsqueda de palabras clave: Ejercicio durante el embarazo)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Oficina para la Salud de la Mujer

www.womenshealth.gov/pregnancy/you-are-pregnant/staying-healthy-safe.cfm

Exercise: Physical activity during pregnancy

Physical activity can:

- Help you and your baby gain the right amount of weight;
- Reduce the discomforts of pregnancy, such as backaches, leg cramps, constipation, bloating and swelling;
- Lower your risk for gestational diabetes;
- Improve your mood and energy level;
- Help you sleep better;
- Help you have an easier, shorter labor.

Try to get 30 minutes of regular, moderate-intensity physical activity on most, if not all, days of the week. Before you start, talk with your health care provider about a level of exercise that is safe for you.

Not all pregnant women should exercise, especially if they are at risk for preterm labor.

Here are some things to think about when you're ready to start:

- Decide what type of exercise you will do. Pick things you will enjoy. Good activities include walking, swimming and dancing.
- Avoid activities that put you at high risk for injury from falling or trauma to your belly, such as horseback riding, downhill skiing, kickboxing or soccer. After the first trimester, don't do exercises where you lie flat on your back.
- When you exercise, pay attention to your body and how you feel. If you have any serious problems, such as vaginal bleeding, dizziness, headaches or chest pain, stop exercising and contact your health care provider right away.



For more information

For information on exercise during pregnancy:

The March of Dimes

www.marchofdimes.com/pnhec/159_515.asp

American Congress of Obstetricians and Gynecologists

www.acog.org/Resources_And_Publications
(Search keywords: exercise during pregnancy)

U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women's Health

www.womenshealth.gov/pregnancy/you-are-pregnant/staying-healthy-safe.cfm

Apoyo por parte del padre, la pareja y la familia

Las mamás y los bebés saludables prosperan con el apoyo de las personas que forman parte activa de sus vidas. Si bien el embarazo es una etapa emocionante, puede ser también motivo de estrés. El estrés puede afectar el desarrollo del bebé durante el embarazo y la mamá corre el riesgo de padecer de depresión.

Papá, pareja y miembros de la familia, marquen las afirmaciones que se apliquen en su caso y averigüen de qué manera pueden ayudar a la mamá y al bebé a empezar bien:

- Voy/Puedo ir a las citas de cuidado prenatal con ella.
- Apoyo su deseo de amamantar a su bebé.
- Tengo un plan para ayudar a disminuir el estrés para ella y el bebé.
- Apoyo sus planes con respecto al parto.
- Hacemos ejercicios y comemos comidas sanas juntos.
- Puedo ayudar a la mamá a encontrar recursos: dinero, alimentos, vivienda.
- No fumo o no fumo cerca de la mamá o del bebé.
- Me doy cuenta cuando la mamá se siente estresada;
- Me pongo a disposición de la mamá.

¿De qué manera puedo apoyar a nuestro bebé recién nacido?

Parejas y papás, ustedes pueden ayudar a su bebé colocándolo directamente sobre el pecho, con la cabecita cerca de su corazón, “piel sobre piel”. Esto ayuda al bebé a normalizar su temperatura, los latidos de su corazón y la respiración. Si usted y el bebé están erguidos

(no echados), esto ayudará con la digestión después de que el bebé haya comido. Por otra parte, incrementa la “hormona de los mimosos” (oxitocina) del bebé.

¿De qué manera podemos apoyar a la mamá y a su bebé?

Las parejas y los papás que aprenden a atender a un recién nacido y sobre los cambios físicos y emocionales de la mamá, tienen menos ansiedad. El papá puede ayudar a crear un entorno de apoyo simplemente prestando atención a las inquietudes de la mamá y dejándola hablar sobre lo que siente.

La familia y los amigos pueden aliviar el estrés de la mamá ofreciéndole su ayuda con tareas diversas como la preparación de comidas sanas, la limpieza de la casa y diligencias.

Para obtener más información

March of Dimes

www.marchofdimes.com

WellMama

www.wellmamaoregon.com

1-800-896-0410

YouthLine

1-877-553-TEEN

Teen Crisis Hotline (Línea de ayuda para adolescentes en crisis); Cascade Youth and Family Center

1-800-660-0934

National Parent Helpline

(Línea nacional de ayuda para padres)

www.nationalparenthelpline.org

1-855-427-2736

Oregon 211info

211info.org

Marque 211 ó 1-800-723-3638

Fathers, partners and family support

Healthy moms and babies thrive with the support from those closely involved in their lives. While pregnancy is an exciting time, it may also be a stressful time. Stress can affect a baby's development during pregnancy and puts mom at risk for depression.

Dad, partner, and family members, check the statements that are true for you, and find how you can help mom and baby get off to a great start:

- I do/I can go to prenatal care appointments with her.
- I support her wish to breastfeed her baby.
- I have a plan to help reduce stress for her and the baby.
- I support her in her delivery plans.
- We get exercise and eat healthy foods together.
- I can help mom find resources: money, food or housing.
- I don't smoke or I don't smoke around mom or the baby.
- I notice when mom seems stressed;
- I make myself available.

How can I support our newborn?

Partners and dads, you can help your newborn by placing baby directly on your chest, with baby's head close to your heart, "skin-on-skin." Skin-on-skin helps normalize the baby's temperature, heartbeat and breathing. It helps with digestion after feedings if you and baby are in an upright position. It also increases the baby's "feel good hormone," oxytocin.



How can we support mom and her baby?

Partners and dads who learn more about caring for a newborn, and the physical and emotional changes that a mom experiences, have less anxiety. Dad can help create a supportive space by simply listening to mom's concerns and letting her talk about how she is feeling.

Family and friends can ease mom's stress by offering to help with tasks such as preparing healthy meals, cleaning the house and running errands.

For more information

March of Dimes

www.marchofdimes.com

WellMama

www.wellmamaoregon.com

1-800-896-0410

YouthLine

1-877-553-TEEN

Teen Crisis Hotline; Cascade Youth and Family Center

1-800-660-0934

National Parent Helpline

www.nationalparenthelpline.org

1-855-427-2736

Oregon 211info

211info.org

Call 211 or 1-800-723-3638

Pescado: Su consumo durante el embarazo

Las pautas para el consumo de pescado han sido diseñadas de modo que usted y su bebé obtengan los beneficios del pescado para su salud y evitar los contaminantes dañinos que a veces contiene el pescado. La clave es elegir pescados con un bajo contenido de mercurio, bifenilos policlorados (PCB, por sus siglas en inglés) y otros contaminantes.

Los beneficios del pescado:

- Los mariscos y el pescado son buenos para el corazón y el cerebro, contienen poca grasa y son ricos en nutrientes y aceites de pescado.
- Las mujeres embarazadas y que están dando de lactar se benefician del aceite de pescado al igual que sus bebés. El aceite de pescado es sobre todo importante para que el cerebro se desarrolle saludablemente.

Elija pescados con prudencia durante el embarazo:

- Los contaminantes que contienen ciertos pescados pueden ser dañinos

para las mujeres embarazadas, los bebés y los niños pequeños. Es importante saber cuáles pescados y mariscos son los más sanos para usted y su bebé.





- Siga las pautas a continuación para obtener los beneficios de salud que le brinda el pescado y, al mismo tiempo, para protegerse a usted y a su familia de contaminantes dañinos.

Para obtener más información

Para informarse más al respecto, visite www.healthoregon.org/fishadv. Allí encontrará información sobre alertas locales sobre el consumo de pescado proveniente de lagos y ríos de Oregon.

Asimismo, puede llamar al 1-877-290-6767, o consultar el reglamento sobre la pesca deportiva en Oregon (*Oregon Sport Fishing Regulations*) ubicado en http://dfw.state.or.us/fish/docs/2013/2013%20Oregon%20Sport%20Fishing_Statewide%20Regs.pdf.

Descargue una copia de la guía *Safe Fish Consumption Guide*: www.healthoregon.org/fishadv

COMA SIN RIESGO 2-3 COMIDAS POR SEMANA 		COMA SIN RIESGO 1 COMIDA POR SEMANA 	EVITE O COMA RARAMENTE DEBIDO AL MERCURIO 
Siga este consejo para beneficios de salud y reducir estar expuesto al mercurio, PCBs u otros tóxicos:			Especialmente mujeres que están o pueden estar embarazadas, mamás que están amamantando y niños no deben comer:
<ul style="list-style-type: none"> ♥ Anchoas Butterfish Siluros Almejas Cod (Pacífico)(Atlántico) Cangrejo (Azul, Rey, Nieve) (US, CAN)(Rey importado) Cangrejo-Imitación Cangrejo de Río (importado de granja) Platija/Lenguado (Pacífico)(Atlántico) Eglefino ♥ Arenque ♥ Caballa (enlatado) Perca de Océano ♥ Ostras Pollock/Barras de Pescado 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Salmón (fresco, enlatado) ♥ Chinook (Rey) (Costera, AK) ♥ Chum (Keta) ♥ Coho (Plata) ♥ De Granja* ♥ Rosado ♥ Sockeye ♥ Sardinas Vieras Camarón/Gamba (US, CAN)(importados) Calamar/Calamari Tilapia (US, Central/South America)(China, Taiwan) ♥ Trucha Atún (ligeramente enlatado) 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Lubina Negra Lubina Chilena ♥ Salmón Chinook (Puget Sound) Croaker (blanco, Pacífico) Fletán (Pacífico)(Atlántico) Langosta (US, CAN) (importado Espinoso Caribeño) Mahi mahi (palangre importado) 	<ul style="list-style-type: none"> Rape Rockfish/Pargo Rojo (pesca de arrastre) ♥ Pez Espada/Bacalao ♥ Atún, Bonita del Norte (fresco, enlatado blanco) (WA, OR, CA rasto/poste) (línea larga exceptuando Hawaii)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  <p>Una porción de mariscos o "comida" es alrededor del tamaño y el grueso de su mano, o 28 gramos por cada 9 kilogramos de peso de su cuerpo.</p> <p>Adulto 72 kg. = 227 gm. niño 36 kg. = 113 gm.</p> </div>			<ul style="list-style-type: none"> Caballa (Rey) Marlin (importado) Tiburón Pez Espada (importado) Tilefish (Golfo de México, Atlántico Sur)
			<ul style="list-style-type: none"> Bisteces de Atún Aleta Azul Patudo (palangre importado) Rabil (palangre importado)
<p>♥ = Más alto en ácidos grasos saludables de omega-3.</p>			<p>*Para información de la salud y el medio ambiente visite: www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon</p>
<p>TEXTO GRIS: Pescados en exceso, de granja o capturados usando métodos perjudiciales a la vida marina y/o al medio ambiente.</p>			

Fish: Eating fish during pregnancy

Fish consumption guidelines are designed so that you and your baby can gain the health benefits of eating fish, without the harmful contaminants that are sometimes found in them. The key is to choose fish that are low in mercury, PCBs, and other contaminants.



Benefits of eating fish:

- Seafood and fish are good for your heart and brain, are low in fat, high in protein and rich in nutrients and fish oils.
- Pregnant and nursing women benefit from fish oil and so do their babies and children. Fish oil is especially important for healthy brain development.

Choose fish wisely during pregnancy:

- Contaminants found in certain fish can be harmful to pregnant women, babies and young children. It is important to know which fish and seafood choices are the healthiest for you and your baby.
- Follow the guidelines below to gain the health benefits of eating fish, while protecting you and your family from harmful contaminants at the same time.

For more information

Visit www.healthoregon.org/fishadv to learn more. Here you can find out about local fish advisories for Oregon's lakes and rivers.

You can also call 1-877-290-6767, or check the Oregon Sport Fishing Regulations at http://dfw.state.or.us/fish/docs/2013/2013%20Oregon%20Sport%20Fishing_Statewide%20Regs.pdf.

Download a copy of the Safe Fish Consumption Guide: www.healthoregon.org/fishadv

SAFE TO EAT 2-3 MEALS PER WEEK		OR	SAFE TO EAT 1 MEAL PER WEEK		AVOID OR EAT RARELY DUE TO MERCURY	
Follow this advice for health benefits and reduced exposure to mercury, PCBs and other toxics:					Especially women who are or may become PREGNANT, NURSING moms and CHILDREN should NOT eat:	
<ul style="list-style-type: none"> ♥ Anchovies Butterfish Catfish Clams Cod (Pacific)(Atlantic) Crab (Blue, King, Snow) (US, CAN) (imported King) Crab-Imitation Crayfish (imported farmed) Flounder/Sole (Pacific) (Atlantic) Haddock ♥ Herring ♥ Mackerel (canned) Ocean Perch ♥ Oysters Pollock/Fish sticks 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Salmon (fresh, canned) ♥ Chinook (King) (coastal, AK) ♥ Chum (Keta) ♥ Coho (Silver) ♥ Farmed* ♥ Pink ♥ Sockeye ♥ Sardines Scallops Shrimp/Prawn (US, CAN) (imported) Squid/Calamari Tilapia (US, Central/South America) (China, Taiwan) ♥ Trout Tuna (canned light) 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Black sea bass Chilean sea bass ♥ Chinook salmon (Puget Sound) Croaker (white, Pacific) Halibut (Pacific) (Atlantic) Lobster (US, CAN) (imported Spiny Caribbean) Mahi mahi (imported longline) 	<ul style="list-style-type: none"> Monkfish Rockfish/Red snapper (trawl-caught) ♥ Sablefish/Black Cod ♥ Tuna, Albacore (fresh, canned white) (WA, OR, CA troll/pole) (longline except Hawaii) 	<ul style="list-style-type: none"> Mackerel (King) Marlin (imported) Shark Swordfish (imported) Tilefish (Gulf of Mexico, South Atlantic) Tuna Steaks Bluefin Bigeye (imported longline) Yellowfin (imported longline) 		
<p>A seafood serving or "meal" is about the size and thickness of your hand, or 1 oz. for every 20 lbs. of body weight.</p> <p>160 lb. adult = 8 oz. / 80 lb. child = 4 oz.</p>					<p>♥ Highest in healthy omega-3 fatty acids</p> <p>GRAY TEXT: Overfished, farmed or caught using methods harmful to marine life and/or environment</p> <p>* For environmental and health information visit www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon</p>	
					<p>OHA 9718 3/2011</p>	

Diabetes gestacional

Por diabetes gestacional se entiende un nivel de glucosa (azúcar) elevado en la sangre que se detecta por vez primera durante el embarazo. Un nivel de glucosa muy elevado puede lastimarle a usted y a su bebé en desarrollo. Probablemente usted no note síntomas de diabetes gestacional. Si los análisis demuestran que usted tiene diabetes gestacional, su proveedor de atención médica puede ayudarle a controlar el nivel de glucosa en su sangre y conservarles sanos y seguros a usted y a su bebé.

En algunas mujeres, el riesgo de desarrollar diabetes gestacional es mayor. ¿Presenta usted alguno de los factores de riesgo siguientes?

- Usted es de raza afro-americana, indígena de Norteamérica o de Alaska, asiático americana, hispana o de las Islas del Pacífico.
- Tiene sobrepeso.
- Tiene más de 25 años de edad.
- Uno de sus padres, su hermana o hermano padecen de diabetes.
- Usted tiene prediabetes.
- Padeció de diabetes gestacional en un embarazo anterior.
- Tuvo un bebé que nació con 9 libras (4 Kg) o más de peso.

Infórmele a su proveedor de atención médica si usted presenta algunos de estos riesgos.

Algunos de estos riesgos están fuera de su control. Usted puede optar por comer alimentos sanos, hacer ejercicio y evitar aumentar demasiado de peso durante su embarazo. No se ponga a dieta durante el embarazo. Si usted está planificando salir embarazada, procure empezar su embarazo con un peso saludable.



Para obtener más información

American Diabetes Association
(Asociación Estadounidense de Diabetes)

www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational/what-is-gestational-diabetes.html

Mayo Clinic

www.mayoclinic.com/health/gestational-diabetes/DS00316

Institutos Nacionales de la Salud

http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/gestational_ez/index.aspx

Gestational diabetes

Gestational diabetes is high blood sugar that is found for the first time during pregnancy. Blood sugar that is too high can hurt you and your growing baby. You will probably not notice any signs of gestational diabetes. If tests show you have gestational diabetes, your health care provider can help you control your high blood sugar and keep you and your baby healthy and safe.

Some women are at greater risk for gestational diabetes. Do you have any of these risk factors?

- You are African American, American Indian/Alaska Native, Asian American, Hispanic, or Pacific Islander.
- You are overweight.
- You are older than 25.
- You have a parent, sister, or brother with diabetes.
- You have pre-diabetes.
- You had gestational diabetes in an earlier pregnancy.
- You had a baby who weighed 9 pounds or more.

Tell your health care provider if you have any of these risks.

Some of these risks you can't control. You can choose to eat healthy food, exercise, and avoid excess weight gain during your pregnancy. Do not go on a diet while you are pregnant. If you are planning a pregnancy, try to start your pregnancy at a healthy weight.

For more information

American Diabetes Association
www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational/what-is-gestational-diabetes.html

Mayo Clinic
www.mayoclinic.com/health/gestational-diabetes/DS00316

National Institutes of Health
<http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/gestational/#2>

La prueba del VIH durante el embarazo

Muchas personas que están infectadas con el VIH no lo saben. Si usted tiene el virus, podría pasárselo al bebé en su vientre, así como a otros seres queridos.

¿Por qué debería hacerme la prueba del VIH?

Las mujeres infectadas con el VIH pueden recibir tratamiento durante el embarazo y disminuir la probabilidad de transmitírsele a sus bebés.

¿Dónde puedo hacerme la prueba del VIH?

- La prueba del VIH debe ordenarse junto con sus otros análisis prenatales.
- Pídale a su proveedor de cuidado prenatal que se asegure de ordenarle una prueba del VIH.
- La mayoría de departamentos de salud locales ofrecen la prueba del VIH gratis o a un costo bajo.
- Otras clínicas médicas como *Planned Parenthood*, también ofrecen la prueba del VIH.

¿Qué sucede si la prueba del VIH sale positiva?

- Si usted está infectada con el VIH, su proveedor de atención médica le ayudará a obtener tratamiento. El tratamiento eliminará, casi por completo, la probabilidad de que le transmita el VIH a su bebé. También podría ayudarle a vivir más tiempo y a llevar una vida más sana.
- NO le dé de lactar (mamar) a su bebé. El VIH está en la leche materna y puede infectar a su bebé después de que nazca.



- Su(s) pareja(s) debe(n) hacerse la prueba del VIH. Si usted consume drogas y comparte implementos con otras personas, éstas también deberían hacerse la prueba.

Para obtener más información

Programa de VIH

971-673-0153

Oregon AIDS/STD Hotline **(Línea de ayuda para personas con SIDA/ETS)**

1-800-777-2437

Northwest Mothers Milk Bank **(Banco de leche materna)**

www.nwmb.org

Human Milk Banking Association of North America

(Asociación de bancos de leche materna de Norteamérica)

www.hmbana.org

HIV testing during pregnancy

Many people who have HIV don't know they are infected. If you have HIV, you could give the virus to your unborn baby as well as other loved ones.

Why should I get an HIV test?

Women with HIV can get treated during pregnancy and lower the chances of giving HIV to their babies.

Where can I get an HIV test?

- An HIV test should be ordered with your other prenatal lab tests.
- Ask your prenatal care provider to make sure the HIV test is done.
- Most local health departments offer free or low-cost HIV tests.
- Other health clinics, such as Planned Parenthood, also do HIV tests.

What if the test is positive for HIV?

- If you have HIV, your health care provider will help you get treatment. Treatment will nearly eliminate the chance of giving HIV to your baby. It may also help you live a longer, healthier life.
- DO NOT breastfeed your baby. HIV is found in breast milk and can infect your baby after he or she is born.
- Your sex partner(s) should be tested for HIV. If you use drugs and share equipment with others they should be tested, too.

For more information

HIV Program

971-673-0153

Oregon AIDS/STD Hotline

1-800-777-2437

Northwest Mothers Milk Bank

www.nwmmb.org

**Human Milk Banking Association
of North America**

www.hmbana.org

Vacunas para las mujeres embarazadas

Las mujeres embarazadas que han recibido todas sus vacunas se protegen y protegen a sus recién nacidos de enfermedades que pueden prevenirse mediante la vacunación.

Utilice la tabla a continuación al momento de considerar vacunarse durante el embarazo:

Vacunas seguras durante el embarazo:

Tétano y difteria (Td)
Tdap (tétano, difteria, tos ferina)
>20 semanas de gestación
Inyección contra la gripe (no activada)

Consulte con su médico antes de recibir las vacunas siguientes:

Hepatitis A
Hepatitis B
Meningococo
Neumococo

No reciba las vacunas siguientes durante el embarazo:

MMR (sarampión, paperas y rubéola)
Varicela
Spray nasal contra la gripe

Recomendadas después de dar a luz:

Tdap (tétano, difteria, tos ferina) si no la recibió antes de dar a luz
MMR
Varicela
HPV o VPH (hasta los 26 años de edad)

Para proteger a su bebé de la tos ferina, asegúrese de que todos los miembros de su unidad familiar y los cuidadores estén vacunados contra la tos ferina antes de llevar a su bebé a la casa. Los bebés de menos de 6 meses de nacidos tienen una mayor probabilidad de morir de esta enfermedad.

¿Pueden los niños en mi unidad familiar vacunarse mientras estoy embarazada?

Durante su embarazo, los niños pueden recibir todas las vacunas de rutina recomendadas sin que usted o su bebé corran peligro.

¿Interfiere la lactancia con las vacunas?

No, mientras usted esté dando de lactar puede recibir las vacunas recomendadas sin que ello ponga a su bebé en peligro. Tanto la leche materna como las vacunas del bebé ayudarán a apoyar su sistema inmunológico.

¿Dónde puedo obtener las vacunas?

Usted puede vacunarse en el consultorio de su proveedor médico, el departamento de salud del condado en el que reside o la farmacia.

Para obtener más información

Oregon211info

211info.org

Marque 211 ó 1-800-723-3638

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/index.html

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

Immunizations for pregnant women

Fully immunized pregnant moms protect themselves and their newborns from vaccine preventable diseases.

Use the following table when considering vaccines during pregnancy:

Safe vaccines to receive during pregnancy:

Tetanus and diptheria (Td)
Tdap (tetanus, diptheria, pertussis)
>20 weeks gestation
Flu shot (inactivated)

Consult your doctor before receiving:

Hepatitis A
Hepatitis B
Meningococcal
Pneumococcal

Do not receive during your pregnancy:

MMR (measles, mumps and rubella)
Varicella (chickenpox)
Flu nasal spray

Recommended after delivery:

Tdap (tetanus, diptheria, pertussis)
if not received before delivery
MMR
Varicella
HPV (through age 26 years)

To protect your child from pertussis (whooping cough) make sure all household members and caregivers are vaccinated against pertussis before taking your baby home. Infants under 6 months are most likely to die from this disease.

Can children in my household get vaccinated while I am pregnant?

During your pregnancy, it is safe for children to receive all of their routinely recommended vaccines.

Does breastfeeding interfere with vaccinations?

No, while breastfeeding you may take any recommended vaccine without danger to your baby. Both breast milk and your baby's vaccines will support your infant's immune system.

Where can I get immunizations?

You can get immunizations from your medical provider, your county health department or your pharmacist.

For more information

Oregon211info

211info.org

Call 211 or 1-800-723-3638

Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov/vaccines

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

Infecciones: Su reconocimiento y prevención

Algunas infecciones pueden provocar abortos espontáneos, nacimientos prematuros, daños al bebé y/o defectos de nacimiento. Muchas mujeres pueden tener una infección sin saberlo.

¿Qué infecciones pueden afectarme a mí y a mi bebé?

- Las infecciones de transmisión sexual (ITS) representan riesgos para las mujeres embarazadas y sus bebés.
- Alrededor de una de cada cuatro mujeres estadounidenses tiene herpes, pero la mayoría de ellas no lo sabe porque no presenta síntomas.
- Otras infecciones comunes son la vaginosis bacteriana e infecciones del tracto urinario (ITU).

¿Cuáles son algunos de los síntomas de infección?

- Entre los síntomas de ITU se hallan: dolor o ardor al orinar o la sensación de tener que orinar con urgencia.
- Otras infecciones pueden ocasionar síntomas como comezón o ardor en la vagina, secreción de olor desagradable de la vagina, o dolor abdominal o molestia durante las relaciones sexuales. No todas las infecciones ocasionan síntomas, de modo que es importante hacerse una prueba.

¿Qué puedo hacer para prevenir una infección vaginal?

- Hágase una prueba al principio de su embarazo y otra hacia fines del mismo. Las parejas deben ser evaluadas, recibir pruebas y ser tratadas.
- Si usted o su pareja recibieron tratamiento, pida que les hagan otra prueba para ver si están curados (“*test for cure*”).
- Protéjase empleando preservativos (condones).
- No utilice duchas femeninas.
- Para disminuir el riesgo de desarrollar infecciones del tracto

urinario e infecciones del riñón, beba ocho vasos de agua al día, orine antes y después de tener relaciones sexuales y no use sprays o polvos femeninos.

¿Qué otras infecciones pueden ser dañinas para mi bebé?

- La toxoplasmosis es una infección provocada por el consumo de carne a medio cocer. Cocine bien la carne hasta que no luzca rosa y lávese las manos antes y después de su elaboración. La toxoplasmosis también puede producirse al entrar en contacto con las heces de gato. Pídale a otra persona que limpie la arena del gato.
- El citomegalovirus (CMV) es un virus que se da comúnmente en las guarderías infantiles. Para evitar infectarse, lávese las manos con jabón después de entrar en contacto con la saliva de un niño o de tocar juguetes. Use guantes al momento de cambiar pañales o lávese bien las manos con jabón.

Para obtener más información

March of Dimes

www.marchofdimes.com

American Pregnancy Association

www.americanpregnancy.org/pregnancycomplications/

División de Salud Pública

<https://public.health.oregon.gov/DiseasesConditions/>

<https://public.health.oregon.gov/HealthyPeopleFamilies/ReproductiveSexualHealth>

Oregon 211info

Marque 211 ó 1-800-723-3638 para obtener derivaciones e información sobre pruebas

Centros para Control y la Prevención de Enfermedades

<http://www.cdc.gov/pregnancy/Spanish/infections-CMV.html>

Infection: Recognition and prevention

Some infections may cause miscarriage, preterm delivery, harm to your baby, and/or birth defects. Many women do not know they have an infection.

What infections may affect me and my baby?

- Sexually transmitted infections (STIs) pose risks to pregnant women and their babies.
- About one in four American women are infected with herpes, but most are unaware because they have no symptoms.
- Other common infections are bacterial vaginosis and urinary tract infections (UTIs).

What are some infection symptoms?

- Symptoms of a UTI include pain or burning when urinating or a feeling of urgency or need to urinate.
- Other infections may have symptoms that include vaginal itching or burning, discharge with an unpleasant odor, painful sex or abdominal discomfort. Not all infections have symptoms so testing is important.

What can I do to prevent vaginal infection?

- Get screened early and again late in pregnancy. Sex partners should be evaluated, tested and treated.
- If you or your partner were treated, have a repeat “test for cure” done.
- Protect yourself by using condoms.
- Do not douche.
- To reduce your risk of urinary tract infections and kidney infections, drink eight glasses of water a day, urinate before and after sex, and do not use feminine sprays or powders.

What other infections may be harmful to my baby?

- Toxoplasmosis is an infection caused by eating undercooked meat. Cook meat well until there is no pink, and wash hands before and after preparation. Toxoplasmosis can also be caused by contact with cat feces. Have someone else clean the litter box.
- Cytomegalovirus (CMV) is a virus common in daycare centers. To avoid infection, wash hands with soap after contact with a child’s saliva or handling toys. Wear gloves when changing diapers or wash hands well with soap.

For more information

March of Dimes

www.marchofdimes.com

American Pregnancy Association

www.americanpregnancy.org/pregnancycomplications/

Public Health Division

<https://public.health.oregon.gov/DiseasesConditions/>

<https://public.health.oregon.gov/HealthyPeopleFamilies/ReproductiveSexualHealth>

Oregon 211info

Call 211 or 1-800-723-3638 for referral and information on getting tested

Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov/ncbddd/pregnancy_gateway/infections.html

La prevención del envenenamiento por plomo

El plomo es una sustancia tóxica que puede causar daños cerebrales y problemas de salud. Puede elevar la tensión arterial en las mujeres embarazadas. También puede hacer que el bebé nazca muy pequeño o antes de tiempo.

Si usted tiene plomo en su organismo, podría transmitírsele a su bebé durante el embarazo. Incluso las cantidades pequeñas de plomo pueden afectar el desarrollo, el comportamiento y la habilidad de aprender del niño.

El plomo se encuentra en la pintura, el polvo y la tierra en las casas que fueron construidas antes de 1978 y cerca de ellas. Por otra parte, puede encontrarse plomo en las tuberías de la vivienda, remedios caseros, vasijas de cerámica o barro y en los materiales que se emplean en ciertos trabajos o pasatiempos.

Utilice la lista de verificación siguiente para protegerse a sí misma y a su bebé del envenenamiento por plomo:

Disminuya el riesgo de las pinturas con plomo en casas y apartamentos construidos antes de 1978.

- Conserve la pintura en buen estado.
- Deben emplearse métodos laborales que traten el plomo de forma segura al momento de realizar remodelaciones, reparaciones y proyectos de pintura.
- Usted y su bebé deben mantenerse alejados de los trabajos de remodelación, compostura o preparación de pintura en su vivienda hasta que el área haya sido limpiada por completo.

Mantenga su vivienda libre de polvo de plomo y de tierra.

- Límpiense o quítense los zapatos antes de entrar en la vivienda.

- No lleve a su vivienda polvo de plomo proveniente de pasatiempos o trabajos.

Protéjase a sí misma y a su bebé del plomo.

- No utilice remedios caseros ni cosméticos que puedan contener plomo.
- No utilice recipientes de barro importados, antiguos o hechos a mano para cocinar, guardar alimentos o servir alimentos o bebidas.
- Deje correr el agua del grifo hasta que esté fría para beber, cocinar y preparar la fórmula del bebé.
- No coma ni mastique cosas que puedan contener plomo, como arcilla, recipientes de barro, tierra o trocitos de pintura.
- Tenga mucho cuidado con los trabajos o pasatiempos en los que se emplee plomo, tales como remodelación, compostura, o pintura de viviendas más antiguas, acabado de muebles o elaboración de vitrales. Lávese las manos antes de las comidas y no coma en el área de trabajo o del pasatiempo.
- Coma alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C para protegerse del plomo.

Si usted cree que usted o su bebé podrían padecer de envenenamiento por plomo, pídale a su proveedor de atención médica que le haga la prueba del plomo.

Para obtener más información

LeadLine (Línea Telefónica del Plomo)

1-800-368-5060,

Área metropolitana de Portland:

503-988-4000

Oregon Lead Poisoning

Prevention Program

(Programa de Oregon de prevención de envenenamiento por plomo)

www.healthoregon.org/lead

971-673-0440

Lead poisoning prevention

Lead is a poison that can cause brain damage and health problems. Lead can cause high blood pressure in pregnant women. Lead can also cause your baby to be born too small or too early.

If you have lead in your body, it can be passed to your baby during pregnancy. Even a small amount of lead can cause problems with growth, behavior, and your child's ability to learn.

Lead is found in paint, dust and dirt in and around homes built before 1978. Lead also can be found in household plumbing, home remedies, ceramics or pottery, and certain jobs or hobbies.

Use the following checklist to protect yourself and your baby from lead poisoning:

Reduce the risk from lead paint in homes and apartments built before 1978.

- Keep paint in good condition.
- Lead-safe work methods should be used for renovations, repairs and painting projects.
- You and your baby should stay away from any remodeling, repair or paint preparation work being done in your home until the area has been completely cleaned.

Keep your home free of lead dust and dirt.

- Clean or remove shoes before entering the home.
- Do not bring lead dust from hobbies or work into your home.

Protect yourself and your baby from lead.

- Do not use home remedies or cosmetics that may contain lead.



- Do not use imported, old or handmade pottery to cook, store or serve food or drinks.
- Run water until it is cold for drinking, cooking and making baby formula.
- Don't eat or chew things that could have lead in them, such as clay, pottery, soil or paint chips.
- Be careful with jobs or hobbies that involve lead, such as repairing or painting older homes, furniture refinishing or stained glass work. Wash your hands before eating, and don't eat in the work or hobby area.
- Eat foods rich in calcium, iron, and vitamin C to protect yourself from lead.

If you think that you or your baby are at risk for lead poisoning, ask your health care provider about a lead test.

For more information

LeadLine

1-800-368-5060,
Portland metro area: 503-988-4000

Oregon Lead Poisoning Prevention Program

www.healthoregon.org/lead
971-673-0440

El aborto espontáneo y la pérdida de un bebé

Una vez que haya cumplido los primeros tres meses de embarazo, la probabilidad de una pérdida es poca. Cuando sucede, el aborto espontáneo o la pérdida del bebé es muy difícil, y a menudo las mujeres y sus familias se sienten tristes y solas. Por favor tenga presente de que si esto le sucede, hay personas que pueden ayudarle.

Embarazos truncados y duelo

- Si usted aborta de forma espontánea o si su bebé muere, es importante que entienda que el duelo es algo normal y difícil.
- El duelo puede ser agotador, tanto desde el punto de vista físico como emocional. También es poco predecible. Confíe en sus propios sentimientos. El dolor puede ser fuerte y es real.
- El duelo es un proceso que toma tiempo, y las emociones que usted siente pueden variar de la ira a la desesperación. Dese el tiempo necesario para guardar luto y aceptar lo sucedido.
- Ciertos factores desencadenantes — tal como un *baby shower* o ver a recién nacidos — pueden ser difíciles para usted. Está bien. Discúlpese y retírese de las situaciones difíciles hasta que esté lista para enfrentarlas.
- Todos los miembros de la familia se verán afectados por la muerte del bebé y llevarán el duelo de formas diferentes. Esto puede ser muy difícil para sus relaciones personales. No espere que su pareja lleve el duelo de la misma manera que usted. Dese permiso para sobrellevar la pérdida a su manera.

Lo que puede ayudar

Usted no tiene que estar sola durante esta difícil etapa. He aquí algunas sugerencias que podrían ayudarle a recuperarse con mayor facilidad.

- Tome las cosas con calma. Algunos días serán mejores que otros. Si se siente abrumada, concéntrese en vivir un día a la vez.
- Cuide de sí misma. Procure descansar lo suficiente, alimentarse bien y hacer ejercicio.
- Ubique a amigos, familiares, vecinos y miembros de la comunidad que estén dispuestos a escucharle. Dígales cuando necesite su apoyo.
- Únase a un grupo de apoyo. Departir con otras personas que han sufrido una pérdida similar puede ser reconfortante.
- Lea libros y consulte sitios fiables en Internet en los que pueda hallar apoyo, recursos o información médica.
- Busque ayuda profesional para entender sus sentimientos y poder sobrellevarlos. El trabajador social o el capellán del hospital pueden ayudarle a encontrar apoyo en su zona.

Para obtener más información

Programa *Babies First!* de recursos de apoyo para personas de duelo

<https://public.health.oregon.gov/phd/ofh/mch/babiesfirst>
971-673-0262

Brief Encounters

www.briefencounters.org
503-699-8006

The Compassionate Friends

www.tcfportland.org
503-248-0102

Oregon 211info

211info.org
Marque 211 ó 1-800-723-3638

Apoyo para personas de duelo del *Willamette Valley Hospice*

www.wvh.org
503-588-3600

Miscarriage and infant loss

Once you've passed through the first three months of your pregnancy, the chance of loss is small. When it does happen, miscarriage or infant loss is very hard and often makes women and their families feel sad and alone. Please know that, if this happens to you, there are others who can help.

Understanding pregnancy loss and grief

- If you miscarry or if your baby dies, it is important to understand that grief is normal and difficult.
- Grief can be both physically and emotionally exhausting. It is also unpredictable. Trust your feelings. The pain may be great and it is real.
- The grieving process takes time, and your emotions may range from anger to despair. Give yourself the time you need to mourn and accept what's happened.
- Certain triggers — such as a baby shower or seeing a new baby — may be hard for you to face. That's OK. Excuse yourself from difficult situations until you are ready to handle them.
- Everyone in the family will be affected by the death of your baby, and you will all grieve in different ways. This can be very hard on your relationships. Try not to expect your partner to grieve the same way you do. Give each other permission to experience this loss in your own way.

What can help

You don't need to be alone during this difficult time. Here are some suggestions that may make your healing a little easier.

- Take it slow. Some days will be better than others. If you feel overwhelmed, focus on getting through one day at a time.

- Take care of yourself. Try to get enough rest, eat healthy foods and exercise.
- Find friends, family, neighbors and community members who are willing to listen. Tell them when you need their support.
- Join a support group. Sharing with others who have experienced loss can be comforting.
- Read books and search reliable Internet sites to find support, resources or medical information.
- Seek professional help to understand and cope with your feelings. The social worker or chaplain at your hospital can help you find support in your area.

For more information

Babies First! Program grief support resources

<https://public.health.oregon.gov/phd/ofh/mch/babiesfirst>
971-673-0262

Brief Encounters

www.briefencounters.org
503-699-8006

The Compassionate Friends

www.tcfportland.org
503-248-0102

Oregon 211info

211info.org
Call 211 or 1-800-723-3638

Willamette Valley Hospice Grief Support

www.wvh.org
503-588-3600

La nutrición y un aumento de peso saludable durante el embarazo

El aumento insuficiente o excesivo de peso durante el embarazo puede afectar la salud y el desarrollo del bebé.

Las mujeres que al inicio de su embarazo están bajas de peso o que tienen sobre peso, son motivo de inquietud.

Es más probable que las mujeres con sobrepeso tengan problemas de diabetes y presión alta.

Guíese del recuadro en esta página para saber cuánto peso aumentar de forma saludable durante el embarazo.

Si es usted a penas una adolescente o espera mellizos (gemelos), quizá tenga que aumentar más peso de lo que se indica.

Elija alimentos ricos en nutrientes para ayudarle a crecer a su bebé. Todos los días, coma alimentos integrales, frutas y verduras frescas, alimentos ricos en proteínas y tome calcio y ácido fólico en abundancia. Revise las etiquetas de los productos y restrinja los alimentos salados. Procure evitar alimentos que contengan muchas grasas sólidas y azúcar añadida, las cuales incrementan las calorías, pero no ayudan al crecimiento del bebé.

¿Necesita ayuda con su dieta? Marque las afirmaciones que se apliquen a usted:

- Como comidas rápidas la mayoría de los días de la semana.
- Como totopos, galletas o alimentos empaquetados todos los días.
- La mayoría de los alimentos que como son salados.

Peso antes de salir embarazada	Aumento total de peso recomendado en libras	Aumento semanal de peso en libras durante el 2o y 3er trimestre
Peso insuficiente	28 a 40 libras	1 a 1½ libras
Peso normal	25 a 35 libras	1 libras
Sobrepeso	15 a 25 libras	½ a ¾ libras
Obesa	11 a 20 libras	½ libras

- Tengo problemas de estreñimiento.
- No tengo tiempo para preparar comidas todos los días.
- No tengo dinero suficiente para comprar alimentos frescos.
- Últimamente me he sentido triste o llena de ansias.

Si marcó algunas de las casillas, hable con su proveedor de atención médica. Comuníquese también con el programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC). A través de WIC, puede informarse acerca alimentos sanos y WIC puede darle cheques con los cuales comprar alimentos sanos.

Para obtener más información

WIC Oregon

www.wic.oregon.gov

Choose My Plate (Elegir mi plato) del USDA

www.choosemyplate.gov

Food Pyramid (Pirámide de alimentos) del USDA

www.choosemyplate.gov/mypyramidmoms

Oregon 211info

Marque 211 ó 1-800-723-3638, o visite 211info.org para ubicar la oficina de WIC local.

Nutrition and healthy weight gain during pregnancy

Too little or too much weight gain during pregnancy may affect your baby's health and development.

Women who start pregnancy underweight or overweight have special concerns.

Overweight women are more likely to have problems with diabetes and high blood pressure.

Use the box on this page as a guide for healthy weight gain during pregnancy.

If you are a younger teen or are pregnant with twins, you may need to gain more weight than what is listed.

Choose foods full of nutrients to help your baby grow. Every day, eat whole grains, fresh fruits and vegetables, protein-rich foods, and get plenty of calcium and folic acid. Check food labels and limit salty foods. Try to skip foods with a lot of solid fats and added sugars that add calories, but do not help your growing baby.

Do you need help with your diet? Check which statements are true for you:

- I eat fast foods most days of the week.
- I eat chips, cookies or packaged food daily.
- Most of the foods I eat are salty.
- I have trouble with constipation.
- I do not have time to prepare daily meals.
- I do not have enough money to buy fresh food.



Pre-pregnancy weight	Recommended total weight gain in pounds (lbs.)	2nd and 3rd trimester weekly weight gain in pounds (lbs.)
Underweight	28–40 lbs.	1–1½ lbs.
Normal weight	25–35 lbs.	1 lbs.
Overweight	15–25 lbs.	½–¾ lbs.
Obese	11–20 lbs.	½ lbs.

- I have been feeling sad or anxious lately.

If you checked any of these boxes, talk to your health care provider. Also, talk to the Women, Infants and Children supplemental nutrition program (WIC). You can learn more from WIC about healthy food choices, and WIC can give you checks to help you buy healthy food.

For more information

Oregon WIC

www.wic.oregon.gov

USDA Choose My Plate

www.choosemyplate.gov

USDA Food Pyramid

www.choosemyplate.gov/mypyramidmoms

Oregon 211info

Call 211 or 1-800-723-3638, or visit 211info.org to find your local WIC office.

La salud bucal durante el embarazo

Una buena salud bucal en la madre disminuye el número de gérmenes, que producen caries, que se transmite al bebé.

Los niños de mamás con caries tienen una mayor probabilidad de desarrollar caries. Los cambios hormonales durante el embarazo pueden producir inflamación en las encías. A esto se le conoce como gingivitis. Sus encías podrían estar adoloridas e inflamadas y sangrar ligeramente al cepillarse los dientes.

- Es importante que durante su embarazo vaya a ver a su dentista para hacerse exámenes.
- En cuanto sea posible, dígame a su dentista que está embarazada. La atención dental desde un principio puede prevenir problemas de salud bucal.
- Dígame a su dentista si ha notado algún cambio en su boca durante su embarazo.
- La atención dental durante el embarazo es muy segura y puede ayudarle a tener un bebé saludable con dientes sanos.
- Si tiene una emergencia dental durante el embarazo, asegúrese de informarle al personal del dentista que está embarazada para que elijan medicamentos seguros.

Lista de verificación para una boca saludable en la mamá:

- Cepillarse los dientes dos veces al día con una pasta (o gel) de dientes que contenga flúor.
- Usar hilo dental todos los días.
- Comer una dieta sana, rica en calcio y vitamina D. Lo que uno come es importante para los dientes y para los dientes en desarrollo de su bebé.

- Restrinja el consumo de tentempiés entre comidas. Si opta por comer dulces, cómalos al final de la comida, no entre comidas.

Fecha de mi siguiente cita con el dentista:

Para obtener más información

División de Salud Pública de Oregon
Office of Family Health Oral Health Program

(Programa de Salud Bucal de la Oficina de Salud Familiar)

971-673-0348

[http://public.health.oregon.gov/PHD/OFH/ORALHEALTH/Pages/](http://public.health.oregon.gov/PHD/OFH/ORALHEALTH/Pages/contact_us.aspx)

[contact_us.aspx](http://public.health.oregon.gov/PHD/OFH/ORALHEALTH/Pages/contact_us.aspx)

Oral health during pregnancy

Keeping your own mouth healthy reduces the number of cavity-causing germs that are passed on to your baby.

Children of moms with tooth decay are much more likely to develop tooth decay. Hormonal changes during pregnancy can lead to inflamed gums called gingivitis. Your gums may be sore and swollen, and they may bleed a little when you brush your teeth.

- It is important to see your dentist for checkups when you are pregnant.
- As soon as possible, tell your dentist that you are pregnant. Early dental care may prevent oral health problems.
- Tell your dentist if you have noticed any changes in your mouth during your pregnancy.
- Dental care during pregnancy is very safe and may help you have a healthy baby with healthy teeth.
- If you have a dental emergency during your pregnancy, be sure to let the dental staff know you are pregnant so they can choose safe medicines.

Mom's healthy mouth checklist:

- Brush your teeth twice a day with fluoride toothpaste.
- Floss daily.
- Eat a healthy diet, rich in calcium and Vitamin D. What you eat is important to your teeth and your baby's growing teeth.
- Limit snacks between meals. If you choose to eat sweets, eat them at the end of a meal, not between meals.



Date of my next dental appointment:

For more information

Oregon Public Health Division
Office of Family Health
Oral Health Program

971-673-0348

http://public.health.oregon.gov/PHD/OFH/ORALHEALTH/Pages/contact_us.aspx

Nacimientos y partos prematuros

El bebé necesita un total de nueve meses para desarrollar sus órganos, como el cerebro, los pulmones y el hígado.

Uno de cada 10 bebés de Oregon nace antes de tiempo.

Muchos de estos bebés no pesan lo suficiente o están demasiado enfermos para irse a sus casas de inmediato.

¿Corro el riesgo de un parto prematuro?

Cualquier mujer embarazada puede tener un parto prematuro. Pero a algunas mujeres les sucede con más frecuencia. A continuación indicamos algunas medidas que puede tomar para proteger su salud y la salud de su bebé.

- Empiece a recibir cuidado prenatal al principio de su embarazo.
- Asista a todas sus citas de cuidado prenatal.
- Hágase pruebas para descartar infecciones.
- Aprenda cuáles son las señales de infección que se mencionan en esta guía.
- Dese tiempo para las actividades que le ayuden a disminuir el estrés.
- Converse con otras personas para ver cómo le pueden apoyar.
- Si le tiene miedo a su pareja o no siente que le apoya, hablelo con alguien de confianza.
- Mantenga un peso saludable.
- Deje de fumar y no consuma bebidas alcohólicas.



Reconozca las señales de un parto prematuro y no espere para llamar a su proveedor o para buscar tratamiento si los síntomas empeoran:

- Contracciones cada 10 minutos o con más frecuencia;
- Dolor lento en la parte baja de la espalda;
- Cambios en la secreción de la vagina;
- Presión en la pelvis producida por el bebé que quiere bajar;
- Cólicos como los de la menstruación, con o sin diarrea.

Para obtener más información

March of Dimes

www.marchofdimes.com

Línea de información y derivaciones

Oregon 211info

211info.org

Marque 211 ó 1-800-723-3638

Premature labor and delivery

A baby needs a full nine months to develop important organs, like the brain, lungs and liver.

One of every 10 babies in Oregon is born too early.

Many of these babies are too small and too sick to go home right away.

Am I at risk for preterm labor and delivery?

Preterm labor and delivery can happen to any pregnant woman. But it happens more often to some women than to others. Below are some steps you can take to protect your health and the health of your baby.

- Start prenatal care early in your pregnancy.
- Attend all prenatal care appointments.
- Get screened for infection.
- Learn the signs of infection talked about in this guide.
- Take time for activities that help you to decrease your stress.
- Share with others how they can support you.
- If you are fearful of your partner or do not feel supported, talk to someone you trust about what is going on with your partner.
- Maintain a healthy weight.
- Quit smoking and do not drink alcohol.

Recognize the warning signs of preterm labor and do not wait to call your provider or seek treatment if symptoms get worse:

- Contractions every 10 minutes or less;
- Low, dull backache;
- Change in vaginal discharge;
- Pelvic pressure of your baby is pushing down;
- Cramps like your period, with or without diarrhea.

For more information

March of Dimes

www.marchofdimes.com

Oregon 211info Information and Referral Hotline

211info.org

Call 211 or 1-800-723-3638

Relaciones seguras y afectuosas

La relación con su pareja y con otras personas afecta a su bebé. Durante el embarazo, la probabilidad de maltratos puede aumentar. Usted y su bebé merecen estar a salvo.

¿Está usted en una relación sana?
Pregúntese:

- ¿Me critica mi pareja y me hace sentir que yo tengo la culpa?
- ¿Controla mi pareja a dónde voy, con quién hablo y cómo gasto dinero?
- ¿Me ha lastimado mi pareja o me ha amenazado con lastimarme, o me ha presionado para tener relaciones sexuales?

Si respondió afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, su salud y su seguridad podrían correr peligro. Hable con alguien de confianza sobre la relación con su pareja.

Si su pareja le lastima, su bebé también podría estar siendo lastimado. No es culpa suya. Usted y su bebé merecen estar sanos y a salvo.

Si su seguridad se ve amenazada, protéjase de las maneras siguientes:

- Si corre peligro, llame al 9-11 de inmediato.
- Elabore un plan de seguridad. (¿Qué haría y a dónde iría si sintiese que corre peligro en un momento dado?)
- Prepare un kit de emergencias en caso de que tenga que irse inesperadamente. Incluya un juego de llaves, dinero, medicamentos, documentos y números de teléfono importantes, etc.



Para obtener más información

Línea de crisis para todo el estado
1-888-235-5333

Lista de servicios y agencias en Oregon en Internet

www.ocadsv.org

Oregon 211info

Visite 211info.org, llame al 1-800-723-3638 o marque 211 para hallar servicios en cualquier parte de Oregon.

National Teen Dating Abuse Helpline
(Línea nacional de ayuda en caso de maltrato en parejas adolescentes)

www.loveisrespect.org

Conéctate por chat en Internet, entre las 2 p.m. y las 10 p.m.

1-866-331-9474

1-866-331-8453 (TTY, personas con problemas auditivos)

O envía “loveis” por texto a 77054

National Domestic Violence Hotline
(Línea Nacional Sobre la Violencia Doméstica)

www.ndvh.org

1-800-799-SAFE (7233)

1-800-787-3224 (TTY, personas con problemas auditivos)

Safe and nurturing relationships

Your relationship with your partner and others affects your baby. During pregnancy, the likelihood of abuse can increase. You and your baby deserve to be safe.

Are you in a healthy relationship?
Ask yourself:

- Does my partner criticize me and make me feel like I'm at fault?
- Does my partner control where I go, who I talk to, and how I spend money?
- Has my partner hurt or threatened me, or pressured me to have sex?

If you answered “yes” to any of these questions, your health and safety may be in danger. Talk to someone you trust about what's going on with your partner.

If you are being hurt by your partner your baby may also be harmed. It is not your fault. You and your baby deserve to be safe and healthy.

If your safety is at risk, here's how you can protect yourself:

- Call 911 immediately if you are in danger.
- Develop a safety plan. (What would you do, where would you go if you found you were in immediate danger?)
- Make an emergency kit for a situation where you have to leave suddenly. Include keys, money, medicine, important documents and phone numbers, etc.

For more information

Statewide Crisis Line

1-888-235-5333

Online list of services and agencies in Oregon

www.ocadsv.org

Oregon 211info

Visit 211info.org, call 1-800-723-3638 or dial 211 to find services anywhere in Oregon.

National Teen Dating Abuse Helpline

www.loveisrespect.org

Chat online from 2 p.m. to 10 p.m.

1-866-331-9474

1-866-331-8453 (TTY)

Or text “loveis” to 77054

National Domestic Violence Hotline

www.ndvh.org

1-800-799-SAFE (7233)

1-800-787-3224 (TTY)

El tabaco: Madres y bebés libres del humo

Una de las cosas más importantes que una madre puede hacer por la salud de su bebé es dejar de fumar.

El humo que inhala el fumador pasivo (o humo de segunda mano) puede ser peligroso para la salud de su bebé.

- El humo que inhala el fumador pasivo puede provocar el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), asma, bronquitis e infecciones de oído.

Humo de tercera mano:

- La combinación invisible de restos de humo que se adhiere al cabello, las vestimentas, los cojines y alfombras, incluso después de que el humo de segunda mano se ha disipado, también es peligrosa para los niños pequeños.

Mantenga su vivienda libre de humo. Proteja la salud de su hijo.

- Deje de fumar lo antes posible.
- Si fuma, hágalo en exteriores y manténgase lejos de las puertas y ventanas.
- No fume en el auto.
- Pídale a sus amigos y familiares que no fumen en su vivienda ni cerca de sus hijos.
- Lávese las manos y cámbiese de ropa después de fumar, sobre todo si va a cargar a un bebé.

Para obtener más información

The Oregon Tobacco Quit Line (La línea para dejar de fumar de Oregon) ofrece información gratis para dejar de fumar, incluida la consejería individual por teléfono, asesoramiento por Internet, terapia gratuita de sustitución de nicotina (parche o chicle) y derivaciones para obtener más ayuda.

- Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o para español, llame al 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863) para empezar;
- O visite www.quitnow.net/oregon.

El Programa *Freedom From Smoking* de la *American Lung Association* (Asociación Estadounidense del Pulmón)

es para las personas adultas que están listas para dejar de fumar y se centra en cómo dejar de fumar y no en el porqué:

- Halle un programa local en www.lungoregon.org/quit;
- Inscríbese por Internet en www.ffsonline.org.

El Programa *Become an Ex* de la *American Legacy Foundation*

es un programa gratuito para dejar de fumar que ayuda a personas adultas a aprender a vivir sin cigarrillos.

- Inscríbese por Internet en www.becomeanex.org.

Tobacco: Smokefree mothers and babies

One of the most important things a mother can do for her baby's health is to quit smoking.

Breathing secondhand smoke can be dangerous to a baby's health.

- Secondhand smoke can cause Sudden Infant Death Syndrome (SIDS), asthma, bronchitis and ear infections.

Thirdhand smoke:

- The invisible mix of smoke residue that clings to hair, clothing, cushions, and carpeting, even after secondhand smoke has cleared away, is also dangerous for young children.

Keep your home smoke free.
Protect your child's health.

- Quit smoking as soon as possible.
- If you have to smoke, take it outside, staying away from doors and windows.
- Don't smoke in the car.
- Ask friends and family members not to smoke in your home or around your children.
- Wash your hands and change clothes after smoking, especially before holding babies.

For more information

The Oregon Tobacco Quit Line offers free information about quitting, including one-on-one telephone counseling, Web-based coaching, free nicotine replacement therapy (patch or gum), and referrals for more help.

- Call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) or for Spanish, call 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863) to get started;
- Or visit www.quitnow.net/oregon.

The American Lung Association's Freedom From Smoking Program is for adults who are ready to quit smoking and focuses on how to quit, not why to quit:

- Find a local program at www.lungoregon.org/quit;
- Sign up online at www.ffsonline.org.

The American Legacy Foundation's Become an Ex Program is a free quit-smoking program that helps adults re-learn life without cigarettes.

- Sign up online at www.becomeanex.org.

Programa de nutrición WIC

Los alimentos nutritivos ayudan a las familias a conservarse sanas.

WIC es un programa de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños que ayuda a las familias a conservarse sanas.

Cuando usted participa en WIC, recibe GRATIS los servicios siguientes:

- Sugerencias sobre cómo alimentarse y cómo alimentar a su bebé;
- Apoyo con la lactancia de su bebé;
- Clases de nutrición y recetas;
- Cheques para comprar alimentos sanos;
- Ayuda para obtener otros servicios, como vacunas para su bebé.

Usted podría ser elegible para los servicios de WIC si:

- Está embarazada; o
- Está dando de lactar; o
- Ha dado a luz hace menos de seis meses, si no está dando de lactar; o
- Tienen hijos de menos de 5 años de edad; Y
- Tiene necesidades de salud, médicas o nutricionales; y
- Los ingresos de su unidad familiar se ciñen o son inferiores a las pautas de WIC.
 - » Para informarse sobre los ingresos actuales por tamaño familiar, visite www.healthoregon.org/wic o marque 211 ó 1-800-723-3638.

No es necesario ser ciudadano de los Estados Unidos para recibir los servicios de WIC. Muchas de las personas que participan en WIC son familias que trabajan.

Para obtener más información

Ubique una **clínica de WIC** cerca de usted marcando 211 ó 1-800-723-3638. También puede visitar www.healthoregon.org/wic o 211info.org para obtener más información.

WIC Nutrition Program

Nutritious foods help families stay healthy.

Women, Infants and Children (WIC) is a supplemental nutrition program that helps families stay healthy

When you participate in WIC, you get the following services FREE:

- Tips about feeding your baby and yourself;
- Support for breastfeeding your baby;
- Nutrition classes and recipes;
- Checks to buy healthy foods;
- Help getting other services, such as shots for your baby.

You may qualify for WIC services if you:

- Are pregnant; or
- Breastfeeding; or
- Less than six months postpartum, if not breastfeeding; or
- Have children under the age of 5; AND
- Have a health, medical or nutrition need; and
- Have a household income less than or equal to the WIC Guidelines.
 - » For current income by family size, visit www.healthoregon.org/wic or call 211 or 1-800-723-3638.



You do not have to be a United States citizen to get WIC services. Many people who participate in WIC are families who work.

For more information

Find a **WIC clinic** near you by calling 211 or 1-800-723-3638. You may also visit www.healthoregon.org/wic or 211info.org for more information.

La seguridad y las sillas infantiles para el auto

Las sillas infantiles, cuando se las usa correctamente, salvan vidas.

Según la ley de Oregon, todos los niños menores de 8 años o con una estatura por debajo de 4 pies 9 pulgadas (1.5 m aprox.) deben utilizar una silla infantil de seguridad o silla *booster* aprobadas.

Para asegurarse de que su niño esté en el asiento correcto, de la manera correcta, lea siempre con detenimiento el manual de instrucciones de la silla infantil para el auto.

Para obtener más información

Para obtener información sobre dónde hallar sillas infantiles a un costo reducido, llame al departamento de salud local o al ***Child Safety Seat Resource Center*** (**Centro de recursos sobre sillas infantiles para el auto**), al 1-877-793-2608.

Para hallar una jornada de inspección de sillas infantiles para el auto cerca de usted o si tiene preguntas sobre las sillas infantiles, llame al *Child Safety Seat Resource Center* al 503-643-5620 o al 1-877-793-2608, o dirijase a www.childsafetyseat.org.

Los bebés recién nacidos hasta los 12 meses de edad **Y** que pesen 20 libras (9 kilos) deben ir sentados en sus sillas instaladas, mirando hacia atrás (ley de Oregon), o por más tiempo si la silla que se está utilizando permite un límite de peso superior mayor (“la mejor práctica”).

ADVERTENCIA:
Jamás coloque la silla infantil delante de una bolsa de aire.

Pase las correas del arnés de la silla **A LA ALTURA O POR DEBAJO** de los hombros del niño.



El lugar más seguro para los bebés es el **ASIENTO DE ATRÁS** del auto.

Gradúe el clip de retención de la silla para que quede por debajo de la **ALTURA DE LA AXILA**.

Ajuste el cinturón de seguridad para que la silla no se mueva más de **UNA PULGADA** (unos 2 cm) hacia adelante o de lado a lado.

Gradúe el arnés para que quede ligeramente apretado y **NO SUELTO**.

Car seat safety

Car seats, when used correctly, save children's lives.

By Oregon law, all children under 8 years old or 4'9" must be properly secured in an approved child safety seat or booster seat.

To make sure your child is riding in the right seat the right way, always read the car seat instruction manual carefully.

For more information

For information on where to find reduced-cost car seats, call your local health department, or the **Child Safety Seat Resource Center**, 1-877-793-2608.

To find a car seat check-up event near you or for questions about car seats, call the Child Safety Seat Resource Center at 503-643-5620 or 1-877-793-2608, or go to www.childsafetyseat.org.

Infants must ride rear facing until 1 year old **AND** 20 pounds (Oregon law) or longer if the seat in use allows a higher upper weight limit ("best practice").

WARNING: Never place an infant seat in front of an airbag.

Thread the seat's harness straps **AT OR BELOW** the child's shoulders.



The safest place for infants to ride is in the **BACK SEAT**.

Adjust the safety seat's retainer clip to **ARMPIT LEVEL**.

Tighten the safety belt so the seat does not move more than **ONE INCH** forward or side to side.

Adjust the harness snugly so there is **NO SLACK**.

El cuidado infantil

La elección de un servicio de cuidado infantil sano y seguro es una de las decisiones más importantes que usted puede tomar para su niño. Antes de elegir, visite a varios proveedores de cuidado infantil y hágales preguntas. Éstos son sólo los primeros pasos.

Aspectos a tener presentes al buscar un proveedor/centro de cuidado infantil:

- Supervisión y número de niños:** Los niños están supervisados en todo momento.
- Lavado de manos y cambio de pañales:** Las personas adultas y los niños se lavan las manos con frecuencia, sobre todo antes y después de comer, después de haber usado el baño o haber cambiado pañales. Las instalaciones están limpias y bien mantenidas.
- Cualificaciones del proveedor de cuidado infantil:** El proveedor goza de experiencia y ha recibido capacitación o educación en un campo relacionado con niños. El proveedor cuenta con la licencia correspondiente.
- Vacunas:** El programa tiene registros que indican que todos los niños tienen sus vacunas al día.
- Sustancias tóxicas:** Todos los productos de limpieza, plaguicidas (pesticidas) y herbicidas se conservan lejos de los niños. Las instalaciones han sido sometidas a la prueba de radón, plomo y asbesto. Se han colgado carteles con información en caso de envenenamiento o intoxicación.
- Plan de emergencia:** Cuentan con un plan de emergencia; los botiquines de primeros auxilios están a la mano y tienen números de teléfono para emergencias para cada uno de los niños.

- Simulacros de incendios:** Cuentan con un plan en caso de producirse un desastre (sismo, incendio, inundación, etc.) y el simulacro se realiza una vez al mes.
- Maltrato infantil:** El cuidador ha recibido capacitación sobre cómo prevenir, reconocer y denunciar incidentes de supuesto maltrato infantil. Se han investigado los antecedentes penales de todos los cuidadores.
- Medicamentos:** Todos los medicamentos están fuera del alcance de los niños y debidamente etiquetados con el nombre del niño e indicaciones para su administración.
- Capacitación del personal y primeros auxilios:** Todos los cuidadores han sido capacitados en cómo proteger a los niños de lesiones y enfermedades. El personal emplea prácticas para dormir seguras.
- Patio de juegos:** El patio de juegos está cercado y se inspecciona con frecuencia para determinar cuán seguro es.

Para obtener más información

Oregon Child Care Resource and Referral Network (Red de Recursos y Derivaciones del Cuidado Infantil de Oregon)

www.oregonchildcare.org
1-800-342-6712

Oregon 211info

211info.org
Marque 211 ó 1-800-723-3638

Child Care Aware

www.childcareaware.org/en/

Programa Inclusivo de Cuidado de Niños

1-866-837-0250 (o 971-673-2286 en Portland)

Inglés — <http://oregoninclusivecc.org/wp-content/uploads/2011/06/ICCP-Flyer-ENG-12-11.pdf>

Español — <http://oregoninclusivecc.org/wp-content/uploads/2011/06/ICCP-Flyer-SPN-6-11.pdf>

Child care

Choosing healthy and safe child care is one of the most important decisions you will make for your child. Before choosing, visit several child care providers and ask questions. These steps are only the beginning.

Things to look for in a child care provider/facility:

- Supervision and group size**
The children are supervised at all times.
- Hand washing and diapering**
Adults and children wash their hands frequently, especially before and after eating, and after using the bathroom or changing diapers. The facility is clean and well-maintained.
- Child care provider qualifications**
The provider is experienced and has received training or education in a child-related field. The provider is licensed.
- Immunizations**
There are records showing that all children are up-to-date on their shots.
- Toxic substances**
All cleaning supplies and pest and weed killers are kept away from children. The building has been checked for radon, lead and asbestos. Poison control information is posted.
- Emergency plan**
There is an emergency plan; first-aid kits are handy; and emergency contact numbers are on record for each child.
- Fire drills**
There is a plan in case of disaster (earthquake, fire, flood, etc.) and the drill is practiced monthly.

- Child abuse**
The caregiver has received training on how to prevent, recognize, and report suspected abuse. All caregivers have received a background check.
- Medications**
All medication is out of reach of children and is properly labeled with the child's name and directions for use.
- Staff training and first aid**
All caregivers are trained on how to keep children safe from injury and illness. Staff use safe sleep practices.
- Playgrounds**
The playground is fenced and inspected for safety often.

For more information

Oregon Child Care Resource and Referral Network

www.oregonchildcare.org
1-800-342-6712

Oregon 211info

211info.org
Call 211 or 1-800-723-3638

Child Care Aware

www.childcareaware.org/en/

Inclusive Child Care Subsidy Program

1-866-837-0250 (or 971-673-2286 in Portland)

English — <http://oregoninclusivecc.org/wp-content/uploads/2011/06/ICCP-Flyer-ENG-12-11.pdf>

Spanish — <http://oregoninclusivecc.org/wp-content/uploads/2011/06/ICCP-Flyer-SPN-6-11.pdf>

La seguridad en la vivienda: Cómo crear un entorno seguro

Todos los años, más niños de 1 a 4 años de edad mueren de lesiones accidentales que de todas las enfermedades infantiles combinadas.

La mayoría de las lesiones en niños se produce en la casa.

La mejora de la seguridad en la vivienda del niño y la supervisión adecuada son aspectos clave en la prevención de lesiones y accidentes.

Utilice la lista de verificación a continuación para asegurarse de que su vivienda esté lista para un bebé:

- Elabore y practique un plan de escape de incendios; cada habitación debe contar con dos salidas.
- Instale alarmas de humo y detectores de CO (monóxido de carbono), que funcionen, en cada uno de los niveles de la vivienda y en todas las áreas que se empleen para dormir. Pruébelos todos los meses.
- Haga la prueba de gas de radón en su vivienda.
- Gradúe la temperatura del calentador de agua a 120 grados (Fahrenheit). Pruebe el agua en su antebrazo antes de colocar al niño en la bañera.
- Acueste a su bebé boca arriba, en una cuna, sin mantas, protectores de cuna ni juguetes.
- Emplee productos para ventanas que no tengan cordones o córtelos (a un largo menor) eliminando los bucles y amárrelos en altura fuera del alcance de los niños.
- Revise los juguetes con piezas pequeñas. Si el juguete encaja por un tubo de papel higiénico, podría ser un peligro de atragantamiento para un párvulo.

- Utilice rejas de seguridad en la parte superior y al pie de las escaleras.
- Utilice centros de juegos estacionarios en vez de andadores para bebés con rueditas.
- Instale barras infantiles o topes en las ventanas del segundo piso para evitar que puedan abrirse más de 4 pulgadas (unos 10 cm).
- Mantenga los muebles lejos de las ventanas.
- Guarde bajo llave sustancias potencialmente tóxicas como productos de limpieza, medicamentos, vitaminas y alcohol.
- Al darle un medicamento al niño, siga las indicaciones de la etiqueta.
- Jamás deje al niño solo en la bañera, ni siquiera por un segundo.
- Instale una cerca de cuatro lados alrededor de albercas (piscinas) y mantenga las cubiertas de los jacuzzis trabadas, en conformidad con la ley de Oregon.

Para obtener más información

Información sobre la seguridad:

Safe Kids Oregon

www.safekidsoregon.org

www.safekids.org

Retiro del mercado de productos:

www.cpsc.gov

Oregon Poison Center

(Centro de control de envenenamiento)

1-800-222-1222

Prevención de caídas por las ventanas:

www.stopat4.com

Home safety: Creating a safe home environment

Each year, more children between the ages of 1 and 4 die from unintentional (“accidental”) injuries than from all childhood diseases combined.

A majority of injuries occur to children in the home.

Improving the safety of the child’s home and providing supervision are keys to preventing injuries.

Use this checklist to ensure your home is ready for a baby:

- Create and practice a fire escape plan with two ways out of every room.
- Install working smoke alarms and CO (carbon monoxide) detectors in every level of your home and in sleeping areas. Test them monthly.
- Test your home for radon gas.
- Set your water heater temperature at 120 degrees. Test water on your forearm before putting children into the tub.
- Put your baby to sleep on his/her back, in a crib without blankets, bumpers or toys.
- Use cordless window products, or cut the cords short, eliminating the loops and tie them up high to keep them out of reach.
- Test toys for small parts. If the toy fits in a toilet paper roll, it’s a choking hazard for a toddler.
- Use safety gates at both the tops and bottoms of stairs.
- Use stationary play centers instead of baby walkers with wheels.
- Install window guards or stops on second-story windows, to prevent them from opening more than 4 inches wide.



- Keep furniture away from windows.
- Lock up potential poisons out of children’s reach, including cleaning supplies, medicine, vitamins and alcohol.
- Follow label directions when giving medicine to children.
- Never leave a child alone in a bathtub, even for a second.
- Install four-sided fencing around pools and keep covers locked on hot tubs, as required by Oregon law.

For more information

Safety information: Safe Kids Oregon

www.safekidsoregon.org
www.safekids.org

Product recalls:

www.cpsc.gov

Oregon Poison Center

1-800-222-1222

Window falls prevention:

www.stopat4.com

Plaguicidas

La exposición de la mujer embarazada a plaguicidas puede afectar la salud y el desarrollo de su bebé. La mayoría de los envenenamientos con plaguicidas se produce en la vivienda y a su alrededor. Evite utilizar plaguicidas mientras esté embarazada y en las viviendas donde haya bebés y niños y cerca de las mismas.

Los plaguicidas y su salud

La manera en la que usted entra en contacto (piel, ojos, boca o pulmones) con un plaguicida y el grado de contacto son importantes. Si entra en contacto con un plaguicida, llame de inmediato al **Oregon Poison Center (Centro de Control de Envenenamiento)**, al 1-800-222-1222.

El uso de plaguicidas en la vivienda

Para empezar, los plaguicidas no solucionan el problema del porqué de las plagas en su vivienda. Vaya al meollo del problema mediante:

- La prevención
 - » Disminuya el desorden;
 - » Tape los hoyos y las grietas;
 - » Utilice cinta aisladora en las ventanas y burletes debajo de las puertas;
 - » Lave la vajilla — mantenga los muebles de la cocina y los pisos limpios;
 - » Saque la basura y cúbrala.
- Inspeccione
 - » Determine el tipo de plaga. *Oregon State University (OSU) Extension Service* puede ayudarle.
 - » Busque lugares en los que las plagas puedan encontrar comida, agua y abrigo.
- Control
 - » Utilice trampas con pegamento en

las áreas donde cree se encuentran las plagas.

- » aspire y lave con agua y jabón las plagas y sus rastros de olor.
 - » Utilice estaciones de carnada cerradas.
 - » Como último recurso, emplee el plaguicida menos tóxico. Fíjese en estas palabras:
 - “*Keep out of reach of children*” (Manténgase fuera del alcance de los niños);
 - “*Caution*” (Cuidado) = el menos tóxico;
 - “*Warning*” (Advertencia) = medianamente tóxico;
 - “*Danger*” (Peligro) = el más tóxico.
- Plaguicidas en los productos de limpieza
 - » En vez de utilizar plaguicidas antimicrobianos, como los desinfectantes y esterilizadores, contemple la posibilidad de emplear estas opciones menos drásticas:
 - Agua y jabón;
 - Bicarbonato de sodio;
 - Vinagre.

Para obtener más información

Programa Pesticide Exposure, Safety and Tracking o PEST

www.healthoregon.org/pesticide
971-673-0400

Centro Nacional de Información de Pesticidas www.npic.orst.edu
1-800-858-7378

Oregon State University (OSU) Extension Service

<http://extension.oregonstate.edu/locations.php>
541-737-2713

Pesticides

Exposure to pesticides during pregnancy can affect the health and development of your baby. Most pesticide poisonings happen in and around the house. Avoid using pesticides during pregnancy, and in and around homes with infants and children.

Pesticides and your health

The way you come into contact (your skin, eyes, mouth or lungs) with a pesticide and how much contact you have, matters. Call the **Oregon Poison Center**, 1-800-222-1222, right away if you come into contact with a pesticide.

Pesticide use in the home

Pesticides do not solve the problem of why a pest is in your home in the first place. Get at the root of your pest problem by:

- Prevention
 - » Reduce clutter;
 - » Seal holes and cracks;
 - » Use weatherstripping and door sweeps;
 - » Wash dishes — keep counters and floors clean;
 - » Take out the garbage and use a lid.
- Inspection
 - » Find out what pests you have. Oregon State University Extension Service (OSU) can help.
 - » Look for places pests may find food, water and shelter.
- Control
 - » Use sticky traps where you think pests might be.
 - » Vacuum and wash up pests and their scent trails with soap and water.

- » Use enclosed bait stations.
- » As a last resort, choose the least toxic pesticide. Look for these words:
 - “Keep out of reach of children”;
 - “Caution” = least toxic;
 - “Warning” = mid-level;
 - “Danger” = most toxic.
- Pesticides in cleaning products
 - » Instead of using antimicrobial pesticides, such as disinfectants and sterilizers, consider using these less harsh options instead:
 - Soap and water;
 - Baking soda;
 - Vinegar.

For more information

Pesticide Exposure, Safety and Tracking (PEST) Program

www.healthoregon.org/pesticide
971-673-0400

National Pesticide Information Center

www.npic.orst.edu
1-800-858-7378

Oregon State University Extension Service (OSU)

<http://extension.oregonstate.edu/locations.php>
541-737-2713

Prueba del talón (*blood spot screening*) al recién nacido

Un análisis de sangre sencillo y seguro en el recién nacido puede detectar 40 padecimientos poco comunes capaces de provocar daños al cerebro o la muerte si no se les trata desde un principio.

Con un tratamiento desde un principio, el niño podría llevar una vida sana.

El *Oregon Newborn Screening Program* (Programa de prueba al recién nacido de Oregon) administra una prueba a todos los bebés porque si bien la mayoría de los bebés lucen y actúan sanos, unos cuantos podrían tener un problema poco común. Si detectamos los problemas desde un principio, podemos ayudar a prevenir problemas de salud graves, como retrasos en el desarrollo, discapacidades físicas o la muerte.

¿Cómo y cuándo se administrará la prueba a mi bebé?

- Antes de que se vayan del hospital, una enfermera extraerá unas cuantas gotas de sangre del talón de su bebé y las colocará en un papel especial.
- Seguidamente, el hospital enviará dicho papel a un laboratorio de salud pública del estado.

¿De qué manera recibiré los resultados de la prueba?

- Pregunte al médico de su bebé acerca de los resultados, o bien, llame al médico de su bebé después de que le hayan hecho la prueba.

¿Por qué debe administrarse la prueba una segunda vez a los bebés?

La ley del estado exige que los bebés sean sometidos a la prueba una segunda vez. Esto suele darse entre los 10 y 15 días de nacido.

¿Qué sucede si tienen que hacerle la prueba a mi bebé una vez más?

- Si es necesario que su bebé se someta a la prueba una vez más, el médico de su bebé se comunicará con usted. El doctor le dirá por qué es necesario volverle a hacer la prueba al bebé y lo que usted tiene que hacer. Siga las instrucciones del médico detenidamente.
- Si es necesario que vuelvan a hacerle la prueba a su bebé, vaya para que se la hagan de inmediato.
- Asegúrese de que el hospital y el médico de su bebé tengan su dirección y número de teléfono correctos.

Para obtener más información

Oregon Newborn Screening Program
(Programa de pruebas a recién nacidos de Oregon)

[http://public.health.oregon.gov/
LaboratoryServices/NewbornScreening](http://public.health.oregon.gov/LaboratoryServices/NewbornScreening)
503-693-4173

Newborn blood spot screening

A simple, safe blood test of newborn infants can find about 40 rare conditions that can cause brain damage or death if they are not treated early.

With early treatment the child may lead a healthy life.

The Oregon Newborn Screening Program tests all babies because, while most babies look and act healthy, a few of these babies may have a rare health problem. If we find problems early, we can help prevent serious health problems, such as developmental delay, physical disability or death.

How and when will my baby be tested?

- Before you leave the hospital, a nurse will take a few drops of blood from your baby's heel and place it on a special paper.
- The hospital will send the special paper to the state public health laboratory.

How will I get the results of the screen?

- Ask about results when you see your baby's doctor or call your baby's doctor after the test has been drawn.

Why do babies need to be retested?

State law requires all babies to be retested. This usually occurs at 10 to 15 days of age.

What if my baby needs more testing?

- Your baby's doctor will contact you if your baby needs more testing. The doctor will tell you why the baby needs more testing and what to do next. Follow the doctor's instructions closely.
- If your baby needs to be retested, get it done right away.
- Make sure that your hospital and doctor have your correct address and phone number.

For more information

Oregon Newborn Screening Program
[http://public.health.oregon.gov/
LaboratoryServices/NewbornScreening](http://public.health.oregon.gov/LaboratoryServices/NewbornScreening)
503-693-4173

Prueba de oído al recién nacido

¡Todos los bebés deben recibir la prueba de pérdida auditiva!
¡Es sumamente fácil! La pérdida de oído no es aparente a la vista, pero es el defecto de nacimiento más común.

1 La mayoría de los hospitales administran la prueba de pérdida auditiva a los recién nacidos antes de que éstos salgan del hospital. La prueba indicará si el bebé tiene que recibir una prueba de oído completa (audiología diagnóstica). La prueba no duele y dura menos de 10 minutos. Es importante que el bebé reciba la prueba de oído antes de cumplir 1 mes de nacido. Si su bebé no ha recibido la prueba, comuníquese con el Programa EHDI (Programa de Detección e Intervención Tempranas respecto de Problemas Auditivos) para obtener una lista de establecimientos a los que puede llevar a su bebé. Si su bebé pasa la prueba de oído, observe su crecimiento y desarrollo.

3 Si su bebé no pasa la prueba de oído, es importante que saque una cita de seguimiento con el proveedor de atención médica de su bebé y otra cita para una prueba de oído completa antes de que su bebé cumpla los 3 meses de nacido.

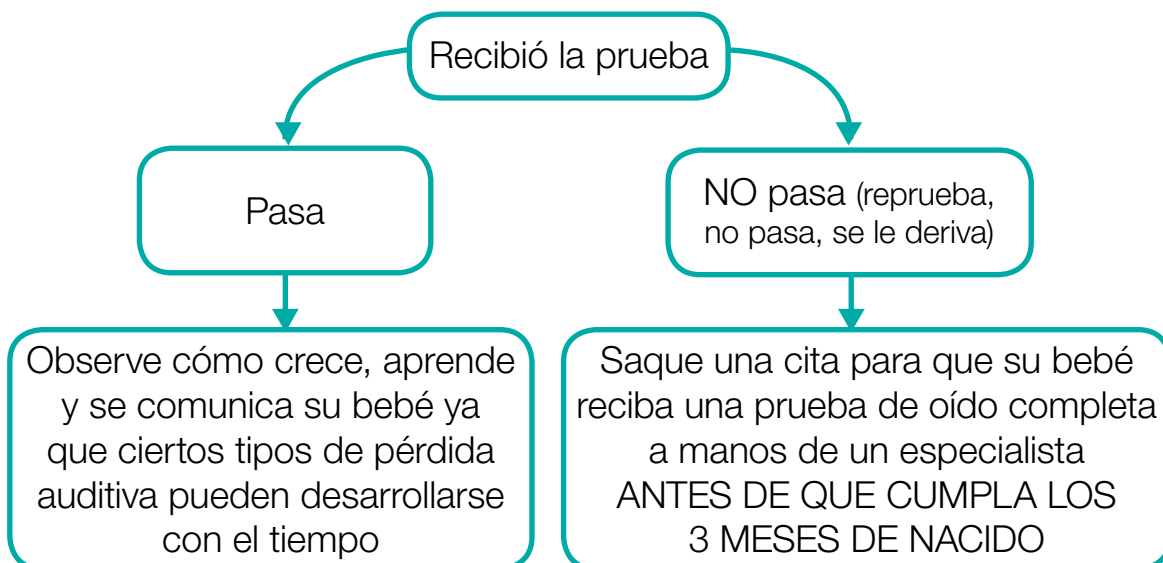
6 Cuando la pérdida de oído se detecta desde un principio, los niños pueden obtener la ayuda que necesitan para asegurarse de que la comunicación, el habla y el aprendizaje mantengan su curso. Si se le diagnostica pérdida de oído a su bebé, es importante que llame al Programa de Intervención Temprana local, antes de que su bebé cumpla los 6 meses de nacido, para que reciba los servicios que necesita.

Para obtener más información

Programa *Early Hearing Detection and Intervention* (EHDI)

www.healthoregon.org/ehdi

1-888-917-HEAR(4327)



Newborn hearing screening

All babies should be screened for hearing loss! It's as easy as 1-3-6! You can't see hearing loss, but it is the most common birth defect.



1 Most hospitals screen for hearing loss at birth before the baby leaves the hospital. The screen will indicate whether your baby needs to have a full hearing test (diagnostic audiology). Screening is painless and takes less than 10 minutes. It is important to have your baby's hearing screened by 1 month of age. If your baby has not been screened, contact the EHDI Program for a list of places you can take your baby. If your baby passes the hearing screen, watch how your baby grows and develops.

3 If your baby does not pass the hearing screen, it is important to follow up with your baby's health care provider and make an appointment for a full hearing test before your baby is 3 months of age.

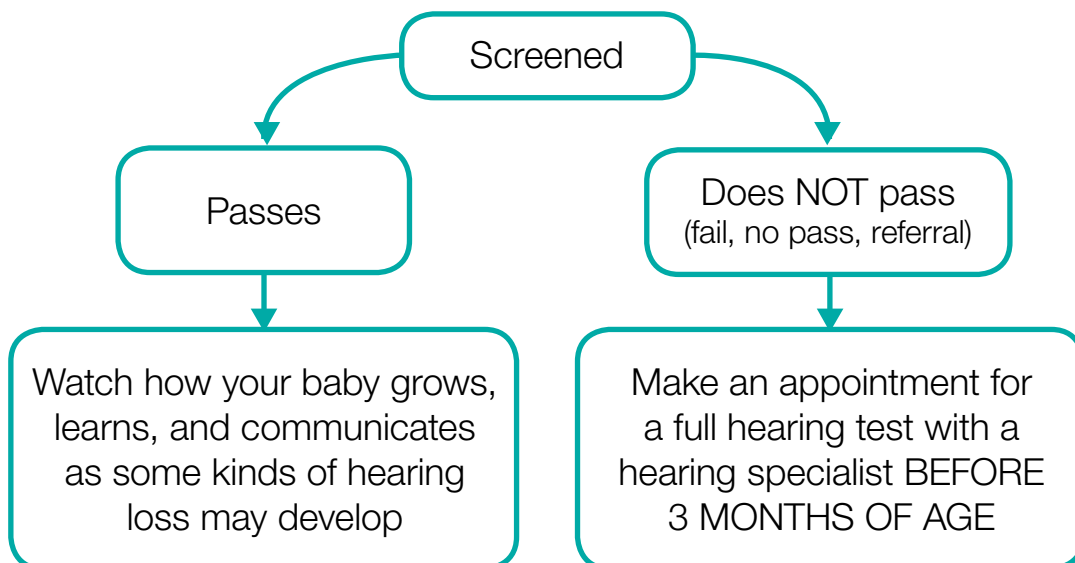
6 When hearing loss is found early, children can get the help they need to make sure that communication, speech, and learning stay on track. If your baby has been diagnosed with hearing loss, it is important to call your local Early Intervention Program to get the services your baby needs by 6 months of age.

For more information

Early Hearing Detection and Intervention (EHDI) Program

www.healthoregon.org/ehdi

1-888-917-HEAR(4327)



Antibióticos: Su uso seguro

El uso correcto de antibióticos ayuda a proteger contra gérmenes mortíferos.

- Si el niño tiene un resfriado o gripe, los antibióticos no le ayudarán.
- Tomar antibióticos cuando no son necesarios puede ser dañino. Al igual que todos los demás medicamentos, los antibióticos tienen efectos secundarios, como problemas estomacales o erupción de la piel, y no deben tomarse a menos que sea realmente necesario.
- Cada vez que su niño toma antibióticos, es más probable que desarrolle gérmenes resistentes.
- Si su hijo se infecta con gérmenes resistentes, podría necesitar antibióticos más caros o tener que ser hospitalizado para que se le medique.

¿Cuándo necesita mi hijo antibióticos?

- Su proveedor de atención médica es la persona más indicada para determinar si su hijo necesita antibióticos o no.
- Si el niño presenta tos, dolor de garganta o un resfriado, podría tener una infección vírica o bacteriana.
- Su proveedor de atención médica puede decirle qué tipo de infección tiene su hijo y si necesita o no antibióticos.

Si se le receta un antibiótico:

- Asegúrese de que su niño reciba el antibiótico todos los días, por el número de días indicado por su proveedor de atención médica.

- Jamás le dé a su hijo antibióticos que hayan sobrado o que no le hayan sido recetados.

Prevención:

- El lavado de manos es la mejor manera de evitar la propagación de enfermedades.
- Las vacunas pueden prevenir muchas enfermedades infantiles graves.

Para obtener más información

Para obtener más información sobre el creciente problema de la resistencia a los antibióticos, visite: www.healthoregon.org/antibiotics o www.cdc.gov/getsmart

Sea inteligente respecto a los antibióticos



Enfermedad	Causas usuales		¿Se necesita un antibiótico?
	Virus	Bacteria	
Resfriados y gripe	●		No
Mucosidad nasal	●		No
Tos	●		No
Bronquitis	●		No
Sinusitis	●	●	Quizá
Infección de oído	●	●	Quizá
Neumonía	●	●	Por lo general, sí
Faringitis estreptocócica (Strep Throat)		●	Sí

Oregon Alliance Working for Antibiotic Resistance Education (Oregon AWARE)

Antibiotics: Safe use of antibiotics

The correct use of antibiotics helps to protect against more deadly germs.

- Antibiotics won't help if your child has a cold or flu.
- Taking antibiotics when they aren't really needed can be harmful. Like all medications, antibiotics have side effects, such as stomach upset or rashes, and should not be taken unless they are really necessary.
- Each time your child takes antibiotics, he or she is more likely to develop resistant germs.
- If your child gets infected with resistant germs, he or she might need to take more expensive antibiotics or have to be hospitalized to get a medication.

When does my child need antibiotics?

- Your health care provider is the best person to decide whether or not your child needs antibiotics.
- When your child has a cough, sore throat or cold, he or she may have a viral or bacterial infection.
- Your health care provider can tell which kind of infection your child has and whether he or she needs antibiotics.

If an antibiotic is prescribed:

- Make sure you give your child the antibiotic every day for the total number of days your health care provider prescribes it.
- Never give your child leftover antibiotics that have not been prescribed for him or her.



Prevention:

- Handwashing is the best way to prevent the spread of illness.
- Immunizations can prevent many serious childhood diseases.

For more information

For more information about the growing problem of antibiotic resistance, visit: www.healthoregon.org/antibiotics or www.cdc.gov/getsmart

Get smart about antibiotics



Illness	Usual Causes		Antibiotics needed?
	Virus	Bacteria	
Colds & flu	●		No
Runny nose	●		No
Cough	●		No
Bronchitis	●		No
Sinus infection	●	●	Maybe
Ear infection	●	●	Maybe
Pneumonia	●	●	Usually
Strep Throat		●	Yes

Oregon Alliance Working for Antibiotic Resistance Education (Oregon AWARE)

El certificado de nacimiento: Cómo añadir el nombre del padre

Cuando los papás no están casados ante la ley al momento de nacer el niño, deben seguirse pasos legales adicionales para incluir el nombre del padre en el certificado de nacimiento del bebé para establecer la paternidad.

Razones por las cuales añadir el nombre del padre al certificado de nacimiento:

- Si su hijo desarrolla un padecimiento médico grave, podría ser necesario rastrear problemas de salud especiales o hallar a parientes con sangre o tejidos compatibles con los del niño.
- Su hijo podría ser elegible para recibir beneficios de ambos padres — Seguro Social, beneficios de seguro médico y de vida, derechos de herencia y beneficios para veteranos de guerra, entre otros. Por lo general, antes de que el niño pueda recibir cualquiera de estos beneficios, la paternidad debe establecerse.
- Ambos padres tienen la obligación legal de mantener económicamente al niño. Los niños que sólo son mantenidos por uno de los padres podrían carecer de los medios suficientes para cubrir sus necesidades.

¿De qué manera puede la madre añadir el nombre del padre al certificado de nacimiento durante su estadía en el hospital?

Siempre y cuando la madre no haya estado casada en ningún momento durante el embarazo (300 días anteriores al parto), ambos padres pueden firmar un “Reconocimiento Voluntario de Paternidad” (Spanish Form 45-31).

El personal del hospital puede facilitar el formulario e información sobre sus derechos y responsabilidades legales.

¿Qué sucede si el padre no puede firmar el formulario cuando la madre está en el hospital?

Ambos padres tendrán que llenar una “Declaración Jurada de Reconocimiento de Paternidad” (Form 45-21S) y firmarla ante un *notary public*. Envíe el formulario firmado a la oficina de Registro Civil (*Vital Records*) del estado de Oregon. Deberá pagarse una tarifa para añadir el nombre del padre al certificado de nacimiento.

¿Qué sucede si la madre estaba casada durante el embarazo (300 días anteriores al parto)?

Si la madre estaba casada con un hombre que no es el padre del niño en algún momento durante los 300 días anteriores al parto, deberá seguirse un trámite legal diferente para añadir el nombre del padre al certificado de nacimiento. La madre debe presentar una orden judicial certificada (tal como un acta de divorcio o una orden de no paternidad) que indique que el hombre que era su esposo durante el embarazo no es el padre del niño. Una de las oficinas locales de la División de Manutención Infantil (*Division of Child Support*) o un abogado en derecho familiar podría ayudarlo y explicarle qué hacer.

Para obtener más información

Center for Health Statistics
(Centro de Estadística Sanitaria)

<http://public.health.oregon.gov/BirthDeathCertificates/ChangeVitalRecords/Pages/paternityfaqs.aspx>

Oregon Division of Child Support
(División de Manutención Infantil de Oregon)

www.dcs.state.or.us

www.oregonchildsupport.gov/offices

Formularios disponibles de parte de
Registro Civil de Oregon, 971-673-1155

Birth certificate: Adding father's name

When parents are not legally married at the time of birth, additional legal steps must be taken to list the father on the birth certificate to establish paternity.

Reasons to add the father's name to the birth certificate:

- Your child may need to trace special health problems or identify relatives with compatible blood or tissue types if a serious medical condition develops.
- Your child may become eligible for benefits from both parents — Social Security, health and life insurance benefits, inheritance rights, veteran's and other benefits. Usually paternity must be established before a child can receive these benefits from a father.
- Financial support from both parents is required by law. Children supported by only one parent may not have enough money for their needs.

How can the mother add the father's name to the birth certificate while the mother is in the hospital?

As long as the mother was not married at any time during her pregnancy (300 days prior to birth), both parents can sign a "Voluntary Acknowledgment of Paternity" (Form 45-31).

Hospital staff can provide both the form and information about legal rights and responsibilities.

What if the father cannot sign the form while the mother is at the hospital?

Both parents will need to complete a "Voluntary Acknowledgment of Paternity Affidavit" (Form 45-21), and sign it before a notary public. Send the signed form to

the State of Oregon Vital Records office. There is a fee to add the father's name to the birth certificate.

What if the mother was married during the pregnancy (300 days prior to the birth)?

If the mother was married to a man who is not the father of her child at any time 300 days prior to the birth of the child, then there is a different legal process to add the father's name to the birth certificate. The mother must provide a certified court order (such as a divorce decree or an order of non-paternity) stating that the man who was her husband during the pregnancy is not the father of the child. A local Division of Child Support office or family law attorney may be able to assist you and explain what to do.

For more information

Center for Health Statistics

<http://public.health.oregon.gov/BirthDeathCertificates/ChangeVitalRecords/Pages/paternityfaqs.aspx>

Oregon Division of Child Support

www.dcs.state.or.us
www.oregonchildsupport.gov/offices

Forms available from **Oregon Vital Records**, 971-673-1155

Certificados de nacimientos: Solicitud y correcciones

El certificado de nacimiento es uno de los documentos legales más importantes que se utilizan para establecer la identidad de la persona. Demuestra quién es el niño, dónde nació y cuándo. Es obligatorio presentar el certificado de nacimiento, para fines diversos, a lo largo de la vida de la persona. A saber:

- Inscripción para recibir beneficios;
- Matriculación en centros educativos;
- Obtención de la tarjeta del Seguro Social;
- Obtención de la licencia de conducir;
- Obtención del pasaporte;
- Participación en deportes.

Solicitud del certificado de nacimiento

¿Cuánto debo esperar después de que haya nacido mi bebé para solicitar su certificado de nacimiento?

Los certificados de nacimiento se registran en la oficina del Registro Civil del estado y las copias certificadas están listas a las dos semanas del nacimiento.

¿Cuánto cuesta?

El costo es de \$25* por la primera copia y \$20* por cada copia adicional del mismo registro que se solicite a la vez.

¿Cómo puedo solicitar una copia del certificado de nacimiento de mi hijo?

- Usted puede adquirir copias certificadas de la mayoría de los condados de Oregon hasta que el bebé cumpla los seis meses de vida. Comuníquese con la oficina local del Registro Civil en su condado.
- Puede solicitar copias de la oficina del Registro Civil del estado:
 - » Yendo en persona al 800 N.E. Oregon Street, Suite 205, Portland, OR 97232-2162. Cualquiera de los miembros de la familia inmediata puede hacer la solicitud presentando un documento de identidad con foto. \$28.25*

- » Por Internet, con una tarjeta de crédito: www.vitalchek.com. \$43.00*.
- » Por teléfono, al 888-896-4988, con tarjeta de crédito. \$44.95*.
- » Por correo. Al final de esta guía de recursos hallará el formulario para solicitar registros de nacimiento.

*El costo podría cambiar.

La corrección de los certificados de nacimiento

Puede corregirse o cambiarse el certificado de nacimiento a través de la Unidad de Enmiendas (Amendments Unit) de la oficina del Registro Civil. Llame al 971-673-1169 para obtener más información sobre cómo realizar cambios o correcciones al certificado de nacimiento durante el primer año de vida del bebé.

Para obtener más información

Preguntas comunes (*Frequently Asked Questions* - FAQs) sobre la solicitud de certificados de nacimiento:
<https://public.health.oregon.gov/BirthDeathCertificates/GetVitalRecords/Pages/faqs.aspx>

Información sobre cambios al certificado:

<https://public.health.oregon.gov/BirthDeathCertificates/ChangeVitalRecords/Pages/LegalAmendVR.aspx>

Birth certificates: Ordering and correcting

A birth certificate is one of the most important legal documents used to establish identity. It shows who your child is, where your child was born, and when your child was born. A birth certificate is required for many things during a person's life such as:

- Enrolling for benefits;
- Enrolling in schools;
- Getting a Social Security card;
- Getting a driver's license;
- Getting a passport;
- Playing sports.

Ordering birth certificates

How soon after my baby's birth can I order a birth certificate?

Birth certificates are filed with the State Vital Records office and certified copies are available within two weeks after the birth.

How much does it cost?

The cost is \$25* for the first copy and \$20* for additional copies of the same record ordered at the same time.

How can I order a copy of my child's birth certificate?

- You can purchase certified copies from most Oregon counties until the baby is 6 months old. Contact your local county vital records office. \$25.00*
- You can order copies from the State Vital Records office:
 - » In person at 800 N.E. Oregon Street, Suite 205, Portland, OR 97232-2162. Any immediate family member can order with photo identification. \$28.25*

- » On the Internet with a credit card at www.vitalchek.com. \$43.00*.
- » By telephone at 888-896-4988, using a credit card. \$44.95*.
- » By mail. A birth record order form is available in the back of this resource guide.

*Fees are subject to change.

Correcting birth certificates

Corrections and changes can be made through the Amendments Unit of the State Vital Records office. Please call 971-673-1169 for more information about changing or correcting a birth certificate within the first year of birth.

For more information

Frequently asked questions (FAQs) about ordering birth certificates:

<https://public.health.oregon.gov/BirthDeathCertificates/GetVitalRecords/Pages/faqs.aspx>

Information about changing a certificate:

<https://public.health.oregon.gov/BirthDeathCertificates/ChangeVitalRecords/Pages/LegalAmendVR.aspx>

El amamantamiento de su recién nacido

¡Le encantará darle pecho a su recién nacido! Durante los primeros seis meses de vida del bebé, la leche materna es el único alimento que necesita para crecer y desarrollarse:

- La lactancia “exclusiva” durante seis meses brinda a su bebé protección contra enfermedades. Por eso, los bebés amamantados no se enferman con tanta frecuencia.
- El amamantamiento le ayuda a usted a estar en mejor forma. Las mamás que dan pecho pierden más rápidamente el peso que aumentaron durante el embarazo.
- A los seis meses, empiece a añadir otros alimentos a la dieta del bebé y siga dándole pecho.
- La lactancia no es sólo cuestión de nutrición. Al estar cerca de usted mientras lo amamanta, el bebé se siente calmado.

¿Sabía usted que la ley de Oregon exige que los empleadores faciliten a las mamás un lugar y tiempo para sacarse leche durante las horas de trabajo? Esto hace más fácil que las madres que trabajan sigan dándoles su leche a sus hijos.

Usted y su bebé aprenderán sobre la lactancia juntos

- La barriguita de su recién nacido es diminuta. Alimente a su bebé cada dos horas, tanto de día como de noche.
- Su bebé le hará saber si tiene hambre buscando el pezón con la boquita, succionando en el aire o colocándose la manita en la boca. Aliméntelo cuando note estas señales de hambre; no espere a que llore.

- Si usted le da fórmula o agua a su bebé en vez de leche materna, su cuerpo producirá menos leche.
- Además, la fórmula no protege a su bebé de resfriados, infecciones ni otros problemas de salud.

La mamá y el bebé necesitan el apoyo del papá, la pareja, la familia y amigos:

- Pase tiempo con sus otros hijos mayores; haga los quehaceres domésticos o prepare la cena.
- Cree sus propios momentos especiales con su bebé. Camine con el bebé en brazos, mézalo o báñelo.
- Cántele y léale. Calme al bebé con su voz y a través del contacto directo con su piel.
- Y lo que es más importante, dígame a mamá lo orgulloso/a que se siente usted de que esté amamantando al bebé.

Para obtener más información

Llame al hospital en el que nació su bebé y pida hablar con uno de los especialistas en lactancia (*lactation*).

WIC

Si usted está inscrita en WIC, llame a la clínica para que le ayuden con la lactancia. O para averiguar cómo inscribirse, diríjase a www.wic.oregon.gov.

Oregon 211info

211info.org

Oregon Wage and Hour Law (Ley de salarios y horas laborales de Oregon) para madres lactantes que trabajan

www.boli.state.or.us/BOLI/WHD

o 971-673-0761

Breastfeeding your newborn

You'll love breastfeeding your newborn. For the first six months of life, breast milk is the only food your baby needs to grow and thrive:

- “Exclusive” breastfeeding for six months gives your baby the best protection against disease. That’s why breastfed babies are not sick as often.
- Breastfeeding helps you be healthier, too. Mothers who breastfeed lose their pregnancy weight more quickly.
- At six months, start adding other foods and continue breastfeeding.
- Nursing is not just about feeding. Being close to you during breastfeeding comforts your baby.

Did you know Oregon law requires employers to give moms a place and the time to pump breast milk at work? This makes it easier for working mothers to continue breastfeeding.

You and baby will learn to breastfeed together

- Your newborn’s tummy is very small. Feed your baby every couple of hours, both day and night.
- Your baby will let you know he or she is hungry by turning to look for the nipple, making sucking noises, or putting a hand in his or her mouth. Feed at these first signs of hunger, before your baby cries.
- Feeding your baby formula or water instead of breast milk signals your body to make less breast milk.
- Plus, formula doesn’t protect your baby from colds, infections and other health problems.



Mom and baby need support from dad, partners, family and friends:

- Spend time with older children, do household chores or make dinner.
- Create your own special times with baby. Walk and rock the baby or give baby a bath.
- Sing and read to the baby. Soothe the baby with your voice and skin-to-skin contact.
- Most of all, tell mom you are proud of her for breastfeeding.

For more information

Call the hospital where your baby was born to ask for help from a breastfeeding (lactation) specialist.

WIC

If you are enrolled, call your clinic for breastfeeding help. Or to find out how to enroll go to www.wic.oregon.gov.

Oregon 211info

211info.org

Call 211 or 1-800-723-3638

Oregon Wage and Hour Law for working, breastfeeding mothers

www.boli.state.or.us/BOLI/WHD
or 971-673-0761

Breastfeeding Coalition of Oregon

www.breastfeedingor.org

El llanto: Por qué lloran los bebés

Cuando su bebé llora, está pidiendo su ayuda. No siempre resulta fácil determinar lo que el bebé necesita y, en ocasiones, podría no poder necesitar nada, pero quiere llorar. Si bien algunos bebés lloran menos que otros, todos los bebés lloran.

Cuando usted trata de calmar a su bebé cuando éste llora, le demuestra que puede confiar en usted cuando necesita ayuda. Por tanto, es importante que usted haga todo lo posible por solucionar el problema.

En el caso de muchos padres, no poder calmar a su bebé que llora es motivo de preocupación, frustración e impotencia. A veces uno puede intentarlo todo, pero no hay nada que tranquilice al bebé.

Si empieza a perder la calma, coloque al bebé en su cuna y salga de la habitación por unos cuantos minutos para serenarse. Pídale a alguien de confianza que le dé una mano. Diariamente, cuando todas las necesidades de su bebé hayan sido satisfechas, procure encontrar un tiempo para descansar y cuidar de sí misma. Su bebé crecerá y esto pasará.

Las etapas del llanto en el bebé:

- El llanto empieza a aumentar a las 2 semanas de vida aproximadamente.
- El llanto llega a su punto máximo durante el segundo mes.
- Durante los tres primeros meses de vida, alrededor del 25 por ciento de bebés lloran durante más de 3½ horas al día.
- Alrededor de los 3 meses, los bebés dejan de llorar tanto.
- Todos los bebés tienen momentos en los que no se les puede consolar.
- Algunos bebés lloran durante más tiempo y con más fuerza al caer la noche.

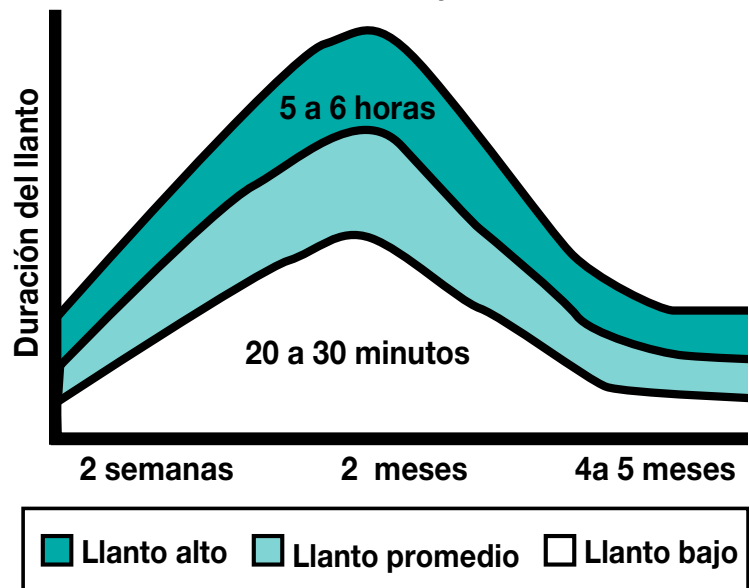


¿Qué actividades podrían ayudar?

1. **Tome a su bebé en brazos, reconfortelo, camine y hablele.** Haga la prueba con las actividades siguientes, una a la vez: mézalo, dele palmaditas delicadas en la espalda o acariciesela; zurríe una sola nota baja; envuélvalo en una mantita (*swaddling*); sosténgalo piel con piel; dele un baño. En ocasiones estas actividades calmarán al bebé; en otras, el bebé seguirá llorando.

continúa en la página siguiente

Curvas del llanto del bebé durante sus primeros meses 2 semanas a 4 y 5 meses



Crying: Understanding infant crying

When your baby cries, your baby is asking for your help. It isn't always easy to figure out what your baby needs, and sometimes your baby seems to have all needs met, but still wants to cry. Some babies cry less than others, but every baby cries.

When you go to soothe your crying baby, your baby is learning to trust that you are there to help, so it is important to try your best to solve the problem.

For many parents, not being able to comfort their crying baby makes them feel worried, frustrated and helpless. Sometimes you can try everything, and still nothing will calm your baby.

If you find you are getting very upset, put your baby in the crib and walk out of the room for a few minutes to catch your breath. Ask someone you trust for help. Each day, when your baby's needs are met, try to find some time to rest and take care of yourself. Your baby will grow and this will pass.

The stages of infant crying:

- Increased crying begins at approximately 2 weeks of age.
- Crying peaks during the second month.
- In the first three months of life, approximately 25 percent of babies cry for more than 3½ hours a day.
- At around 3 months old, babies start to cry less.
- All babies go through times when their crying cannot be comforted.
- Some babies cry longer and harder in the early evening hours.

What action steps may help?

1. Carry, comfort, walk and talk.

Try these things, one at a time: Rocking, patting or stroking your baby's back; humming one low note; swaddling; skin-to-skin contact; and bathing — these are all things you can try. Sometimes they will soothe your baby; other times your baby may continue to cry.

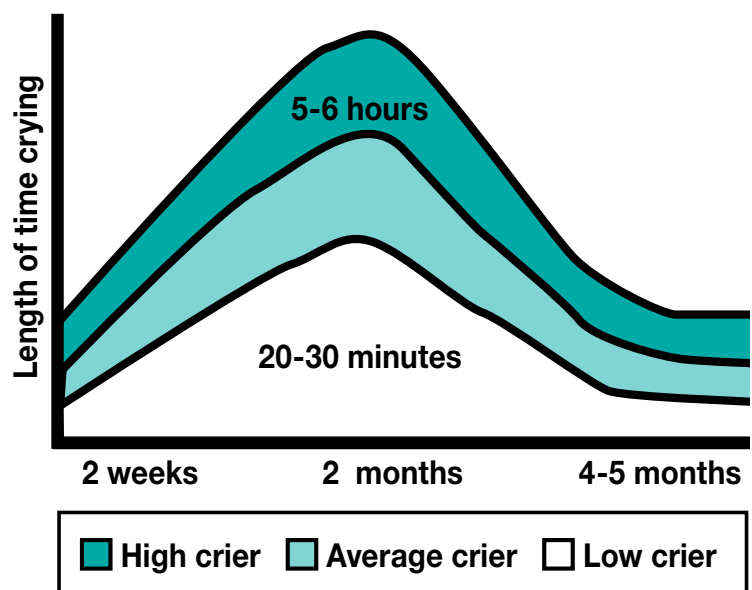
- ### 2. If it's too frustrating, it's OK to walk away.
- Place your baby in a safe place, and take a few minutes to calm yourself. Then go back and check on the baby. If it's too frustrating, it's OK to walk away for a moment.

Never shake your baby.

Research shows the number-one reason a person shakes a baby is frustration with crying. This can lead to a child's blindness, learning disabilities and death.

continued on next page

Curves of Early Infant Crying 2 weeks to 4-5 months



El llanto: Por qué lloran los bebés (continuación)

2. Si se siente muy frustrada, está bien que se distancie. Coloque al bebé en un lugar seguro y tómese unos minutos para tranquilizarse. Luego vaya nuevamente a ver que el bebé esté bien. Si la situación es demasiado frustrante, está bien que se retire por un rato.

Jamás sacuda a su bebé.

Las investigaciones realizadas indican que la razón principal por la cual las personas sacuden a los bebés es la frustración que sienten cuando los bebés lloran. El bebé que es sacudido podría volverse ciego, desarrollar discapacidades de aprendizaje e incluso morir.

Comparta esta información con todas las personas que cuiden a su bebé.

Mi plan si mi bebé no deja de llorar:

Personas a las que puedo llamar si necesito apoyo:

Para obtener más información

Period of Purple Crying

www.purplecrying.info

Centres of Excellence for Children's Well-being: Crying

www.child-encyclopedia.com/pages/PDF/Crying_behaviourANGmcP.pdf

Oregon 211info

Línea directa de información y derivaciones

211info.org

Marque 211 ó 1-800-723-3638

Mayo Clinic: Crying Baby:

What to do when your newborn cries (El bebé que llora: Qué hacer cuando el recién nacido llora)

www.mayoclinic.com/health/healthy-baby/PR00037

Bright Futures:

How to Soothe a Crying Baby (Cómo calmar al bebé que llora)

www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/families/in/soothe.pdf

Crying: Understanding infant crying (continued)

Share this information with everyone who cares for your baby.

My plan if my baby will not stop crying:

People I can call if I need support:



For more information

Period of Purple Crying

www.purplecrying.info

Centres of Excellence for Children's Well-being: Crying

www.child-encyclopedia.com/pages/PDF/Crying_behaviourANGmcP.pdf

Oregon 211info

Information and Referral Hotline

211info.org

Call 211 or 1-800-723-3638

Mayo Clinic: Crying Baby:

What to do when your newborn cries

www.mayoclinic.com/health/healthy-baby/PR00037

Bright Futures:

How to Soothe a Crying Baby

www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/families/in/soothe.pdf

Vacunas infantiles

Los niños que han recibido todas sus vacunas tienen una mayor probabilidad de estar protegidos contra enfermedades y una probabilidad menor de transmitir a otras personas enfermedades que pueden prevenirse mediante la vacunación.

- Muchos padres no saben que las enfermedades como el sarampión y la tos ferina todavía existen y que pueden afectar gravemente a sus bebés.
- Las vacunas para bebés pueden proteger a su hijo de muchas enfermedades infantiles peligrosas.
- La vacunación del bebé empieza desde que nace. Pídale a su proveedor médico o enfermera que se asegure de que su bebé reciba la primera vacuna para la hepatitis B antes de salir del hospital.
- Una sola dosis no es suficiente. Las vacunas se administran en serie. La serie empieza cuando el bebé nace.
- Su hijo necesita por lo menos seis visitas de vacunación antes de cumplir los 2 años de edad.
- Si su bebé se salta una vacuna recomendada, no vuelva a empezar; basta con que lo lleve nuevamente a su proveedor para que reciba la siguiente dosis de la serie.
- Lleve un registro. Asegúrese de pedirle a su proveedor de atención médica un registro de vacunación. Lleve el registro consigo a cada una de las visitas médicas y haga que lo llenen cada vez que el bebé reciba una vacuna. Usted deberá presentar este registro si matricula a su hijo en un centro de cuidado infantil o en la escuela.
- Si cambia de proveedor o de clínica, pida al proveedor o clínica nuevos que se comuniquen con ALERT IIS para que tengan acceso al historial de vacunación de su hijo.

Para obtener más información

Usted podría ser elegible para que su hijo reciba vacunas gratuitas o a bajo costo. Para informarse más al respecto, comuníquese con:

- El **proveedor de atención médica** o enfermera de su bebé;
- El **departamento de salud del condado en el que usted reside**; u
- **Oregon 211info** marcando 211 ó 1-800-723-3638. También puede visitar 211info.org en Internet.

continúa en la página siguiente

Immunizations for children

Children who are fully immunized are more likely to be protected against disease and less likely to pass on vaccine-preventable diseases to others.

- Many parents don't know that diseases like measles and whooping cough are still around — and they can make babies very sick.
- Baby vaccines can protect your child from many dangerous childhood diseases.
- Baby vaccinations begin at birth. Ask your medical provider or nurse to make sure your baby gets the first hepatitis B shot before leaving the hospital.
- It takes more than one. Vaccines are given in a series. They start when your baby is born.
- Your child needs at least six immunization visits by age 2.
- If your baby misses a recommended vaccine, you do not need to start over, just go back to your provider for the next dose in the series.
- Keep records. Be sure to get an immunization record from your health care provider, bring it to each visit and have it filled out for each vaccine received. You will need to show this record when your child goes to child care or school.
- If you change providers or clinics, have them contact the ALERT IIS to access your child's past immunization history.



For more information

You may be eligible for free or low-cost immunizations for your child. To learn more contact:

- Your **baby's health care provider** or nurse;
- Your **county health department**; or
- **Oregon 211info** by calling 211 or 1-800-723-3638. You may also visit 211info.org online.

continued on next page

Vacunas infantiles (continuación)

Programa de vacunas infantiles y las enfermedades contra las que protegen.

Al nacer

- **La vacuna HepB (Hepatitis B) protege contra:** la hepatitis B; un virus que puede producir una infección grave y enfermedad del hígado, incluido el cáncer.

2 meses

- **HepB**
- **La vacuna DTaP (Difteria, tétano, tos ferina) protege contra:** la difteria, la cual afecta la nariz y garganta y dificulta la respiración. Puede provocar problemas a los nervios, la inflamación del corazón e incluso la muerte. La difteria puede producir una infección grave y enfermedad del hígado, incluido el cáncer. **El tétano o tétanos**, el cual produce espasmos musculares dolorosos, cobra la vida de prácticamente la mitad de sus víctimas. La **tos ferina**, la cual provoca accesos de tos peligrosos que dificultan la respiración, puede causar neumonía, convulsiones y, en ocasiones, la muerte.
- **La vacuna Hib (*Haemophilus influenzae* tipo B) protege contra:** el *Haemophilus influenzae* tipo B, el cual provoca la inflamación del cerebro, lo cual puede traducirse en daños permanentes o la muerte. Puede causar infecciones en la sangre, articulaciones, la garganta o el corazón.
- **La vacuna de poliomielitis protege contra:** La poliomielitis, la cual causa parálisis en los músculos. La mayoría de las personas afectadas no se recuperan por completo.
- **La vacuna PCV (neumocócica) protege contra:** La enfermedad por neumococo, la cual es una de las causas principales de las infecciones de oído, meningitis, neumonía, sinusitis e infecciones de la sangre, entre otros, en niños.
- **La vacuna del RV (Rotavirus) protege contra:** La infección por rotavirus, la cual puede producir diarrea, vómitos, fiebre y deshidratación en bebés y niños pequeños.

4 meses

- DTaP
- Hib
- Poliomielitis
- PCV
- RV

6 meses

- HepB
- DTaP
- Hib
- La vacuna contra la influenza protege contra: La gripe, la cual es una enfermedad sumamente contagiosa que produce síntomas de resfriado y fiebre. En los niños de menos de 1 año de edad, puede convertirse en neumonía, la cual requiere de hospitalización.
- Poliomielitis
- PCV
- RV

12 meses

- DTaP
- Hib
- PCV
- **La vacuna MMR (sarampión, paperas, rubéola) protege contra:** El **sarampión**, el cual produce la erupción de la piel y fiebre alta. Puede causar sordera, daños al cerebro o la muerte. **Las paperas**, las cuales pueden provocar inflamación en los ganglios del cuello, daños a los nervios y sordera. **La rubéola**, que suele ser una enfermedad leve en los niños. Sin embargo, si una mujer embarazada contrae rubéola, podría perder a su bebé o éste podría nacer sordo o con otros problemas.
- **La vacuna contra la varicela protege contra:** La varicela, la cual suele ser una enfermedad leve en los niños sanos. Si se trata de un caso severo, podría causar una infección mortífera.
- **La vacuna HepA (hepatitis A) protege contra:** La hepatitis A, la cual es una enfermedad del hígado que puede provocar fiebre, falta de apetito, náuseas y dolor en el abdomen.

15 a 24 meses

- HepA
- Influenza
- Vacunas de puesta al día

Immunizations for children (continued)

Schedule of childhood vaccinations and the diseases they protect against.

At birth

- **HepB (Hepatitis B) vaccine protects against:** Hepatitis B, a virus that may lead to a serious infection and disease of the liver, including cancer.

2 months

- **HepB**
- **DTaP (Diphtheria, Tetanus, Pertussis) vaccine protects against:** **Diphtheria**, which affects the throat and nose, making it hard to breathe. It can cause nerve problems, swelling of the heart and even death. Diphtheria may lead to a serious infection and disease of the liver, including cancer. **Tetanus (lockjaw)**, which causes painful muscle spasms. It kills almost half of its victims. **Pertussis (whooping cough)**, which causes dangerous coughing fits that make it very hard to breathe. It can cause pneumonia, convulsions and sometimes death.
- **Hib (Haemophilus influenzae type B) vaccine protects against:** Haemophilus influenzae type B, which causes brain swelling that can result in permanent damage or death. It can cause infections of the blood, joint, throat or heart.
- **Polio vaccine protects against:** Polio, which causes paralysis of the muscles. Most people never fully recover.
- **PCV (Pneumococcal) vaccine protects against:** Pneumococcal disease, which is one of the leading causes of ear infections, meningitis, pneumonia, and sinus and blood infections among children.
- **RV (Rotavirus) vaccine protects against:** Rotavirus infection, which can cause severe diarrhea, vomiting, fever and dehydration in infants and young children.

4 months

- **DTaP**
- **Hib**
- **Polio**
- **PCV**
- **RV**

6 months

- **HepB**
- **DTaP**
- **Hib**
- **Influenza vaccine protects against:** Influenza (the flu), which is a highly contagious disease that causes cold symptoms and fever. It can lead to pneumonia and hospitalization in children under 1 year of age.
- **Polio**
- **PCV**
- **RV**

12 months

- **DTaP**
- **Hib**
- **PCV**
- **MMR (Measles, Mumps, Rubella) vaccine protects against:** **Measles**, which causes a rash and high fever. It can cause deafness, brain damage or death. **Mumps**, which can cause swelling of the neck glands, nerve damage and deafness. **Rubella**, which usually is a mild illness for children; however, a pregnant woman who gets rubella may lose her baby, or her baby may be born deaf or with other problems.
- **Varicella vaccine protects against:** Varicella (chicken pox), which is usually a mild disease in healthy children. In severe cases it can cause infection leading to death.
- **HepA (Hepatitis A) vaccine protects against:** Hepatitis A, which is a liver disease that can cause fever, loss of appetite, nausea and abdominal pain.

15-24 months

- **HepA**
- **Influenza**
- **Catch-up vaccines**

Logros del bebé

Todos los bebés son distintos y crecen a su propio ritmo. Los logros a continuación son pautas únicamente, y su bebé podría estar algo más adelantado o atrasado. Por favor hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud con respecto al crecimiento y desarrollo de su bebé.

Si su bebé nació prematuramente, utilice la edad modificada cuando consulte los logros. Para calcular la edad modificada, empiece a contar los meses a partir de la fecha en que se suponía nacería el bebé y no de la fecha de nacimiento.

Recién nacido a 3 meses

- Amamanta y succiona bien y aumenta 1 onza (28 gramos aprox.) de peso al día;
- Toma siestas y come cuando necesita hacerlo;
- Se sobresalta con los ruidos y puede ser reconfortado por una voz familiar.

3 meses:

- Les sonrío a las personas que le sonrían, como uno de los padres o cuidador;
- Levanta la cabecita y el pecho cuando está acostado boca abajo;
- Vuelve la mirada hacia colores encendidos y luces;
- Sigue los juguetes y rostros con la mirada;
- Mueve ambos ojos en la misma dirección y al mismo tiempo;
- Hace sonidos (hace agú, gorgoritea, barbotea).



6 meses:

- Barbotea;
- Se vuelve en la dirección de la que se llama su nombre;
- Trata de alcanzar objetos y asirlos;
- Se da la vuelta;
- Se sienta apoyándose en las manitas;
- Empiezan a brotarle los dientes.

9 meses:

- Se pasa los juguetes de una mano a la otra;
- Trata de alcanzar objetos pequeños utilizando su dedo pulgar y sus demás dedos;
- Imita sonidos y gestos;
- Entiende palabras comunes como “leche” y “hola”.

12 meses:

- Se sienta sin ningún apoyo;
- Dice una o dos palabras;
- Toma de una taza con ayuda;
- Puede jalarse de algo para ponerse de pie;
- Le gusta jugar *dónde está el bebé*;
- Podría temerles a las personas desconocidas.

continúa en la página siguiente

Infant milestones

No two babies are the same, and all babies grow at their own rates. Milestones are only guidelines, and your baby may be a little ahead or a little behind these ages. Please talk to your baby's health care provider if you have concerns about your baby's growth and development.

If your baby was premature, use your baby's adjusted age as you look at the milestones. To adjust for age, begin counting months from your baby's due date, not the date of birth.

Birth to 3 months

- Nurses or sucks well enough to gain 1 ounce per day;
- Naps and feeds on demand;
- Startles to sounds and is comforted by a familiar voice.

3 months:

- Smiles back at parent/caregiver;
- Lifts head and chest when on stomach;
- Turns towards bright colors and lights;
- Follows moving toys or faces;
- Moves both eyes in the same direction together;
- Makes sounds (cooing, gurgling, babbling).

6 months:

- Babbles;
- Turns in the direction of his or her name being called;
- Reaches for objects and picks them up;
- Rolls over;
- Sits by leaning on hands;
- Teeth start to appear.

9 months:

- Moves toys from hand to hand;
- Reaches for small objects with thumb and fingers;
- Copies sounds and gestures;
- Understands common words such as "juice," "bye-bye."

12 months:

- Sits without support;
- Says one or two words;
- Drinks from a cup with help;
- May pull to a standing position;
- Enjoys peek-a-boo;
- May be afraid of strangers.

18 months:

- Follows simple directions;
- Walks without help;
- Feeds self at times;
- Steps off a low object and keeps balance;
- Likes to look at pictures;
- Points to one body part;
- Pulls off shoes and socks;
- Continues language development;
- Imitates words.

24 months:

- Uses two to three words together;
- Identifies body parts by pointing;
- Feeds self with spoon;
- Builds tower of four blocks;
- Listens to simple stories and songs;
- Shows affection and anger.

continued on next page

Logros del bebé (continuación)

18 meses:

- Sigue indicaciones sencillas;
- Camina sin ayuda;
- A veces come solito;
- Baja de una superficie ligeramente elevada y logra mantener el equilibrio;
- Le gusta ver ilustraciones;
- Señala con el dedo una parte del cuerpo;
- Se quita los zapatos y calcetines (jalándolos);
- Su lenguaje sigue desarrollándose;
- Imita palabras.

24 meses:

- Combina dos o tres palabras;
- Identifica las partes del cuerpo señalándolas;
- Come solito con una cuchara;
- Arma una torre de cuatro bloques;
- Escucha cuentos y canciones sencillos;
- Muestra afecto y enojo.

36 meses:

- Utiliza oraciones compuestas de tres a cinco palabras;
- Juega con otros niños;
- Sube gradas, alternando los pies;
- Nombra por lo menos un color correctamente;
- Responde a preguntas sencillas;
- Se viste con ayuda;
- Se pone los zapatos;
- Expresa emociones.



Para obtener más información

Bright Futures

[www.brightfutures.aap.org/
Family_Resources.html](http://www.brightfutures.aap.org/Family_Resources.html)

Zero to Three

www.zerotothree.org

Centers for Disease Control and Prevention

**(Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades)**

www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/

Early Intervention (Intervención Temprana)

www.ode.state.or.us/search/results/?id=252

Healthychildren.org

[www.healthychildren.org/English/ages-
stages/baby/Pages/default.aspx](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/default.aspx)

Infant milestones (continued)

36 months:

- Uses three to five word sentences;
- Plays with other children;
- Walks up steps, alternating feet;
- Names at least one color correctly;
- Answers simple questions;
- Dresses self with help;
- Puts on shoes;
- Expresses emotions.

For more information

Bright Futures

[www.brightfutures.aap.org/
Family_Resources.html](http://www.brightfutures.aap.org/Family_Resources.html)

Zero to Three

www.zerotothree.org

Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/

Early Intervention

www.ode.state.or.us/search/results/?id=252

Healthychildren.org

[http://www.healthychildren.org/English/
ages-stages/baby/Pages/default.aspx](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/default.aspx)

La salud bucal en el bebé

Los dientes de leche (bebé) son importantes. Guardan el sitio para los dientes permanentes. Cuando se pican, el niño podría sentir dolor, tener problemas para comer y hablar, así como una imagen negativa de sí mismo.

El primer año de la vida de su bebé es una etapa excelente para practicar hábitos sanos que usted quiere que su bebé aprenda conforme va creciendo.

Lista de verificación para una boca saludable en el bebé:

- Límpiele los dientes de leche y las encías con un paño húmedo limpio o con un cepillo de dientes pequeño, de cerdas blandas, después de cada comida.
- Consulte con su médico o dentista para asegurarse de que el bebé esté recibiendo suficiente flúor todos los días. El flúor protege contra la caries.
- Saque una cita para que su bebé vaya al dentista cuando le brote el primer diente, a 1 año de edad como máximo.
- Si acuesta a su bebé con un biberón, que sea sólo de agua.
- Ofrézcale a su niño las bebidas en taza a partir de los 6 meses de edad.
- Cuando su bebé empiece a comer alimentos sólidos, opte por los que no contienen azúcar.
- Las bacterias que producen la caries pueden transmitirse de boca a boca.
- Si usted le va a dar un chupón a su bebé, no se lo coloque en la boca antes de dárselo.

La hermosa sonrisa del bebé emerge incluso antes de que le broten los dientes.

Cosas que quiero hacer para mantener la boca de mi bebé saludable:

1.

2.

Para obtener más información

Oregon Public Health Division
(División de Salud Pública de Oregon)
Office of Family Health Oral Health Program
(Programa de Salud Bucal de la Oficina de Salud Familiar)
<http://public.health.oregon.gov/PHD/OFH/ORALHEALTH>
971-673-0348

Oral health for babies

Baby teeth are important. Baby teeth are placeholders for permanent teeth. When they are decayed, a child may have pain, eating and speech problems, and a poor self-image.

The first year of your baby's life is a great time to practice healthy habits you want to teach your child as he or she grows older.

Baby's healthy mouth checklist:

- Clean your baby's teeth and gums with a clean damp cloth or a small, soft toothbrush after each feeding.
- Check with your doctor or dentist to make sure your baby is getting enough fluoride each day. Fluoride protects teeth from decay.
- Make an appointment for your baby to visit the dentist when the first tooth comes in, and no later than age 1.
- If you put your baby to bed with a bottle, use only plain water.
- Encourage your child to drink from a cup beginning at 6 months of age.
- When your baby begins eating solid foods, choose those without sugar.
- The bacteria that cause cavities can be passed on to your baby from your mouth.
- If you give your baby a pacifier, do not put it in your mouth before giving it to baby.



A beautiful smile begins even before your baby's teeth start to show.

Things I want to do to keep my baby's mouth healthy:

1.

2.

For more information

Oregon Public Health Division
Office of Family Health
Oral Health Program

<http://public.health.oregon.gov/PHD/OFH/ORALHEALTH>
971-673-0348

El sueño y la seguridad del bebé

Datos sobre el SMSL (Síndrome de muerte súbita del lactante)

- En Oregon, unos 40 bebés mueren mientras duermen todos los años.
- Lo más importante que usted puede hacer por la salud de su bebé es dejar de fumar. Para obtener ayuda, comuníquese con la Línea para dejar de fumar de Oregon (*Oregon Tobacco Quit Line*) al 1-800-784-8669 o visite www.quitnow.net/oregon.
- La lactancia materna disminuye el riesgo de SMSL en el bebé.

Algunos padres optan por dormir con su bebé. Dormir con su bebé puede ser peligroso si:

- Su bebé tiene menos de 12 semanas de nacido.
- Hay almohadas, cobertores o edredones en la cama.
- Comparten la cama con mascotas u otros niños.
- Usted o su pareja:
 - » Fuman;
 - » Han consumido drogas, bebidas alcohólicas o medicamentos que dan sueño;
 - » Están muy cansados o padecen de agotamiento extremo.

Para asegurarse de que su bebé esté lo más seguro posible:

- Acuéstelo boca arriba.
- Asegúrese de que nadie fume cerca del bebé.
- Dele de lactar.
- Haga dormir al bebé en la misma habitación que usted.

Cara hacia arriba

Cara destapada

Sin humo de tabaco

¡Bebé cerca!

- Retire la ropa de cama mullida, almohadas, juguetes de peluche, protectores de cuna del área en la que duerme el bebé.
- Evite acostar al bebé sobre superficies blandas como sofás o sillones forrados, camas de agua, sillas *beanbag*, cobertores o edredones.
- Hable con los abuelos y otras personas que cuiden al bebé sobre esta información para que el bebé duerma de forma segura.

Cunas seguras:

- No utilice cunas viejas que no satisfagan las normas de seguridad actuales.
- Revise la cuna con frecuencia para ver si faltan piezas de quincallería, están sueltas o rotas.
- El colchón debe ser firme y encajar estrechamente en el espacio.
- No coloque un monitor de bebé en la cuna.
- No coloque la cuna cerca de cables de lámparas o de cordones de persianas o de cortinas.
- El espacio entre los barrotes no debe superar las 2-3/8 pulgadas (6 cm).
- La cuna no debe tener postes esquineros ni áreas huecas en la cabecera o en el pie.
- Pase al niño de la cuna a una cama antes de que mida 35 pulgadas (89 cm) de largo.

continúa en la página siguiente

Safe sleep for babies

Facts about SIDS (Sudden Infant Death Syndrome)

- In Oregon, about 40 babies die in their sleep every year.
- The most important thing you can do for your baby's health is to quit smoking. For help, contact the Oregon Tobacco Quit Line at 1-800-784-8669 or online at www.quitnow.net/oregon.
- Breastfeeding reduces your baby's risk of SIDS.

Some parents choose to sleep with their baby. It can be unsafe to sleep with your baby if:

- Your baby is less than 12 weeks old.
- Your bed has pillows, quilts, or comforters.
- You share the bed with pets or other children.
- You or your partner:
 - » Smokes;
 - » Has taken drugs, alcohol, or medications that make you sleepy;
 - » Are very tired or suffer from extreme exhaustion.

To make sure your baby is as safe as possible:

- Put your baby to sleep on his or her back.
- Make sure no one smokes around your baby.
- Breastfeed your baby.
- Put your baby to sleep in the room where you sleep.
- Remove soft fluffy bedding, pillows, stuffed toys and bumper pads from your baby's sleep area.



Face up

Face clear

Smoke-free

Baby near!

- Avoid placing your baby to sleep on soft things like couches or upholstered chairs, waterbeds, beanbag chairs, quilts or comforters.
- Talk with grandparents and other caregivers about this safe sleep information.

Safe cribs:

- Do not use older cribs that do not meet current safety standards.
- Check often for missing, loose or broken hardware.
- Mattress should be firm and fit tightly in the space.
- Do not put a baby monitor in the crib.
- Do not place crib near cords from lamps, blinds or drapes.
- Space between crib slats should be no more than 2-3/8 inches.
- Crib should not have corner posts or cutouts in the headboard or footboard.
- Move the child from a crib to a bed before the child is 35 inches tall.

continued on next page

El sueño y la seguridad del bebé (continuación)

Cinco requisitos federales nuevos:

A partir del 28 de junio de 2011, todas las cunas que se vendan en los Estados Unidos de América deben satisfacer los nuevos requisitos federales respecto a la seguridad para cunas (vea la gráfica a continuación):

- No pueden fabricarse ni venderse cunas con barandas móviles laterales; los inmovilizadores y juegos de reparación están prohibidos;
- Los barrotes de madera deben estar fabricados de maderas más duras para evitar que se quiebren;
- La quincallería de la cuna debe incluir dispositivos que impidan que las piezas se suelten o se salgan;

- Los soportes para el colchón deben ser más duraderos; y
- Las pruebas de seguridad deben ser más estrictas.

Para obtener más información

Babies First! Safe Sleep for Babies

www.healthoregon.org/safesleep o llame al 971-673-0262

Información sobre la seguridad y las cunas

www.cpsc.gov/info/cribs/index.html

Dormir boca arriba

www.nichd.nih.gov/sids/sids.cfm

National SUID/SIDS Resource Center

www.sidscenter.org

Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos

UNA GENERACIÓN MÁS SEGURA DE CUNAS

Los nuevos requisitos federales



Safe sleep for babies (continued)

Five new federal requirements:

As of June 28, 2011, all cribs sold in the United States must meet new federal requirements for overall crib safety (see the graphic below):

- Traditional drop-side cribs cannot be made or sold; immobilizers and repair kits are not allowed;
- Wood slats must be made of stronger woods to prevent breakage;
- Crib hardware must have anti-loosening devices to keep it from coming loose or falling off;
- Mattress supports must be more durable; and
- Safety testing must be more rigorous.

For more information

Babies First! Safe Sleep for Babies

www.healthoregon.org/safesleep
or call 971-673-0262

Crib Safety Information

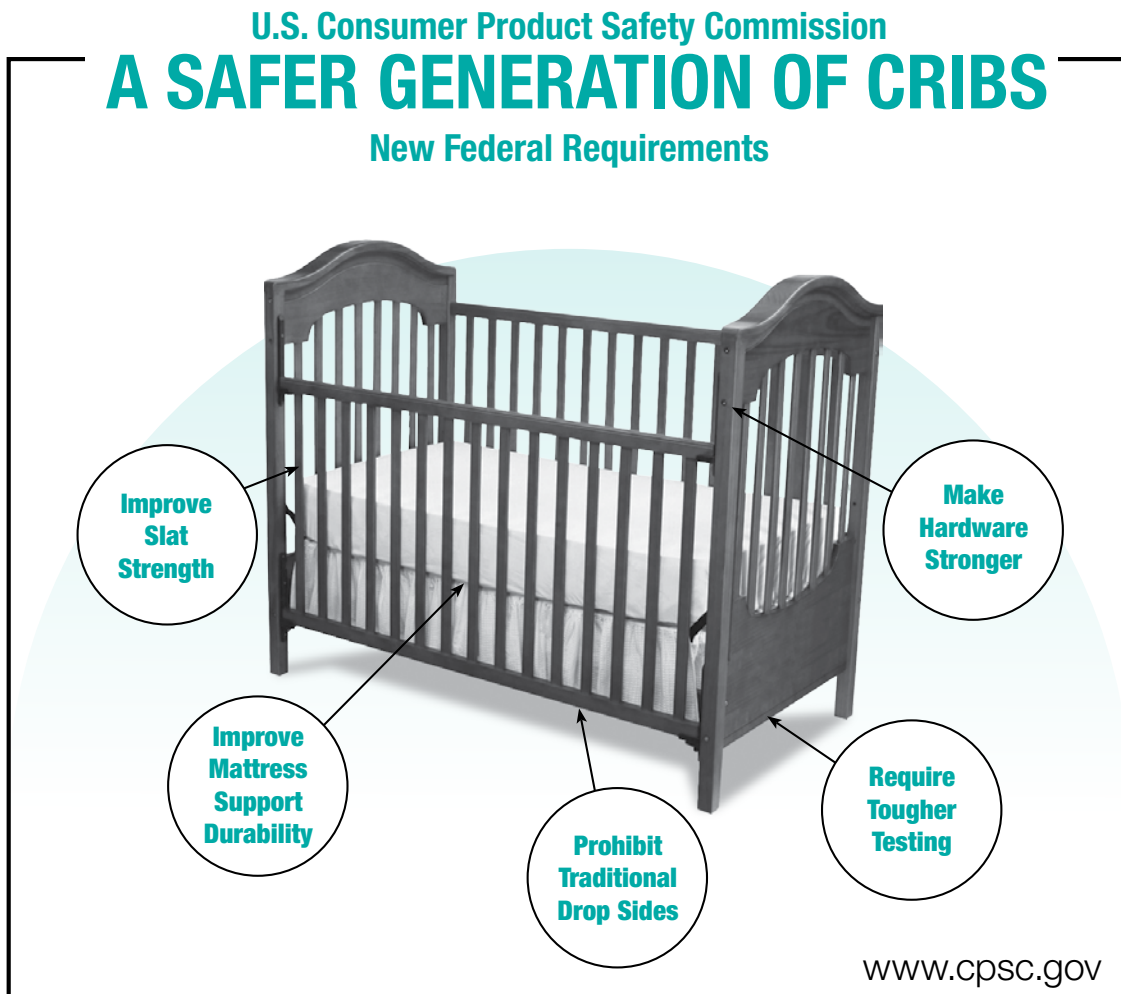
www.cpsc.gov/info/cribs/index.html

Back to Sleep

www.nichd.nih.gov/sids/sids.cfm

National SUID/SIDS Resource Center

www.sidscenter.org



From the SafeSleep campaign of the U.S. Consumer Product Safety Commission, NSN 11-2

El control de la natalidad: Anticonceptivos

En calidad de mamá reciente, usted toma muchas decisiones los primeros meses de haber dado a luz. El control de la natalidad debe ser una de sus prioridades. Si espera para tomar una decisión al respecto, podría quedar embarazada mucho antes de lo que se imagina. Ahora es el momento de hablar con su proveedor de atención médica para determinar el mejor método anticonceptivo para usted.

¿Cuánto tiempo debo esperar para volver a embarazarme?

Los embarazos con 18 a 23 meses de separación son la mejor opción para usted y su bebé (un menor número de partos prematuros y de recién nacidos bajos de peso o muy pequeños). Este lapso entre los embarazos:

- Es más saludable para usted y sus hijos.
- Ayuda a los padres a pasar más tiempo con cada hijo en sus primeros años.
- Permite a los padres dedicar más tiempo a otras actividades a parte de criar a sus hijos.
- Disminuye la presión sobre el presupuesto familiar.

Quizá desee esperar para embarazarse nuevamente debido a razones relativas con su trabajo, el cuidado infantil o su situación económica.

¿Qué opciones tengo?

Los mitos relativos al control de la natalidad pueden dificultar saber cuál método anticonceptivo utilizar. He aquí cierta información para que tome en consideración:

- Usted puede quedar embarazada antes de tener su primer periodo (menstruación). Si no da de lactar, podría quedar embarazada a las tres semanas de haber dado a luz.
- Infórmese acerca de la lactancia materna. Una puede quedar embarazada incluso

si está dando de lactar exclusivamente. Puede emplear varios métodos anticonceptivos cuando esté dando de lactar. La lactancia puede ayudarle a prevenir un embarazo si:

- » No le ha venido su periodo;
 - » Usted le da de lactar a su bebé exclusivamente; no le da alimentos para bebé, jugos ni fórmula;
 - » Su bebé todavía no ha cumplido los 6 meses.
- Podría ser demasiado tiempo esperar hasta su visita médica de seis semanas para empezar a utilizar un anticonceptivo. Vea a su médico entre dos y cuatro semanas después de haber dado a luz para conversar sobre un anticonceptivo.
 - Las vasectomías y la ligadura de trompas son métodos anticonceptivos permanentes para las parejas que no quieren tener más hijos. La ligadura de trompas puede realizarse mientras usted se encuentra en el hospital. La vasectomía es una cirugía sencilla. Los conductos que transportan el esperma hacia el pene se cortan y se amarran. Los hombres que reúnen ciertos requisitos, pueden hacerse una vasectomía gratis o a bajo costo en una clínica de planificación familiar.
 - Puede ponerse un dispositivo intrauterino (DIU) o implante esté dando de lactar o no. Estos métodos anticonceptivos de largo plazo funcionan muy bien.

Para obtener más información

Oregon Contraceptive Care (CCare)

Las clínicas de CCare ofrecen servicios de salud reproductiva y anticonceptivos gratuitos o de bajo costo a mujeres, hombres y adolescentes que se consideran elegibles. www.ccare.oregon.gov

Oregon 211info

211info.org

Marque 211 ó 1-800-723-3638 para hallar la clínica más cercana

Birth control: Contraception

As a new mom, you make many decisions the first few months after giving birth. Birth control should be near the top of your list. If you wait to decide, you could get pregnant again much sooner than you believed. Now is the time to talk with your health care provider to find the best birth control method for you.

How long should I wait to get pregnant again?

Pregnancies spaced between 18 and 23 months apart are best for you and your baby (fewer early deliveries and fewer low birth weight or small babies). This time between pregnancies:

- Is healthier for you and your children.
- Helps parents spend more time with each child in the early years.
- Gives parents more time for activities other than child-rearing.
- Eases pressure on family budget.

You might wait to get pregnant again because of work, child care, or money.

What are my choices?

Birth control myths might confuse you about which birth control method to use. Here are some things to think about:

- You can get pregnant before you have your first period. If you do not breastfeed, you can get pregnant three weeks after giving birth.
- Learn about breastfeeding. Pregnancy can happen even when you are fully breastfeeding. You can use many birth control methods when you are breastfeeding. Breastfeeding can help prevent pregnancy if:

- » You have not started your period;
- » You only breastfeed and do not give your baby food, juice or formula;
- » Your baby is less than 6 months old.
- A six-week visit with your health care provider may be waiting too long to start birth control. See your doctor two to four weeks after your baby is born to talk about birth control.
- Vasectomies and tubal ligations (getting your tubes tied) are permanent birth control methods for couples who do not want to have any more children. A tubal ligation can be done while you are in the hospital. A vasectomy is a simple surgery. The tubes that carry sperm up to the penis are cut and sealed. If men qualify, they can get a vasectomy for free or low-cost at a family planning clinic.
- You can get an IUD or implant whether you are breastfeeding or not. These long acting birth control methods work very well.

For more information

Oregon Contraceptive Care (CCare)

CCare clinics offer free or low-cost reproductive health services and birth control to eligible women, men and teens.
www.ccare.oregon.gov

Oregon 211info

211info.org

Call 211 or 1-800-723-3638 to find a clinic near you

Una vida sana

Una buena dieta y el ejercicio son importantes para la salud de los padres y de los bebés. Después de dar a luz, hable con su proveedor de atención médica sobre cómo llegar a un peso que se considere saludable para usted. Si su niño ve que usted tiene hábitos saludables, él también aprenderá a llevar una vida sana.

Una buena alimentación y ejercicio:

- Le ayudan a volver a un peso saludable más rápidamente;
- Le brindan una buena nutrición;
- Le proporcionan la energía que necesita;
- Le ayudan a ser un buen ejemplo para su niño en desarrollo.

He aquí algunas sugerencias para llevar una vida sana:

- Coma frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en grasas y carnes magras, pescado y legumbres.
- Evite los totopos (*chips*), bebidas gaseosas, la comida rápida y la comida chatarra. Estos tipos de alimentos no deben incluirse regularmente en la dieta de su niño.
- Siéntense a comer juntos. Las comidas en familia ayudan a mejorar la nutrición de los niños y a prevenir comportamientos peligrosos a medida que crecen.
- Siga tomando ácido fólico todos los días como parte de un suplemento vitamínico (0.4 a 0.8 mg).
- Empiece una rutina de actividad física regular. Hable con su proveedor de atención médica acerca de su plan. La actividad física puede ayudarle a evitar la tristeza materna (*baby blues*).

- Restrinja el tiempo frente a la pantalla. Según las recomendaciones médicas, los niños menores de 2 años no deben pasar tiempo frente a una pantalla. El tiempo frente a la pantalla incluye: televisión, videos, DVD, computadora y juegos electrónicos. El tiempo frente a la pantalla puede ser parcialmente responsable de una mala salud, así como retrasar el desarrollo del lenguaje. Al restringir usted su propio tiempo frente a la pantalla, dará un buen ejemplo a su hijo.

Para obtener más información

MiPlato para mujeres embarazadas lactantes

www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html

Staying Active and Eating Healthy: How to Eat for Health (La actividad física y una buena alimentación: Cómo comer en pro de la salud)

www.womenshealth.gov/FitnessNutrition/eatinghealthy

Getting in Shape After Your Baby is Born (Cómo ponerse en forma después de dar a luz)

<http://www.acog.org/-/media/For%20Patients/faq131.pdf?dmc=1&ts=20120411T1812442869>

Who Has Time for Family Meals? You do! (¿Quién tiene tiempo para comidas en familia? ¡Usted!)

www.nutrition.wsu.edu/ebet/pdf/makingtimeformeals.pdf

You Have the Power: 5 Steps to Guide Your Child's TV Time (Usted tiene el poder: 5 pasos para controlar el tiempo que su hijo pasa frente al televisor)

http://public.health.oregon.gov/HealthyPeopleFamilies/wic/Documents/you_have_the_power.pdf

Healthy living

Eating right and finding ways to exercise are important for the health of parents and babies. After delivering your baby, talk to your health care provider about reaching a weight that is healthy for you. If your child sees you practicing healthy habits, your child will learn to be healthy too.

Eating right and exercising:

- Help you return to a healthy weight more quickly;
- Provide you with good nutrition;
- Give you the energy you need;
- Help you be a good role model for your growing child.

Here are some tips for healthy living:

- Eat fruits, vegetables, whole grains, low-fat dairy products, and lean meats, fish, and beans.
- Avoid chips, soda, fast food, and junk food. These should not be a regular part of your diet or your child's diet.
- Sit down for meals together. Eating together improves children's nutrition and helps prevent risky behaviors as children get older.
- Continue to take folic acid daily as part of a vitamin supplement (0.4 – 0.8 mg).
- Start a routine of regular physical activity. Talk to your health care provider about your plan. Physical activity can help keep the “baby blues” at bay.
- Limit screen time. Doctors recommend no screen time for children under 2 years of age. Screen time refers to:



TV, video and DVDs, computer and electronic games. Screen time can play a role in poor health and can delay language development. Limiting your own screen time can help you be a good role model for your child.

For more information

MyPlate for Pregnant and Breastfeeding Women

www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html

Staying Active and Eating Healthy: How to Eat for Health

www.womenshealth.gov/FitnessNutrition/eatinghealthy

Getting in Shape After Your Baby is Born

<http://www.acog.org/-/media/For%20Patients/faq131.pdf?dmc=1&ts=20120411T1812442869>

Who Has Time for Family Meals? You do!

www.nutrition.wsu.edu/ebet/pdf/makingtimeformeals.pdf

You Have the Power: 5 Steps to Guide Your Child's TV Time

http://public.health.oregon.gov/HealthyPeopleFamilies/wic/Documents/you_have_the_power.pdf

Si usted no puede hacerse cargo de su bebé: Cesión segura

No todas las mujeres que salen embarazadas están listas para criar a un hijo. Usted y la salud y seguridad de su bebé son importantes. Si usted considera que no puede hacerse cargo de su bebé, puede obtener ayuda para informarse acerca de la adopción, apoyo para padres y cómo asegurarse de que su bebé esté a salvo.

- El apoyo para padres le ayudará a aprender a cuidar de su bebé. Marque 211 ó 1-800-723-3638 o pase por 211info.org para obtener información sobre las visitas a domicilio y otros servicios de apoyo a padres en su comunidad. Estos recursos también pueden ayudarle a ubicar servicios médicos y de vivienda, entre otros.
- Si no está segura de estar lista para criar a su bebé, un trabajador social o un consejero en adopciones puede brindarle apoyo e información para que tome las mejores decisiones tanto para usted como para su bebé.
- Si usted decide no hacerse cargo de su bebé, hay muchas familias llenas de amor en Oregon deseosas de adoptar. La elaboración de un plan de adopción puede ser una manera de querer y cuidar de su bebé. Para obtener más información sobre adopciones, consejería u otros apoyos de servicios sociales, vea los números de teléfono a continuación.

En ocasiones los padres sienten que no tienen más opción que renunciar a sus bebés. Oregon dispone de una ley llamada “*A Safe Place for Newborns*” (Un lugar seguro para recién nacidos), la cual permite que el padre o la madre entreguen a su bebé a alguien, en un lugar seguro y de forma legal, sin que nadie lo sepa.

¿Cómo funciona la ley “Un lugar seguro para recién nacidos”?

- La madre o padre biológicos del bebé pueden llevarle a un hospital, a una estación de policía, comisaría o al departamento de bomberos.
- Siempre que el bebé tenga 30 días de nacido o menos, se le entregue a una persona en uno de los lugares ya indicados y el bebé no muestre señales de maltrato, esta opción es legal.
- Usted no tiene que proporcionar información que le identifique.
- Se harán cargo del bebé y éste recibirá atención médica de necesitarla.

Para obtener más información sobre la ley “Un lugar seguro para recién nacidos”, marque 211 ó 1-800-723-3638 o diríjase a www.healthoregon.org/asafeplace.

Ésta es una decisión importante. Por favor hable con una persona de confianza sobre sus opciones para el bebé. O bien, llame a los números a continuación para solicitar ayuda.

Para obtener más información

State of Oregon Adoption Services
(Servicios de Adopción del Estado de Oregon)

www.oregon.gov/DHS/children/adoption
1-800-331-0503

Coalition of Oregon Adoption Agencies
(Coalición de Agencias de Adopción de Oregon)

www.oregonadoptionagencies.org

Oregon 211info

211info.org

Marque 211 ó 1-800-723-3638

Safe Surrender for Newborns
(Cesión segura de recién nacidos)

<http://public.health.oregon.gov/HealthyPeopleFamilies/Babies/SafeSurrender/Pages/index.aspx>

If you cannot care for your baby: Safe surrender

Not all women who get pregnant are ready to raise a child. You and your baby's health and safety are important. If you feel that you can't care for your baby, you can get help to find out about adoption, parenting support, and how to make sure your baby is safe.

- Parenting support is available to help you learn how to care for your baby. Call 211 or 1-800-723-3638 or go to 211info.org for information about home visiting and other parent support services in your community. These resources can also help you to find health care, housing or other services.
- If you are not sure you are ready to raise a child, a social worker or adoption counselor can give you support and information to make the best decisions for you and your baby.
- If you decide not to raise your baby, many loving families in Oregon want to adopt. Making an adoption plan can be one way to love and care for your baby. For more information on adoption, counseling or other social service supports, see the numbers below.

Sometimes parents feel they have no choice but to give up a baby. Oregon has a law called "A Safe Place for Newborns," which allows a parent to give a baby to someone at a safe place, legally and without anyone having to know.

How the "A Safe Place for Newborns" law works:

- The birth mother or father can take the baby to a hospital, police station, sheriff's office, or fire department.
- As long as the baby is 30 days old or younger, is handed to a person at one of the above places, and shows no signs of abuse, it is legal to make this choice.
- You do not have to give any identifying information.
- The baby will be cared for and will get medical attention, if needed.

For more information about the "A Safe Place for Newborns" law, call 211 or 1-800-723-3638 or go to www.healthoregon.org/asafeplace.

This is a big decision. Please talk to someone you trust about your options for the baby. Or call the numbers below for more help.

For more information

State of Oregon Adoption Services,
www.oregon.gov/DHS/children/adoption
1-800-331-0503

Coalition of Oregon Adoption Agencies
www.oregonadoptionagencies.org

Oregon 211info
211info.org
Call 211 or 1-800-723-3638

Safe Surrender for Newborns
<http://public.health.oregon.gov/HealthyPeopleFamilies/Babies/SafeSurrender/Pages/index.aspx>

La depresión y la ansiedad después del parto

En Oregon, una de cada cuatro mamás que dan a luz se siente deprimida o ansiosa durante el embarazo y/o después de dar a luz. Esto puede dificultar cuidar de sí mismas, establecer un vínculo con sus bebés y relacionarse con otras personas.

Muchas mujeres lloran con facilidad o sienten ansias durante la primera o las primeras dos semanas de haber dado a luz. A estos se le conoce en inglés como “*baby blues*”, tristeza materna, y se disipa con descanso, apoyo y tiempo. Si sus síntomas duran más de dos semanas, son preocupantes o interrumpen su vida cotidiana, o si simplemente desea más información, llame a su proveedor médico o a uno de los números que aparecen a continuación.

Marque las afirmaciones que se apliquen a usted:

- Me cuesta pedir ayuda.
- He tenido problemas con mis hormonas y estados de ánimo, sobre todo antes de mi periodo.
- Me sentí deprimida o ansiosa después de tener a mi último bebé o durante mi embarazo.
- He padecido de depresión o ansiedad anteriormente.
- Mi madre, hermana o tía sufrieron de depresión después de dar a luz.
- A veces no necesito dormir, tengo muchas ideas y me cuesta calmar mi mente.
- Mi familia se encuentra lejos y no tengo muchos amigos cerca.
- No dispongo del dinero, los alimentos o la vivienda que necesito.

Si usted marcó tres casillas como mínimo, es más probable que sufra de depresión o ansiedad durante su embarazo o después de dar a luz (post parto).

Síntomas de depresión y ansiedad:

- Tristeza, ira, agotamiento, sensación de no tener control o de sentirse abrumada;
- Dificultad para comer o dormir;
- Temores o pensamientos alarmantes que persisten;
- Sensación de ansiedad o inseguridad; se siente nerviosa de estar a solas.

Si padece de depresión o ansiedad después de dar a luz, recuerde que no está sola, usted no tiene la culpa y con ayuda, se sentirá mejor.

Lo que usted puede hacer:

- Dígale cómo se siente a alguien de confianza.
- Pida ayuda e información a su proveedor médico.
- Pida ayuda a amigos y familiares para que usted pueda tomarse descansos.
- Tome aire fresco y haga ejercicio cuando pueda.
- Evite el azúcar, la cafeína y las bebidas alcohólicas.
- Hable con mujeres que se han recuperado de lo mismo.

Para obtener más información

Postpartum Support International

www.postpartum.net

1-800-944-4773 (línea de ayuda)

Oregon Perinatal Mental

Health Program

(Programa de salud mental perinatal de Oregon)

www.healthoregon.org/

PerinatalMentalHealth

Oregon 211info

211info.org

Marque 211 ó 1-800-723-3638

Postpartum depression and anxiety

In Oregon, one in four new moms feels depressed or anxious during and/or after pregnancy. This can make it hard for moms to take care of themselves, bond with their babies and relate to others.

Many new moms feel weepy and anxious during the first week or two after giving birth. This is called “baby blues” and goes away with rest, support and time. If your symptoms last more than two weeks, are disturbing or get in the way of your daily life, or if you just need more information — call your medical provider or one of the numbers listed below.

Check the statements that are true for you:

- It's hard for me to ask for help.
- I've had trouble with hormones and moods, especially before my period.
- I was depressed or anxious after my last baby or during my pregnancy.
- I've been depressed or anxious in the past.
- My mother, sister or aunt was depressed after her baby was born.
- Sometimes I don't need to sleep, have lots of ideas and it's hard to slow down.
- My family is far away and I don't have many friends nearby.
- I don't have the money, food or housing I need.

If you checked at least three boxes, you are more likely to have depression or anxiety during pregnancy or after your baby is born (postpartum).

Symptoms of depression and anxiety:

- Sadness, anger, exhaustion, feeling out of control or feeling overwhelmed;
- Difficulty eating or sleeping;
- Fears or scary thoughts that don't go away;
- Feeling anxious or insecure, nervous about being alone.

If you have postpartum depression or anxiety, remember: You are not alone, you are not to blame, and with help you will be well.

What you can do:

- Tell someone you trust how you feel.
- Ask your medical provider for help and resources.
- Ask friends or family for help so you can take breaks.
- Get fresh air and exercise when you can.
- Avoid sugar, caffeine and alcohol.
- Talk to women who have recovered.

For more information

Postpartum Support International

www.postpartum.net
1-800-944-4773 (help line)

Oregon Perinatal Mental Health Program

[www.healthoregon.org/
PerinatalMentalHealth](http://www.healthoregon.org/PerinatalMentalHealth)

Oregon 211info

211info.org
Call 211 or 1-800-723-3638

Contactos de emergencia

Desglose esta página y consérvela en un lugar a mano. Si su produjese una emergencia, usted podría no estar en capacidad de pensar con la claridad suficiente para recordar su propia dirección. Es importante que proporcione toda la información siguiente:

Sus datos: Dirección: _____
Número de teléfono: _____
Número de celular: _____
Empleador: _____
Dirección del empleador: _____
Número de teléfono del empleador: _____

Emergencias: 911

Control de envenenamiento: 1-800-222-1222

Línea directa de información de salud y derivaciones en todo el estado: Llame a 211info al 1-800-723-3638 o marque 211

Información médica: Nombre del médico: _____
Dirección: _____
Número de teléfono: _____

Niñera: Nombre de la niñera: _____
Dirección: _____
Número de teléfono y celular: _____

Contactos de emergencia: Nombre de pariente o amigo/a: _____
Dirección: _____
Número de teléfono y celular: _____
Nombre de pariente o amigo/a: _____
Dirección: _____
Número de teléfono y celular: _____
Otro nombre: _____
Dirección: _____
Número de teléfono y celular: _____

Seguros: Compañía de seguro médico: _____
Número de teléfono: _____
Número de póliza de seguro: _____

Emergency contacts

Tear this page out and keep someplace handy. In the event of an emergency, you may not think clearly enough to remember your own address. It is important to completely fill out all of the following:

Your Information: Address: _____
Telephone number: _____
Cell phone number: _____
Employer: _____
Employer address: _____
Employer telephone number: _____

Emergency: 911

Poison control: 1-800-222-1222

Statewide health information and referral hotline: Call 211info at 1-800-723-3638 or dial 211

Medical information: Doctor's name: _____
Address: _____
Telephone number: _____

Babysitter: Babysitter's name: _____
Address: _____
Telephone/cell numbers: _____

Emergency contacts: Relative or friend's name: _____
Address: _____
Telephone/cell numbers: _____

Relative or friend's name: _____
Address: _____
Telephone/cell numbers: _____

Other name: _____
Address: _____
Telephone/cell numbers: _____

Insurance: Health Insurance Company: _____
Telephone number: _____
Insurance policy number: _____

Acta de nacimiento de Oregon
FORMULARIO DE SOLICITUD

CANTIDAD Cantidad de actas certificadas que solicita.
\$20,00 por la primer acta/\$15,00 por cada copia adicional de la misma acta solicitada al mismo tiempo.

- Nombre completo en el acta: _____
(Nombre) (Segundo nombre completo) (Apellido completo)
- Fecha de nacimiento: _____ 3. Sexo: _____ 4. Lugar de nacimiento: _____ **OREGON**
(MM/DD/AAAA) (H o M) (Ciudad) (Condado)
- Nombre completo de soltera de la madre: _____
(Nombre) (Segundo nombre completo) (Apellido de soltera)
- Nombre completo del padre: _____
(Nombre) (Segundo nombre completo) (Apellido completo)
- Su parentesco con la persona nombrada en el punto 1: _____
- Motivo por el que necesita el acta: _____
- Nº de teléfono durante el día: _____ 10. Correo electrónico: _____
- Nombre del solicitante: _____
- Dirección: _____
- Ciudad/Estado/C. Postal _____
- Obligatorio: Firma del solicitante: _____
- Obligación de identificarse: El solicitante debe adjuntar una copia legible de documento de identidad actual y válido o documento de identidad de su representante legal. Ver otras opciones de identificación al dorso.

**SÓLO PARA USO OFICIAL
NO ESCRIBA EN ESTE ESPACIO**

Certificate number: _____

	1	2
Film		
Film (P)		
Computer		
Indexes		
Index (P)		
DF/CO		

Refund: \$ _____

Excess fee Out/state
 No record Uncompleted

Check #: _____

File date: _____	Amendment fee: _____
NRL/ref. issued: _____	Full issued: _____
Follow-up: _____	Computer copy: _____

Enviar a: OREGON VITAL RECORDS PO BOX 14050 PORTLAND OR 97293-0050	Haga los cheques o giros postales a nombre de: OHA/Vital Records POR FAVOR NO ENVÍE EFECTIVO. Cheques o giros postales en dólares de EE.UU.
---	--

De acuerdo con la ley, ORS 432.121, el acceso a las actas de nacimiento está limitado a la persona nombrada en el acta, familiares inmediatos, representantes legales, agencias gubernamentales y personas con licencia o matrícula según ORS 703.430. Para todos los demás, el acceso a las actas de nacimiento está prohibido durante 100 años. Los tutores legales deben adjuntar una copia del documento legal que los avala como tales. Si usted no es elegible, adjunte un permiso por escrito de una persona elegible, con firma certificada por notario.

El proveer información falsa es un delito grave según ORS 432.900.

\$20,00 POR LA PRIMER ACTA. \$15,00 POR CADA COPIA ADICIONAL DE LA MISMA ACTA SOLICITADA AL MISMO TIEMPO. La tarifa de \$20,00 es no reembolsable una vez completada la búsqueda del acta. Norma Administrativa 333-011-0106(2).

Este formulario está disponible en diferentes formatos. Más detalles al dorso.

ESCRIBA AQUÍ SU DIRECCIÓN POSTAL
ESTA SECCIÓN SE RECORTARÁ Y USARÁ COMO ETIQUETA DE CORREO

Name		
Street		
City	State	ZIP

Política de procesamiento de cheques sin fondos suficientes (NSF): Si su cheque es devuelto sin pagar por tener fondos insuficientes o sin cobrar, podemos presentar su cheque en forma electrónica. En el desarrollo normal de las actividades comerciales, usted no recibirá este cheque con su estado de cuenta, pero puede conseguir una copia por otros medios. Según ORS 30.701(5), se le puede aplicar una multa de \$25,00 por los cheques NFS.

Las opciones de solicitud de actas y los plazos de procesamiento **se encuentran al dorso**. También puede llamar al 971-673-1190 o ver la información en www.healthoregon.org/chs.

SP 45-13A (01/12)

Oregon Birth Record ORDER FORM

QUANTITY _____ Number of certified records requested.
\$20 first record/\$15 each additional copy
of the same record ordered at the same time.

1. Full name on record: _____
(First) (Full middle) (Full last)
2. Date of birth: _____ 3. Sex: _____ 4. Place of birth: _____ **OREGON**
(MM/DD/YYYY) (M or F) (City) (County)
5. Mother's full maiden name: _____
(First) (Full middle) (Full maiden)
6. Father's full name: _____
(First) (Full middle) (Full last)
7. Your relationship to person named in line 1: _____
8. Reason for needing record: _____
9. Daytime telephone number: _____ 10. Email: _____
11. Name of person ordering: _____
12. Your address: _____
13. City/State/ZIP: _____
14. Required: Signature of person ordering: _____
15. ID Required: Person ordering must attach legible photocopy of current, valid ID or legal representative document. See back of form for alternative ID options.

OFFICE USE ONLY DO NOT WRITE IN THIS SPACE		
Certificate number: _____		
	1	2
Film		
Film (P)		
Computer		
Indexes		
Index (P)		
DF/CO		
Refund: \$ _____		
<input type="checkbox"/> Excess fee	<input type="checkbox"/> Out/state	
<input type="checkbox"/> No record	<input type="checkbox"/> Uncompleted	
Check #: _____		
File date: _____	Amendment fee: _____	
NRL/ref. issued: _____	Full issued: _____	
Follow-up: _____	Computer copy: _____	

<p>Send to: OREGON VITAL RECORDS PO BOX 14050 PORTLAND OR 97293-0050</p>	<p>Make checks/money orders payable to: OHA/Vital Records PLEASE DO NOT SEND CASH Checks/money orders in U. S. Dollars</p>
---	---

In accordance with law – ORS 432.121, only the person named on the record, immediate family members, legal representatives, government agencies and persons licensed or registered under ORS 703.430 are eligible to access birth records. For all others, access to birth records is restricted for 100 years. Legal guardians must enclose a copy of the legal document. If you are not eligible, enclose a written permission note with a notarized signature of an eligible person.

Providing false information is a felony under ORS 432.900.

\$20.00 FOR THE FIRST RECORD; \$15.00 FOR EACH ADDITIONAL COPY OF THE SAME RECORD ORDERED AT THE SAME TIME. The \$20.00 fee is non-refundable once the search for the record has been completed. Administrative Rule 333-011-0106 (2)

This form available in alternative formats. See back for details.

ENTER YOUR MAILING ADDRESS
THIS SECTION WILL BE DETACHED AND USED AS A MAILING LABEL

Name		
Street		
City	State	ZIP

Non-Sufficient Funds (NSF) check processing policy: In the event that your check is returned unpaid for insufficient or uncollected funds, we may present your check electronically. In the ordinary course of business, your check will not be provided to you with your bank statement, but a copy can be retrieved by other means. A \$25.00 penalty may be assessed for NSF checks per ORS 30.701(5).

See back of form for ordering options and processing times. Information is also available on our Web page at: www.healthoregon.org/chs or by calling 971-673-1190.

45-13A (01/12)



This document can be provided upon request in an alternate format for individuals with disabilities or in a language other than English for people with limited English skills. To request this publication in another format or language, contact the Publications and Design Section at 503-378-3486, 711 for TTY, or email dhs-oha.publicationrequest@state.or.us. OHA 9586 (1/2013)

De solicitarse, este documento se facilitará en otros formatos a personas con discapacidades o en otros idiomas a parte del inglés para las personas con un nivel limitado de inglés. Para solicitar esta publicación en otro formato o idioma, comuníquese con Publications and Design Section (sección de publicaciones y diseño) al 503-378-3486 ó 711 (TTY, para personas con problemas auditivos), o envíe un mensaje de correo electrónico a dhs-oha.publicationrequest@state.or.us. OHA 9586SP (1/2013)