

*Birth Certificate Forms
and Information Inside*

*Formularios para actas
de nacimiento e información
adentro en español*

*A Prenatal and Newborn
Resource Guide
for Oregon Families*




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



¡FELICIDADES!


Éste es un momento emocionante e importante para usted y su familia. Sé que quiere hacer todo lo posible para que usted y su bebé gocen de salud y seguridad. Me complace ofrecerle cierta información de salud que podría marcar una gran diferencia en la vida de ambos.



La presente guía está diseñada para ayudarla durante su embarazo y después de que nazca su bebé. En ella hallará respuestas a muchas de sus preguntas con respecto al embarazo, la lactancia, las vacunas para su bebé, la seguridad al dormir y mucho más. Encontrará también información acerca de otros recursos que están a su disposición. Cada página incluye un número de teléfono al que usted puede llamar para conversar con alguien que entiende sus inquietudes y sabe qué hacer. Si tiene más preguntas, hágaselas a su proveedor de atención médica o llame a Oregon SafeNet al 1-800-723-3638 o al 503-988-5858.

Les deseo todo lo mejor a usted y su familia.

Susan Allan, MD, JD, MPH
Doctora en medicina, abogada, maestría en salud pública
Directora de Salud Pública
Oficial de Salud Estatal






CONGRATULATIONS!

This is an exciting and important time for you and your family. I know you want to do everything you can to keep yourself and your baby safe and healthy. I am happy to provide you with some health information that could really make a difference in your lives.

This guide is designed to help you during your pregnancy and after your baby is born. In it, you will find answers to many of your questions - about pregnancy, breastfeeding, shots for your baby, safe sleeping and much more. You will also find information about other resources that are available to you. Each page includes a telephone number you can call to talk with someone who understands your concerns and knows what to do. If you have more questions, ask your health care provider or call Oregon SafeNet 1-800-723-3638 or 503-988-5858.



I wish you and your family the very best.

Susan Allan, MD, JD, MPH
Public Health Director
State Health Officer





Tabla de contenido

Contactos importantes

- Números de teléfono importantes 2
- SafeNet 4
- ¿Qué hago si no puedo hacerme cargo de mi bebé? Entrega segura 6

En lo que deben pensar las mujeres embarazadas

- Alcohol, otras drogas y su bebé 8
- Depresión y ansiedad durante el embarazo y después del parto (posparto) 10
- Resguarde a las madres y a los bebés del humo 12
- Guía de consumo de pescado en Oregon para madres embarazadas 14
- Lactancia 16
- WIC puede ayudarle a usted y a su bebé a conservarse saludables 20
- ¡Las mujeres embarazadas también necesitan vacunas! 22
- Salud dental para mujeres embarazadas 24
- Conozca las señales del parto prematuro 26
- Parto de emergencia 28
- ¿Usted y su familia están listos para las emergencias? 30
- Prueba de VIH durante el embarazo 32

Preparación de su hogar para el nuevo bebé

- Crear un ambiente seguro en su hogar 34
- Revise el asiento infantil del auto 36
- Pautas de seguridad para cunas 38
- Cómo elegir un servicio de cuidado infantil sano y seguro 40
- Proteja a su hijo del envenenamiento por plomo 42
- Diez sugerencias para proteger a los niños del envenenamiento por pesticidas 44
- Alerta de alergia al látex 46

Lo que debe esperar en el hospital

- Qué puede esperar para su bebé después de que nazca 48
- Prueba auditiva para recién nacidos 50

Llegando a casa

- Planificación familiar para padres primerizos 52
- La salud de la madre 54
- Pérdida y aflicción durante el embarazo y después del parto 56

Los primeros meses del bebé


- La manera más segura para dormir al bebé es boca arriba 58
 - Uso seguro de antibióticos 60
 - ¿Sabía usted que su bebé puede crecer sin desarrollar caries? 62
 - Los padres son el modelo a seguir número uno para sus hijos 64
 - Las vacunas infantiles ofrecen un comienzo sano en la vida de su bebé 66
 - Guía de vacunación para niños 68
 - Guía de vacunación para niños (continuación) 70
 - PRAMS 72
 - Intervención temprana 74
 - Cacoon (Coordinación del cuidado) 76
 - Agregar el nombre del padre en el acta de nacimiento del bebé 78
 - Solicitar o corregir las actas de nacimiento de Oregon 80
 - Contactos de emergencia 84
 - Formulario para solicitar el acta de nacimiento 86
- 



Table of Contents

Important Contacts

- Important Telephone Numbers3
- SafeNet5
- What If I Can't Care for My Baby? Safe Surrender7

What Pregnant Women Should Think About

- Alcohol, Other Drugs, and Your Baby9
- Depression and Anxiety in Pregnancy or Postpartum11
- Keep Mothers and Babies Smoke Free13
- Expectant Mother's Guide to Eating Fish in Oregon15
- Breastfeeding17
- WIC Can Help Keep You and Your Baby Healthy21
- Pregnant Women Need Shots Too!23
- Dental Health for Pregnant Women.....25
- Learn the Signs of Preterm Labor27
- Emergency Delivery29
- Are You and Your Family Ready for Emergencies?31
- HIV Testing During Pregnancy33

Preparing Your Home For The New Baby

- Create a Safe Home Environment35
- Give Your Infant Seat a Checkup37
- Crib Safety Guidelines39
- Choosing Healthy and Safe Child Care41
- Protect Your Child From Lead Poisoning43
- Ten Tips to Protect Children from Pesticide Poisoning45
- Latex Allergy Alert47

What To Expect In The Hospital

- What To Expect For Your Baby After Birth49
- Newborn Hearing Screening51

Coming Home

- Family Planning for New Parents53
- Mother's Health55
- Loss and Grief in Pregnancy and Postpartum57

Baby's First Months

- Babies Sleep Safest on their Backs59
- Safe Use of Antibiotics61
- Did You know Your Baby Can Grow Up Without Cavities?63
- Parents Are the Number One Role Models for Their Children65
- Baby Shots give Your Baby A healthy Start In Life67
- Children's Immunization Guide69
- Children's Immunization Guide (continued)71
- What Is the PRAMS Survey?73
- Early Intervention75
- Cacoon.....77
- Getting the Father's Name on a Baby's Birth Certificate79
- Ordering or Correcting Oregon Birth Certificates81
- Emergency Contacts.....83
- Birth Record Ordering Form.....85





Números de teléfono importantes

Grupos que ofrecen información pertinente

Números de teléfono y páginas web

Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858

Salud

Ayuda a los Consumidores de Alcohol y Drogas (Alcohol and Drugs Help):
1-800-923-HELP (4357)
www.orpartnership.org/helpline.asp

Antibióticos: 1-888-246-2675 (inglés)
1-888-246-2857 (español)
www.healthoregon.org/antibiotics

Depresión y Ansiedad:
Postpartum Support International
1-805-967-7636
www.postpartum.net

Baby Blues Connection
503-797-2843
www.Babybluesconnection.org

Planificación Familiar:
www.healthoregon.org/fp

Evaluaciones Auditivas para Recién Nacidos: (Programa de Detección Auditiva e Intervención Temprana)
971-673-0269
TDD 971-673-0372
www.healthoregon.org/pch/hearing

Vacunación:
971-673-0300
www.healthoregon.org/lmm

Línea Nacional Directa para Víctimas de la Violencia Doméstica:
1-800-799-7233 (SAFE)
Child Help USA 1-800-442-4453

Evaluaciones y Pruebas de Sangre para Recién Nacidos:
www.healthoregon.org/nbs

Plan de Seguro de Salud de Oregon:
Sírvese comunicarse con SafeNet para obtener el nombre de la sucursal en su localidad

Centro para el Control de Envenenamiento:
1-800-222-1222

Pérdidas de Embarazo y Aflicción:
Pérdida perinatal: 503-284-7426
www.griefwatch.com

Brief Encounters: 503-699-8006
www.briefencounters.org

The Compassionate Friends:
503-248-0102
www.portlandtcf.org

Línea para Dejar de Fumar:
Inglés 1-877-270-7867
Español 1-877-266-3868
TDD para personas con problemas auditivos:
1-877-777-6534
www.oregonquitline.org

Seguridad

Centro de Recursos Sobre Asientos Seguros de Auto para Infantes:
Portland: 503-656-7207
Desde todo el estado: 1-800-772-1315

Línea Directa para la Seguridad de Cunas:
1-800-638-2772
www.cpsc.gov

Pescado y Mercurio:
503-731-4025
www.healthoregon.org/fishadv

Alergias al Látex:
503-731-4025
<http://latexallergylinks.tripod.com>
www.latexallergyresources.org
www.healthoregon.org/dermatitis

Línea Sobre el Plomo:
1-800-368-5060
Área metropolitana de Portland:
503-988-4000
www.healthoregon.org/leadpaint

Información y Pruebas de Radiación - Radón:
503-731-4272

Agua Potable Segura:
503-731-4317
<http://wellwater.orst.edu>

Ambiente Seguro:
www.safekids.org

Viviendas Seguras:
www.safekids.org

Duerma Seguro:
Campaña a Dormir Boca Arriba
1-800-505-CRIB
www.nichd.nih.gov

Relaciones

Maltrato de Menores de Edad:
Área metropolitana de Portland únicamente:
503-258-4557
Child Help USA 1-800-442-4453

Servicio de Recursos y Referencias sobre Cuidadores de Infantes:
1-800-342-6712
www.oregonchildcare.org

Información Sobre Cuidadores de Niños:
www.childcareaware.org/en

Línea Directa para Víctimas de la Violencia Doméstica:
1-800-799-7233 (SAFE)

Alimentos y Nutrición

Lactancia:
La consejera de lactancia en el hospital local
www.healthoregon.org/bf
www.lalecheleague.org
www.womenshealth.gov
www.nursingmotherscounsel.org

Consumo de Pescado:
971-673-0429
www.healthoregon.org/fishadv

WIC:
Sírvese contactar a SafeNet para ubicar la oficina WIC en su localidad
www.healthoregon.org/wic

Otros

Actas de Nacimiento:
Para pedir un acta de nacimiento:
971-673-1190

Actas de recuerdo:
971-673-1170

Para realizar correcciones:
971-673-1169

Para añadir el nombre y la información del padre:
971-673-1155

www.healthoregon.org/chs

Intervención Temprana:
En la página 74 hallará el número de teléfono de la oficina en su localidad





Important Telephone Numbers



Helpful Groups For Information Telephone Numbers and Web Site Addresses Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858

Health

Alcohol and Drugs Help

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

Antibiotics: 1-888-246-2675 (English)

1-888-246-2857 (Spanish)
www.healthoregon.org/antibiotics

Depression and Anxiety:

Postpartum Support International
1-805-967-7636
www.postpartum.net

Baby Blues Connection

503-797-2843
www.Babybluesconnection.org

Family Planning:

www.healthoregon.org/fp

Hearing Screening for Newborns:

(Early Hearing Detection and Intervention Program) 971-673-0269
TDD 971-673-0372 www.healthoregon.org/pch/hearing

Immunizations:

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

National Domestic Violence Hotline:

1-800-799-7233 (SAFE)
Child Help USA 1-800-442-4453

Newborn Screening and Blood Testing:

www.healthoregon.org/nbs

Oregon Health Plan Insurance:

Please contact SafeNet for your local branch office

Poison Center:

1-800-222-1222

Pregnancy Loss and Grief:

Perinatal Loss: 503-284-7426
www.griefwatch.com

Brief Encounters: 503-699-8006

www.briefencounters.org

The Compassionate Friends:

503-248-0102
www.portlandtcf.org

Smoking 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:

Portland: 503-656-7207
Statewide: 1-800-772-1315

Crib Safety Hotline:

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

Fish and Mercury:

503-731-4025
www.healthoregon.org/fishadv

Latex Allergies:

503-731-4025
<http://latexallergylinks.tripod.com>
www.latexallergyresources.org
www.healthoregon.org/dermatitis

Lead Line:

1-800-368-5060
Portland Metro Area: 503-988-4000
www.healthoregon.org/leadpaint

Radon Information and testing:

503-731-4272

Safe Drinking Water:

503-731-4317
<http://wellwater.orst.edu>

Safe Environment:

www.safekids.org

Safe Homes:

www.safekids.org

Safe Sleep:

Back to Sleep Campaign
1-800-505-CRIB
www.nichd.nih.gov

Relationships

Child Abuse:

Parent's Anonymous:
Portland Metro Area only: 503-258-4557
Child Help USA 1-800-442-4453

Child Care Resource and Referral Network:

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

Child Care Aware:

www.childcareaware.org/en

Domestic Violence Hotline:

1-800-799-7233 (SAFE)

Food and Nutrition

Breast Feeding:

Your local hospital breastfeeding consultant
www.healthoregon.org/bf
www.la lecheleague.org
www.womenshealth.gov
www.nursingmotherscounsel.org

Fish Consumption:

971-673-0429
www.healthoregon.org/fishadv

WIC:

Please contact SafeNet for your local WIC office
www.healthoregon.org/wic

Other

Birth Certificate:

To Order a birth Certificate:
971-673-1190

Heirloom Certificates:

971-673-1170

To Make Corrections:

971-673-1169

To Add Father's Name Information:

971-673-1155

www.healthoregon.org/chs

Early Intervention:

Please check page 75 for your local office telephone number





SafeNet

Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858

Oregon SafeNet es una línea directa estatal gratuita que proporciona información y referencias en cuestiones de salud. La información y las referencias están disponibles para los siguientes servicios:

Salud

- Líneas directas para las personas con problemas de alcohol y drogas
- Servicios dentales (de bajo costo o costo flexible en base a los ingresos monetarios)
- Vacunación (vacunas para menores, clínicas que ofrecen la vacuna contra la gripe, vacunas para las personas que salen de viaje)
- Plan de Salud de Oregon (seguro médico)
- Salud mental (servicios de consejería y programas de apoyo para jóvenes y adultos)
- Departamentos de Salud de los condados (servicios clínicos, administrativos y de apoyo)
- Atención prenatal (atención de bajo costo y servicios para adolescentes embarazadas)
- Atención básica (clínicas de bajo costo, ayuda con medicamentos y atención de urgencia)
- Atención de salud reproductora (control natal, ITS/VIH, pruebas de embarazo y referencias opcionales, referencias al Programa de Planificación Familiar)
- Salud de la mujer (depresión, mamografías, vacunación y referencias)



Alimentos y nutrición

- WIC (referencias al programa local de nutrición para mujeres, bebés y niños)
- Bancos de alimentos
- Cupones de alimentos

Vivienda y su vecindario

- Salud del medio ambiente (control de animales, seguridad del consumidor, contaminación, materiales peligrosos)
- Vivienda y refugios
- Servicios sociales (necesidades de emergencia, servicios públicos, servicios para las personas de la tercera edad, asistencia legal)

Relaciones

- Prevención de maltrato de menores (líneas directas de información, consejería y grupos de apoyo, servicios para menores de edad)
- Grupos de apoyo, consejería y refugios para víctimas de violencia doméstica
- Ayuda para padres (programas de desarrollo infantil, grupos de apoyo, programas para padres adolescentes)

**Servicios en inglés y español
con intérpretes telefónicos para otros idiomas.**



Oregon SafeNet



Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858

Oregon SafeNet is a statewide toll-free health information and referral hotline. Information, and referrals are available for the following services:

Health

- Alcohol and drug hotlines
- Dental services (Low-cost or sliding fee)
- Immunizations (Children's vaccinations, flu shot clinics, travel immunizations)
- Oregon Health Plan (Health Insurance)
- Mental health (Youth and adult counseling services and support programs)
- County Health Departments (Clinic, administrative, and support services)
- Prenatal care (Low-cost care and teen pregnancy services)
- Primary care (Low-cost clinics, medications assistance, urgent care)
- Reproductive health care (Birth control, STI/HIV, pregnancy testing and options referrals, FPP referrals)
- Women's Health (Depression, mammograms, immunizations and referrals)

Food and Nutrition

- WIC (local Women, Infants, and Children nutrition program referrals)
- Food Banks
- Food Stamps

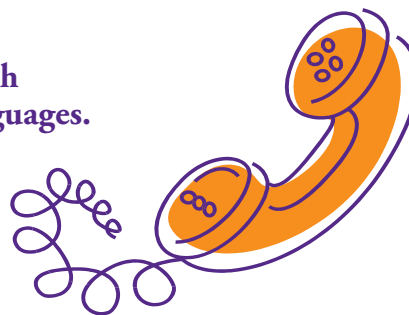
Housing and Your Neighborhood

- Environmental health (Animal control, consumer safety, pollution, hazardous materials)
- Housing and Shelters
- Social services (Emergency needs, utilities, senior services, legal aid)

Relationships

- Child abuse prevention (Information hotlines, counseling and support groups, children's services)
- Domestic abuse support groups, counseling, shelters
- Parenting help (Child development programs, support groups, teen parent programs)

**Services in English and Spanish
With Teleinterpreters for other languages.**





¿Qué hago si no puedo hacerme cargo de mi bebé? Entrega segura

Obtenga información llamando a
Oregon SafeNet al 1-800-723-3638 o a 1-800-SAFENET 503-988-5858
o visitando nuestra página web en www.healthoregon.org/asafeplace

Para obtener más información acerca del Registro Voluntario de Adopción de Oregon
(Oregon Voluntary Adoption Registry), visite www.oregon.gov/DHS/children/adoption

Para obtener más información acerca de adopciones, consejería y otros servicios
sociales de apoyo, llame a la Asociación de Ayuda para Niños y Niñas de Oregon
(Boys and Girls Aid Society of Oregon) al 1-800-342-6688.

No todas las mujeres que salen embarazadas están listas para criar a un niño. En ocasiones, no ven otra alternativa más que abandonar al bebé. La ley de Oregon llamada "A Safe Place for Newborns" (Un lugar seguro para los recién nacidos) permite que los padres en apuros entreguen a sus bebés de forma segura, legal y confidencial.

- **No se hacen preguntas sobre la identidad de los padres.**
- **No se les juzga ni se les avergüenza.**
- **Nadie tiene por qué enterarse.**

Esta es una decisión importante. Por favor cuénteles a alguien de confianza que usted tiene un bebé.

Ya que la salud y la seguridad de los hijos y padres son importantes:

- Averigüe acerca de dar al bebé en adopción (vea los números que aparecen en la lista anterior).
- Si no puede hacerlo, asegúrese de que el bebé sea entregado en una de las ubicaciones de "A Safe Place for Newborns" (Un Sitio Seguro para Recien Nacidos).

¿Cómo funciona la ley "A Safe Place for Newborns"? Cualquiera de los dos padres puede llevar al bebé a uno de estos sitios:

Cuando el padre o la madre no pueden hacerse cargo del bebé, dejar al bebé en uno de los lugares de "A Safe Place for Newborns" podría ser la mejor decisión para el menor. Si el padre o la madre natural tiene dudas sobre la decisión, un trabajador social especializado en adopciones le ayudará proporcionándole información acerca de sus opciones y servicios a disposición para usted y su bebé.

El sentir que no puede hacerse cargo de su bebé podría ser una señal de depresión. Pase a la (página 13) o llame a 1-800-SAFENET para obtener ayuda.

- Un hospital
- Una clínica de partos
- La oficina del alguacil
- Un consultorio médico
- Una comisaría
- Departamento de bomberos

Siempre y cuando el bebé:

- tenga 30 o menos días de nacido,
- sea entregado a una persona en uno de los lugares indicados,
- no presente indicios de haber sido maltratado, no habrá consecuencias legales por tomar dicha decisión.

Si bien no se harán preguntas que identifiquen a los padres, sería benéfico para el bebé si usted pudiera proporcionar información de salud básica.

Se le ofrecerá un formulario para que complete la información de salud básica, el cual puede llenar inmediatamente o llevárselo con usted para llenarlo y mandarlo después.

Luego de hacer esto:

- Usted estará libre de irse cuando guste.
- Si necesita apoyo o platicar con alguien acerca de la decisión que ha tomado, llame a 1-800-SAFENET.
- Alguien se hará cargo del bebé y éste recibirá atención médica si lo necesitara.

Recuerde que si sigue los pasos arriba indicados, y el bebé no ha sido maltratado, usted no tendrá consecuencias legales de ningún tipo por haber tomado esta decisión.

What If I Can't Care for My Baby? Safe Surrender

Information is available by calling
Oregon SafeNet 1-800-723-3638 1-800-SAFENET 503-988-5858
or visiting our website at www.healthoregon.org/asafeplace

For information on "Oregon Voluntary Adoption Registry," visit
www.oregon.gov/DHS/children/adoption

For more information on adoption, counseling, or other social service supports, call the
Boys and Girls Aid Society of Oregon at 1-800-342-6688.

Not all women who get pregnant are ready to raise a child. Sometimes they see no alternative except to abandon the baby. An Oregon law called A Safe Place for Newborns allows a distressed parent to give up a baby safely, legally, and confidentially.

- **No identifying questions asked.**
- **No judgment or shame.**
- **No one needs to know.**

This is a big decision. Please tell someone you trust that you have a baby.

Because the health and safety of children and parents is important:

- Find out about adoption (see numbers above).
- If you can't, then ensure the baby is left at A Safe Place for Newborns location.

How "A Safe Place for Newborns" law works? Either parent can take the baby to a:

- Hospital
- Birthing Clinic
- Sheriff Office
- Doctor's Office
- Police Station
- Fire Department

When a parent cannot care for an infant, leaving the baby at A Safe Place for Newborns may be the best choice for the child. If the birth parent is not sure about this decision, an adoption social worker can help by providing information on available options and services for birth parents and their babies.

Feeling that you can't take care of your baby may be a sign of depression. Please turn to (page 13) or call 1-800-SAFENET for help.

As long as the baby:

- is 30 days old or younger,
- is handed to a person at one of the above places,
- shows no signs of abuse,

there will be no legal consequences for making this choice.

No identifying questions will be asked, however, it would help the baby if you choose to provide basic health information.

You will be offered a form to give health information. You can fill out the form immediately or you can take it with you to fill out and send in later.

After that:

- You are free to leave at any time.
- If you need support or to talk to someone about this decision, call 1-800-SAFENET.
- The baby will be cared for and will get medical attention if needed.

Remember, if you follow the steps above, and the baby has not been abused, you will not face any legal consequences for making this choice.



Alcohol, otras drogas y su bebé

**Información sobre abuso de sustancias tóxicas: 1-800-923-HELP (4357)
o www.orpartnership.org/helpline.asp
¡Llame al número gratuito de ayuda confidencial si tiene preguntas!**

Reuniones para ayudarse uno mismo:

Alcohólicos Anónimos (AA):

Infórmese sobre las reuniones a través de las páginas blancas del directorio telefónico local o visite www.aa-oregon.org.

Narcóticos Anónimos (NA):

Infórmese sobre las reuniones a través de las páginas blancas del directorio telefónico local o visite www.na.org.

Grupo de apoyo para Familiares Viviendo con Personas Alcohólicas (Al-Anon Anonymous): Infórmese sobre las reuniones llamando al 1-800-344-2666 o visite www.al-anon.org.

Elegibilidad: La participación en las reuniones de AA, NA y Al-Anon es gratuita.



El consumo de alcohol o drogas es muy peligroso para su salud y la de su bebé.

**DURANTE EL EMBARAZO, HASTA LA MÍNIMA CANTIDAD
DE ALCOHOL ES PELIGROSA.**

Jamás es demasiado tarde para dejar de tomar.

¿Tiene usted problemas de alcohol o drogas? Averíguelo respondiendo a las siguientes preguntas.

Marque la casilla a continuación si usted ha consumido alcohol:

- ¿Le ha parecido alguna vez que debe tomar menos?
- ¿Le fastidian las personas que la critican por tomar?
- ¿Ha sentido alguna vez remordimiento o pena por tomar?
- ¿Ha consumido alguna vez alcohol a primera hora de la mañana para relajar sus nervios o contrarrestar una resaca (cruda)?

Durante su embarazo:

- ¿Ha consumido alguna vez alcohol o drogas durante este embarazo?
- ¿Ha tenido anteriormente problemas de alcohol o drogas?
- ¿Tiene su pareja problemas de alcohol o drogas?
- ¿Considera usted que uno de sus padres es adicto o alcohólico?

Si marcó una o más de las casillas, llame a su médico o al 'Oregon Partnership Help Line' al 1-800-923-4357 para determinar si necesita ayuda.

Alcohol, Other Drugs, and Your Baby



**Oregon Partnership Help Line: 1-800-923-HELP (4357)
or www.orpartnership.org/helpline.asp
Call the free confidential help line if you have questions!**

Self Help Meetings:

Alcoholics Anonymous (AA):

Look in white pages of your local telephone book or www.aa-oregon.org for meetings.

Narcotics Anonymous (NA):

Look in white pages of your local telephone book or www.na.org for meetings.

Al-Anon Anonymous: 1-800-344-2666 or www.al-anon.org for meetings.

Eligibility: AA, NA or Al-Anon meetings are free.

Drinking alcohol or using drugs is very dangerous for you and your baby's health.

**NO AMOUNT OF ALCOHOL IS SAFE TO DRINK DURING PREGNANCY.
It is never too late to stop.**

Do you have a problem with alcohol or drugs? Find out by answering the questions below!

Please check off the box below, if you ever drank alcohol:

- Have you ever felt you ought to cut down on your drinking?
- Have people annoyed you by criticizing your drinking?
- Have you ever felt guilty about your drinking?
- Have you ever had a drink first thing in the morning to steady your nerves or get rid of a hangover?

During Your Pregnancy:

- Have you ever 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 checked one or more questions, please call your doctor or Oregon Partnership at 1-800-923-4357 to find out if you need help.





Depresión y ansiedad durante el embarazo y después del parto (posparto)

Para informarse acerca de servicios en su zona, comuníquese con:
Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858
Conección 'Baby Blues' (Baby Blues Connection): 503-797-2843.
Le devolverán la llamada. www.babybluesconnection.org

¿Es normal sentirse triste y nerviosa después de dar a luz?

- Al principio muchas mamás experimentan gran sensibilidad y ansias. Es algo normal y se le conoce como el "Baby Blues". Dichos sentimientos desaparecen con descanso, alimentación, apoyo y tiempo.
- El 20% de todas las mujeres embarazadas y que recién han dado a luz padecen de depresión o ansiedad durante un tiempo prolongado.
- La depresión o la ansiedad no son solamente un estado de ánimo. Si sus síntomas son inquietantes, intervienen con sus actividades diarias o duran más de dos semanas, llame a su médico o a los números arriba indicados.

¿Cuáles son algunos de los síntomas de la depresión?

- Tristeza, rabia, agotamiento, sensación de estar fuera de control o abrumada
- Dificultad para dormir o comer
- Temores o pensamientos que dan miedo que no se disipan
- Sentimiento de ansiedad e inseguridad, sentirse nerviosa de estar sola

¿Qué debo hacer si creo padecer de depresión o ansiedad durante el embarazo o después del parto?

- Llame a su médico y a los números arriba indicados.
- Pida ayuda a familiares o amigos para que usted pueda tomarse descansos.
- Cuénteles a alguien cómo se siente y busque a personas de confianza para platicar.


¿Qué ayuda?

- Apoyo e información sobre cómo superar la depresión
- Una buena nutrición: evite el azúcar, la cafeína y el alcohol
- Descanso: Que otras personas cuiden a su bebé de vez en cuando
- Medicamentos proporcionados por su doctor o proveedor de atención médica
- Aire fresco y ejercicios cuando pueda
- Platicar con otras mujeres que se han recuperado de lo mismo

Para más información sobre pérdida, aflicción o depresión posparto vea la página 57.

Marque las afirmaciones que sean ciertas en su caso:

- Me es difícil pedir ayuda. Por lo general, me las arreglo yo sola.
- He tenido problemas hormonales y de estado de ánimo, sobre todo antes de mi período.
- Padecí de depresión y ansiedad después de tener a mi último bebé o durante el embarazo.
- He padecido de depresión o ansiedad anteriormente.
- Mi madre, hermana o tía padeció de depresión después de tener a su bebé.
- A veces no tengo que dormir, tengo muchas ideas y me cuesta relajarme.
- Mi familia se encuentra lejos; no tengo muchos amigos cerca.
- No cuento con el dinero, los alimentos o la vivienda que necesito.



Si marcó más de una de las afirmaciones arriba indicadas, corre el riesgo de padecer de depresión o ansiedad. Es algo temporal y puede tratarse. Usted lo superará con la ayuda debida y un plan de cuidado propio. Llame a su médico, SafeNet o Baby Blues Connection para obtener apoyo o servicios.



Depression and Anxiety In Pregnancy or Postpartum

For services in your area contact:
Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858
Baby Blues Connection: 503-797-2843. They will return your call.
www.babybluesconnection.org

Is it normal to feel sad and nervous after the birth?

- Many new moms feel weepy and anxious. This is normal and is called “Baby Blues.” It goes away with rest, food, and support and time.
- 20% of all pregnant and new mothers have more lasting depression or anxiety.
- Depression or anxiety is not just a mood. If your symptoms are disturbing, get in the way of your daily life, or last over two weeks, call your physician or the above numbers.

What are some symptoms of Depression?

- Sadness, anger, exhaustion, feeling out of control or overwhelmed
- Difficulty sleeping or eating
- Fears or scary thoughts that don’t go away
- Feeling anxious and insecure, nervous being alone

What should I do if I think I have Postpartum or Pregnancy Depression or Anxiety?

- Call your medical provider and the above numbers
- Ask friends or family for help so you can take breaks
- Tell someone how you feel and find someone to talk to that you trust

What helps?

- Support and information about getting through depression
- Good nutrition: avoid sugar, caffeine, and alcohol
- Rest: Breaks from childcare
- Medicine from your healthcare provider
- Fresh air and exercise when you can
- Talking to other women who have recovered

For more information on loss, grief or postpartum depression see page 57.

Check the statements that are true for you:

- It’s hard for me to ask for help. I usually take care of myself.
- I’ve had trouble with hormones and moods, especially before my period.
- I was depressed or anxious after my last baby, or during 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 sleep, have lots of ideas, and it’s hard to slow down.
- My family is far away: I don’t have many friends nearby.
- I don’t have the money, food, or housing that I need.

If you checked more than two above, you are at risk for depression or anxiety. It is temporary and treatable. You will get through it with help and a plan for self-care. Call your medical provider, SafeNet or Baby Blues Connection for support or services.

Resguarde a las madres y a los bebés del humo

Línea de Oregon para dejar de consumir tabaco

Números gratuitos:

Español: 1-877-266-3863
(1-877-2NO-FUME)

Inglés: 1-877-270-7867
(1-877-270-STOP)

¡Lo más importante que una madre puede hacer por la salud de su bebé es dejar de fumar!

El humo de cigarrillo que respira el bebé puede ser peligroso para su salud. El humo de cigarrillo también puede provocar:

- El Síndrome de muerte infantil súbita
- Asma
- Bronquitis
- Infecciones del oído

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

- Si tiene que fumar, hágalo fuera de la casa. Manténgase alejada de las ventanas y puertas.
- Pida a sus familiares y amigos que no fumen dentro de su vivienda ni cerca de sus hijos.
- Cuando fume afuera, póngase una chaqueta o ropa que sólo la use cuando fume.
- Lávese las manos después de fumar, sobre todo antes de cargar a su bebé en brazos.
- No fume en el auto.

¿Cómo obtener ayuda para dejar de fumar?

La línea telefónica para dejar de fumar llamada 'Oregon Tobacco Quit Line' ofrece información gratuita sobre cómo dejar de fumar, consejería individual y referencias para obtener más ayuda.

- Llamada gratuita y servicio gratuito
- Consejeros profesionales capacitados para ayudarla a dejar de fumar

¿Qué puede hacer la línea telefónica 'Quit Line'?

- Si usted acaba de dejar de fumar, los consejeros le brindarán apoyo.
- Si está lista para dejar de fumar, los consejeros le ayudarán a preparar un plan para hacerlo.
- Le proporcionarán una guía para dejar de fumar (Quit Guide).
- Le proporcionarán otros recursos.



Keep Mothers and Babies Smoke Free



Oregon Tobacco Quit Line

Toll-Free Quit Line numbers:

English: 1-877-270-7867
(1-877-270-STOP)

Spanish: 1-877-266-3863
(1-877-2NO-FUME)

The Most Important Thing a Mother Can Do for Her Baby's Health Is Quit Smoking!

Breathing secondhand smoke can be dangerous to a baby's health. Secondhand smoke can also cause:

- Sudden Infant Death Syndrome
- Asthma
- Bronchitis
- Ear Infections

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

- If you have to smoke, take it outside, staying away from windows and doors.
- Ask friends and family not to smoke in your home or around your children.
- When smoking outside, wear a jacket or clothing just for smoking.
- Wash your hands after smoking, especially before holding babies.
- Don't smoke in the car.

How do you get help to quit?

The Oregon Tobacco Quit Line offers free quitting information, confidential one-on-one telephone coaching, and referrals for more help.

- Free Call, Free Service
- Trained, professional Quit Coaches

What can the Quit Line do?

- If you've just quit, Quit Coaches can give you support.
- If you're ready to quit, Quit Coaches can help you with a quit plan.
- Provide you a Quit Guide.
- Give you other resources.



Guía de consumo de pescado en Oregon para madres embarazadas

¿Dónde puedo informarme más acerca de cuán seguro es comer pescados que vienen de los lagos y ríos de Oregon?

Departamento de Servicios Humanos de Oregon Llame al 971-673-0425 o visite www.healthoregon.org/fishadv


















¿Qué debo tener presente cuando coma pescado?

- El pescado es una valiosa fuente de alimentación baja en grasas y el aceite de pescado es esencial para la salud del bebé en gestación o lactante.
- Sin embargo, el pescado puede contener toxinas tales como bifenilos policlorados (PCB) y mercurio que podrían ser dañinos para usted o su familia.
- El mercurio es una de las toxinas que pueden dañar el cerebro que empieza a formarse y crecer. Por esto, son los niños pequeños, los bebés en gestación y los lactantes quienes corren el mayor riesgo.
- Use la tabla que se encuentra a continuación para elegir pescados con menor nivel de mercurio que vienen de las aguas de Oregon. Luego, retire la piel y la grasa para reducir los PBC que se depositan en la grasa del pescado.

¿Qué tipos de pescado debo comer y en qué cantidades?

¿Qué tipos de pescado debo comer y en qué cantidades?

Guía para el consumo seguro de pescados para mujeres embarazadas, que planean quedar embarazadas o que están amamantando y para niños menores de 6 años.

Pesca deportiva: los peces que pesca	Comercial: el pescado que compra
 <p>MOJARRAS-BLANCA Y VERDE</p>  <p>SALMÓN Y STEELHEAD O TRUCHA ARCO IRIS</p>	<p>Pescados con BAJO contenido de mercurio</p> <p>Mujeres en edad fértil: comer hasta dos porciones de 6 onzas por semana.</p> <p>Niños: comer hasta dos porciones de 4 onzas por semana.</p>  <p>MARESCOS (LANGOSTINOS, ALMEJAS, OSTEOS)</p>  <p>SALMÓN (DE GALAPAGOS)</p>  <p>LENGUADO, PLATISA, BACALAO, ABONDO, PERCA DE MAR</p>
 <p>WALLEYE O PERCA AMERICANA</p>  <p>CARPA</p>  <p>BAJRE</p>  <p>ESTURIÓN</p>	<p>Pescados con MEDIO contenido de mercurio</p> <p>Mujeres en edad fértil: comer no más de una porción de 6 onzas por semana.</p> <p>Niños: comer no más de una porción de 4 onzas por semana.</p>  <p>ATÚN (en BLANCO) EN LATA (claro)</p>  <p>MARI MARI</p>  <p>HALIBUT</p>
 <p>LUBELA O RÓBALO (BACA GRANDE Y BACA CHICA)</p>  <p>TRUCHA MARRÓN</p>	<p>Pescados con ALTO contenido de mercurio</p> <p>Mujeres en edad fértil: comer no más de una porción de 6 onzas por mes.</p> <p>Niños: comer no más de una porción de 4 onzas por mes.</p>  <p>ATÚN (en BLANCO) EN LATA</p>  <p>TIBURÓN</p>  <p>PEZ ESPAÑA (DONCEL)</p>

Las instrucciones generales basadas en los niveles de mercurio que contienen los peces en todo Oregon y en los niveles de mercurio encontrados en el pescado que se compra en el mercado. Ver el dorso una lista de ciertos otros peces comestibles de lagos y ríos de Oregon.

* Pesca de mariscos en áreas que no tienen alertas sobre las toxinas.

An Expectant Mother's Guide to Eating Fish in Oregon





















Where can I learn more about the safety of fish caught in Oregon lakes and rivers?
 Oregon Department of Human Services Call 971-673-0425
 or visit www.healthoregon.org/fishadv

What are tips to remember when eating fish?

- Fish are a valuable low-fat food source and fish oils are vital for the health of unborn or breast-fed babies.
- However, fish may contain toxins, like PCBs and mercury, that could harm you or your family
- Mercury is one of these toxins, that can damage a brain that is just starting to form and grow. That's why young children, unborn and breast-fed babies are most at risk.
- Use the following chart to select fish lower in mercury from Oregon waters. Then, trim skin and fat to reduce PCBs that build up in fish fat.

What kinds and how much fish should I eat?

Safe eating guidelines for women who are pregnant, planning to be pregnant, or are breastfeeding and for children under age 6.

Sport caught: Fish you catch	Commercial: Fish you buy
 CRAPPIE - BLACK & WHITE  SALMON & STEELHEAD	Fish LOW in Mercury Women of childbearing age: Eat up to two 6 oz. meals per week Children: Eat up to two 4 oz. meals per week  SHELLFISH (SHRIMP, CLAMS, OYSTERS)  SALMON (FARM RAISED)  SOLE, FLOUNDER  COD, HADDOCK, OCEAN PERCH
 WALLEYE  CARP  CATFISH  STURGEON	Fish MEDIUM in Mercury Women of childbearing age: Eat no more than one 6 oz. meal per week Children: Eat no more than one 4 oz. meal per week  LIGHT CANNED TUNA  MAHI MAHI  HALIBUT
 BASS, LARGEMOUTH & SPALLMOUTH  BROWN TROUT	Fish HIGH in Mercury Women of childbearing age: Avoid or eat no more than one 6 oz. meal per month Children: Avoid or eat no more than one 4 oz. meal per month  WHITE CANNED TUNA  SHARK DO NOT EAT  SWORDFISH DO NOT EAT

These are general guidelines based on mercury levels measured in fish throughout Oregon and levels of mercury found in commercial fish. Special meal advice is available for eating fish from lakes and rivers that have been tested. See back of brochure.

*Harvest in areas without toxin alerts.



Lactancia

Si tiene preguntas o necesita ayuda llame:

- Al hospital en que dio a luz. Pida hablar con una especialista en lactancia (amamantamiento).
- Si usted participa en el programa WIC, llame a la oficina de WIC en su localidad – WIC le puede proporcionar un extractor de leche si lo necesita por motivos médicos o si planea volver a su trabajo o escuela (Vea la página 22 acerca de WIC).
- Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858 o visite www.healthoregon.org
- Centro Nacional de Información Sobre la Salud de la Mujer: 1-800-994-9662 o visite www.4womenshealth.gov
- O visite lalecheleague.org y www.nursingmotherscounsel.org

¿Cuáles son sus razones para amamantar?

- ✓ Me siento orgullosa de amamantar a mi bebé.
- ✓ Hago algo importante que nadie más puede hacer.
- ✓ Mi bebé padecerá de menos catarros, menos infecciones de oído y alergias.
- ✓ La probabilidad de que mi hijo padezca de obesidad, asma y diabetes será menor.
- ✓ Perderé más rápidamente el peso que aumenté durante mi embarazo.

**Nueve de cada 10 madres en Oregon amamantan. ¡Usted también puede hacerlo!
¡Recuerde que la lactancia es una etapa de aprendizaje para usted y su bebé!**

Sugerencias para empezar bien

- Comience a amamantar a su bebé una hora después de haber dado a luz.
- Póngase cómoda. Use una almohada para elevar a su bebé hacia su pecho y para apoyar su espalda.
- Sostenga al bebé hacia usted, barriga con barriga.
- Lleve al bebé hacia su pecho, no el pecho hacia el bebé.
- Pídale a la enfermera del hospital que le ayude a amamantar antes de dejar el hospital e irse a casa.

¿Qué tan seguido necesita amamantar a mi bebé?

- Cada vez que el bebé quiera. Durante las primeras semanas, cada 1 1/2 a 2 horas; por lo menos entre 8 y 12 veces en un período de 24 horas.
- Preste atención a las señales que el bebé tiene hambre: busca el pezón, hace sonidos como si estuviese chupando, se mete la mano en la boca.
- Aliméntelo a la primera indicación de que tiene hambre, antes de que empiece a llorar.

¿Cómo sé si mi bebé está tomando suficiente leche materna?

- Al quinto día, su bebé deberá mojar por lo menos 6 pañales al día y 3 pañales con heces al día.
- El bebé lactante hará heces amarillentas, acuosas y con pequeños grumos. Esto es normal y saludable.
- Cuanto más mame el bebé, más leche producirá el cuerpo de la madre.
- Si emplea fórmula, su leche podría disminuir y no solucionaría la mayoría de los problemas de lactancia. Pida ayuda con la lactancia antes de recurrir a la fórmula.

Babies Were Born to Be Breastfed

If you have questions or need help call:

- The hospital where you gave birth. Ask for a lactation (breastfeeding) specialist.
- If you are on WIC, call your WIC Office – WIC can provide a breast pump if you have a medical need or if you are going back to work or school (See WIC page 23).
- Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858 or visit www.healthoregon.org
- National Women’s Health Info Center: 1-800-994-9662 or visit www.4womenshealth.gov
- Or visit lalecheleague.org and www.nursingmotherscounsel.org

What are your reasons for breastfeeding?

- ✓ I feel proud to be a breastfeeding mother.
- ✓ I am doing something important no one else can do.
- ✓ My baby will have fewer colds, ear infections and allergies.
- ✓ My child will have a lower risk of obesity, asthma and diabetes.
- ✓ I will lose my pregnancy weight more quickly.

Nine out of 10 Oregon mothers breastfeed. You can too!
Remember, breastfeeding is a time of learning for you and your baby!

Tips for getting a good start

- Breastfeed within the first hour after giving birth.
- Get comfortable. Use a pillow to lift baby up to you and to support your back.
- Hold your baby facing you, tummy to tummy.
- Bring the baby to the breast, not the breast to the baby.
- Have the hospital nurse help you with breastfeeding before you go home.

How often does my baby need to breastfeed?

- Whenever your baby seems to want to. In the early weeks, every 1 1/2 to 2 hours; at least 8 to 12 times in 24 hours.
- Watch your baby for signs of hunger-looking for the nipple, making sucking noises, putting a hand in the mouth.
- Feed at the first signs of hunger, before your baby cries.

How can I tell if my baby is getting enough breast milk?

- By the 5th day, your baby should have at least 6 wet diapers and 3 stools (poopie diapers) each day.
- Breastfed babies have watery, yellow, seedy looking stools. This is healthy and normal.
- The more your baby nurses, the more milk your body will make.
- Using formula may decrease your milk supply and does not solve most breastfeeding problems. Get help with breastfeeding before using formula.

Lactancia

¿Durante cuánto tiempo debo amamantar mi bebé?

- Los pediatras recomiendan que se amamante al bebé por lo menos un año o más.
- Durante los primeros 6 meses de vida, el bebé se desarrolla sólo con leche materna. No necesita otros alimentos.
- A esto se le denomina lactancia “exclusiva” y protege al bebé de muchos problemas de salud.
- A los seis meses de edad, empiece a darle otros alimentos junto con la leche materna.

Papá, tú también eres importante.

¡Los pequeños detalles que tenga usted con la mamá de su hijo pueden marcar una gran diferencia!

- Déle algo de beber cuando esté amamantando al bebé.
- Recomiéndele que descanse o que tome una siesta cuando pueda.
- Pase tiempo con los hijos mayores. Encárguese de los quehaceres del hogar o prepare la cena.
- Recomiéndele que llame para pedir ayuda con la lactancia si la necesita o usted mismo pida ayuda.
- Tenga momentos especiales con su bebé. Báñelo, tome una siesta con él colocándolo sobre su pecho descubierto, cántele o léale.
- Y lo más importante: díglele a la mamá lo orgulloso que se siente de ella.

Las mamás que trabajan pueden amamantar. Emplee esta lista de ideas para prepararse para volver a su trabajo:

- Platique con su empleador acerca de sus planes de amamantar o de sacarse leche en el trabajo.
- Pregunte si puede trabajar menos horas o si le pueden dar un turno flexible.
- Platique con otras madres que trabajan y que amamantan a sus hijos.
- Empiece a sacarse leche y a guardarla antes de que vuelva a su trabajo.
- Deje que otras personas den a su bebé la leche que usted se ha sacado. Para esto, la leche debe ponerse en un biberón o en una taza.
 - » Hágalo de vez en cuando para que el bebé se acostumbre.
- Platique con el proveedor de cuidado infantil de su bebé acerca de sus planes de amamantar.

Cosas que le ayudarán amamantar o a sacarse leche mientras trabaja.

- Dos o tres descansos flexibles por día.
- Un lugar privado (aparte del baño) que tenga una silla cómoda, un tomacorriente eléctrico y un lavabo cerca.
- Un extractor de leche y un refrigerador o enfriador donde pueda guardar la leche materna.
- Tener a una persona que le lleve a su bebé al trabajo para amamantarlo.
- Visitar a su bebé en la guardería, si es que queda cerca, para amamantarlo.

¿Durante cuánto tiempo puede tenerse guardada la leche materna?

Temperatura ambiente	6-8 horas
Refrigerador	8 días
Congelador	3-4 meses
Una vez descongelada, la leche debe consumirse dentro de las primeras 24 horas	



Babies Were Born to Be Breastfed



How long should I plan to breastfeed my baby?

- Pediatricians say to breastfeed for at least one year or longer.
- Your baby will thrive with only breastmilk for the first 6 months. No other foods are needed.
- This is “exclusive” breastfeeding and protects your baby from many health problems.
- At six months, start offering other foods along with breastmilk.

Dad, you are important too.

The little things you do for Mom can make a big difference!

- Bring her something to drink when she is nursing.
- Encourage her to rest or nap when she can.
- Spend time with older children. Do household chores or make dinner.
- Encourage her to call for breastfeeding help if needed or you can call to get help.
- Have your own special times with baby. Bathe the baby, nap with the baby on your bare chest, sing or read to the baby.
- Most of all - tell mom you are proud of her.

Working Moms can breastfeed. Use this checklist to get ready to return to work:

- Talk with your employer about your plans to breastfeed or pump at work.
- Ask about working fewer hours or a flexible schedule.
- Talk to other working mothers who breastfeed.
- Start pumping and storing your breastmilk before you go back to work.
- Have others feed your child breastmilk in a bottle or a cup.
 - » Do this once in a while to help your child get used to it.
- Talk to your childcare provider about your plans to breastfeed.

Things that will help you pump or nurse while working.

- Two or three flexible breaks a day.
- A private place (other than a bathroom) with a comfortable chair, electrical outlet and a sink close by.
- A breast pump and a refrigerator or a cooler for storing breastmilk.
- Having someone bring your child to you at work to be nursed.
- Visiting your child to breastfeed if you have childcare nearby.

How long can breastmilk be stored?

Room Temperature	6-8 hours
Refrigerator	8 days
Freezer After thawing frozen milk, use within 24 hours	3-4 months





WIC puede ayudarle a usted y a su bebé a conservarse saludables

Comuníquese con: Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858
o visite www.healthoregon.org/wic

El programa de nutrición para mujeres, bebés y niños (WIC) es un programa educativo que ayuda a las familias a conservarse saludables.

Si usted participa en WIC, recibirá los siguientes servicios de forma GRATUITA:

- consejería acerca de cómo alimentar a su bebé y a usted misma
- apoyo para amamantar a su bebé
- extractores de leche para las mamás que regresan a sus trabajos
- clases de nutrición, recetas e información en volantes
- cupones que puede usar en la tienda para comprar alimentos nutritivos que satisfagan las necesidades tanto de usted como de su bebé
- ayuda para obtener otros servicios tales como vacunas para su bebé

Usted podría calificar para recibir los servicios de WIC si:

- está embarazada o
- está amamantando o
- dio a luz hace menos de 6 meses y no está amamantando o
- tiene hijos menores de 5 años de edad y
- tiene una necesidad de salud, médica o nutricional y
- Sus ingresos monetarios familiares son menores o iguales a lo establecido en las reglas para participar en WIC.
 - » Por ejemplo, una familia de 4 que cuenta con un ingreso monetario menor a \$3,184 al mes, califica dentro de las reglas de ingresos de WIC (estas reglas cambian todos los años)
 - » Si usted está inscrita en el Plan de Salud de Oregon (Oregon Health Plan), recibe cupones de alimentos o asistencia monetaria (TANF), usted califica dentro de las reglas de ingresos de WIC.
 - » Para obtener la información más actual sobre los ingresos por tamaño de familia, sírvase visitar nuestra página del web ubicada en:

www.healthoregon.org/wic
o llame al 1-800-SAFENET (1-800-723-3638)

No es necesario ser ciudadano estadounidense para recibir los servicios de WIC. Muchas de las personas que participan en WIC son familias que trabajan. Le sorprendería saber que sí califica.

**¡WIC
hace
maravillas!**



"healthy kids, strong parents"

WIC Can Help Keep You and Your Baby Healthy!



Contact: Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858
or on the web at www.healthoregon.org/wic

The Women, Infants and Children Nutrition Program (WIC) is a nutrition education program that helps families stay healthy.

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

- counseling about feeding your baby and yourself
- support for breastfeeding your baby
- breast pumps for moms returning to work
- nutrition classes, recipes, and flyers
- vouchers you can use at the store to buy nutritious foods to help meet your and your baby's needs
- 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 6 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 example, a family of 4 who makes less than \$3,184/month meets the WIC income guidelines (These guidelines change every year)
 - » If you receive the Oregon Health Plan, food stamps or cash assistance (TANF) you meet the WIC income guidelines
 - » For current income by family size, please visit our website at:

www.healthoregon.org/wic
or call 1-800-SAFENET (1-800-723-3638)

You do not have to be a U.S. citizen to get WIC services. Many people who participate in WIC are families who work. You might be surprised to learn you qualify.

**WIC
Works
Wonders!**



oregon
wic
program

"healthy kids, strong parents"



¡Las mujeres embarazadas también necesitan vacunas!

¿Necesita más información? Comuníquese con el
Programa de Vacunación del Estado de Oregon
al 971-673-0300 o su página del web:
www.healthoregon.org/imm

¿Qué vacunas son seguras durante mi embarazo?

Seguras y recomendadas:

Tétanos y difteria (Td)
Influenza

Pregunte a su médico acerca de las siguientes:

Hepatitis A
Hepatitis B
Neumococo
Tdap (tétanos, difteria, tos ferina) actualmente
recomendada después de dar a luz.

¿Qué vacunas no debo recibir durante mi embarazo?

MMR (sarampión, paperas y rubéola) y varicela

- » Podría afectar al bebé que lleva dentro porque son vacunas activas.
- » Reciba estas vacunas cuando no esté embarazada.
- » Proteja a sus otros hijos poniéndose las vacunas contra MMR y contra la Varicela antes de embarazarse o después de dar a luz.

¿Pueden los niños que viven conmigo vacunarse durante mi embarazo?

Durante su embarazo, usted y sus otros hijos pueden recibir todas las vacunas de rutina recomendadas sin correr riesgo.

¿Interfiere la lactancia con la vacunación?

No, si está amamantando puede recibir cualquier vacuna sin poner a su bebé en peligro.

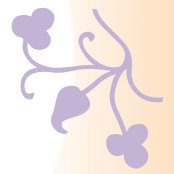
Su leche materna no interferirá con las vacunas que reciba su hijo.

¿Dónde puedo recibir vacunas?

- » En el consultorio de su médico
- » Departamento de Salud del condado (para recibir ciertas vacunas no es necesario tener seguro médico)
- » Farmacia local



Pregnant Women Need Shots Too!



Need more information? Contact
The Oregon State Immunization Program
at 971-673-0300, or log onto the website at:
www.healthoregon.org/imm

Which immunization shots are safe while I am pregnant?

Safe and Recommended:

Tetanus & Diphtheria (Td)
Flu

Ask Your Doctor about these:

Hepatitis A
Hepatitis B
Pneumococcal
Tdap (tetanus, diphtheria, pertussis) currently
recommended after delivery

Which shots should I not receive while pregnant?

MMR (measles, mumps, and rubella) and Varicella (chickenpox)

- » Could harm the baby you are carrying because they are live vaccines.
- » Get these shots when you are not pregnant.
- » Protect your children by getting your MMR and Varicella vaccines before you become pregnant or after a delivery.

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

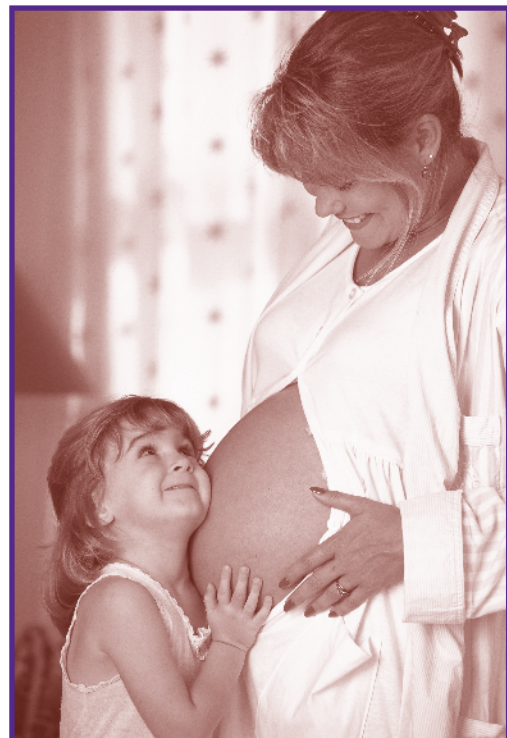
During your pregnancy, it is safe for you and your other children to receive all their routinely recommended vaccines.

Does breastfeeding interfere with vaccination?

No, if you are breastfeeding, you may take any vaccine without danger to your baby.
Your breast milk will not interfere with the vaccines that your child is given.

Where can I get shots?

- » Your doctor
- » County health department
(some shots available for uninsured)
- » Local pharmacist



Salud dental para mujeres embarazadas

971-673-0240

www.oregon.gov/dhs/ph/oralhealth

Los dientes del bebé empiezan a formarse durante el cuarto mes de embarazo.

La salud bucal de la madre es el primer paso para lograr dientes sanos en el bebé.

- Vaya al dentista para que le haga una revisión dental.
- Hágase una limpieza dental a principios de su embarazo.
- Cepíllese los dientes y las encías 2 ó 3 veces al día con pasta de dientes que contenga fluoruro.
- Use hilo dental una vez al día.
- Use un enjuague bucal que contenga flúor (tales como Act, Fluorigard, etc.)
- No fume. Si fuma, deje de fumar.
- Aliméntese sanamente:
 - » Coma muchos alimentos ricos en calcio tales como leche, yogur, queso, frijoles secos.
 - » Coma muchas verduras.
 - » Limite el consumo de alimentos dulces.
 - » Beba agua en abundancia.

Hable con su médico si tiene problemas en la boca.



Dental Health During Pregnancy



971-673-0240

www.oregon.gov/dhs/ph/oralhealth

Your baby's teeth begin forming in the 4th month of pregnancy.

A mother's healthy mouth is the first step to keeping her baby's teeth healthy.

- Go to the dentist for a check-up.
- Get your teeth cleaned early in pregnancy.
- Brush teeth and gums 2-3 times/day with fluoride toothpaste.
- Floss 1 time a day.
- Use a mouthwash with fluoride in it, (like Act, Fluorigard, etc.)
- Don't Smoke. If you do smoke, quit.
- Eat healthy:
 - » Get lots of calcium from milk, yogurt, cheese, dried beans.
 - » Eat lots of veggies.
 - » Limit sugary foods.
 - » Drink lots of water.

Tell your doctor if you are having any problems in your mouth.



Conozca las señales del parto prematuro

Para obtener más información, comuníquese con el March of Dimes,
www.nacersano.org o llame al 503-222-9434

El parto prematuro es un problema grave que se presenta antes de las 37 semanas del embarazo. Es demasiado temprano para que el bebé nazca. Aunque haga todo correctamente, aún puede tener un parto prematuro. Si tiene algunas de estas señales de advertencia, llame al proveedor de atención médica que la atiende.

Señales de advertencia de un parto prematuro

- Contracciones (el abdomen se endurece como un puño) cada 10 minutos o con más frecuencia.
- Cambio en el flujo vaginal (pérdida de líquido o sangrado de la vagina).
- Presión pélvica: siente que el bebé está empujando hacia abajo.
- Dolor leve o sordo en la parte inferior de la espalda.
- Cólicos como si tuviera la menstruación.
- Retorcijones abdominales con o sin diarrea.

Lo que podría decirle su proveedor de atención médica

- Acuda al consultorio o diríjase al hospital de inmediato.
- Deje de hacer lo que está haciendo.
- Acuéstese sobre el costado izquierdo durante una hora.
- Tome dos or tres vasos de agua o jugo (no tome café ni refresco).

Si los síntomas persisten durante más de una hora, vuelva a llamar al profesional de la salud. Si los síntomas mejoran, relájese el resto del día y no haga aquello que le causó los síntomas anteriormente.

Cuide de sí misma y del bebé

- Acuda regularmente a las visitas prenatales.
- Trate de evitar el estrés. Pida ayuda a familiares y amigos.
- No beba alcohol, no fume ni use drogas ilegales.
- Si siente ardor o dolor cuando va al baño, es posible que tenga una infección. Llame al profesional de la salud.



Learn the Signs of Preterm Labor

For more information, contact the March of Dimes, www.marchofdimes.com/oregon or call 503-222-9434.

Preterm labor is a serious problem occurring before 37 weeks of pregnancy. This is too early, and your baby could be born too soon. Even if you do everything right, you can still have preterm labor. Call your health care provider right away if you have any of these warning signs.

Warning Signs of Preterm Labor

- Contractions (your abdomen tightens like a fist) every 10 minutes or more often.
- Change in vaginal discharge (leaking fluid or bleeding from your vagina).
- Pelvic pressure — the feeling that your baby is pushing down.
- Low, dull backache.
- Cramps that feel like your period.
- Abdominal cramps with or without diarrhea.

What your health care provider might tell you

- Come into the office or go to the hospital right away.
- Stop what you're doing.
- Rest on your left side for one hour.
- Drink two to three glasses of water or juice (not coffee or soda).

If the symptoms continue after one hour, call your health care provider back. If symptoms get better, relax for the rest of the day and don't do the things that caused the symptoms before.

Take care of yourself and your baby

- Get regular prenatal checkups.
- Try to avoid stress. Ask family and friends for help.
- Don't drink alcohol, smoke or take street drugs.
- If you feel burning or pain when you go to the bathroom, you may have an infection. Call your health care provider.






Parto de emergencia

Para obtener más información sobre dónde puede asistir para recibir atención prenatal o para el nacimiento de su bebé llame al 1-800-723-3638.

Generalmente las mujeres siempre llegan al hospital o a un centro de maternidad antes del parto, pero algunas veces no es posible. Las emergencias, como tormentas de nieve o cierres de carretera, la pueden mantener en su casa. Otras veces, los bebés nacen demasiado rápido. Si esto le sucede a usted, llame al 911 y trate de mantenerse tranquila. Podría ser útil saber qué hacer y estar preparada.

Provisiones sugeridas:

- Toallas absorbentes grandes (o periódicos y una sabana)
- Un desinfectante para manos y guantes desechables
- Almohadillas de gasa o trapos limpios para limpiar
- Cobijas pequeñas para mantener al bebé caliente y seco
- Cobijas grandes para mantener a la mamá caliente y seca
- Un gorro para la cabeza del bebé
- Una bolsa de plástico para la placenta



Lávese bien las manos. Cuando comience a aparecer la parte superior de la cabeza del bebé, usted debe exhalar o soplar, no pujar. Una mano colocada ligeramente sobre la cabeza del bebé hará que no salga repentinamente. Deje que la cabeza salga gradualmente; ¡nunca debe de jalar! Facilite la salida del bebé junto con las contracciones. Continúe exhalando ligeramente con cada contracción para evitar el desgarre del tejido. Soporte la cabeza del bebé cuando aparezca. Después que salga la cabeza, cuidadosamente limpie hacia abajo los lados de la nariz y boca con una gasa limpia para que estas partes estén limpias. Si el cordón umbilical está alrededor del cuello del bebé, éste se necesita aflojar o, si es posible, deslizarlo sobre la cabeza del bebé. Soporte cuidadosamente al bebé al nacer. Recuerde que no debe jalar.

Después del nacimiento, cargue a su bebé con la cabeza un poco más abajo que el cuerpo para ayudar que el líquido se drene de su nariz y pulmones. Si el bebé necesita ayuda con su primer respiro, dé masaje en la espalda del bebé o en las plantas de sus pies. Séquelo rápidamente y luego envuelva al bebé en cobijas para mantenerlo caliente. Coloque un gorro en la cabeza del bebé para ayudarlo a conservarse caliente. Si el cordón umbilical está lo suficientemente largo, coloque al bebé sobre su pecho y amamántelo. De otra forma, coloque al bebé sobre su estómago. Ponga cobijas sobre usted y el bebé para que estén secos y calientes.

No corte el cordón umbilical para jalar la placenta. Es normal que el cordón umbilical se vuelva flácido y pálido al pasar unos minutos. Generalmente la placenta se expulsa en quince minutos. Será útil que amamante al bebé. Coloque la placenta en una bolsa de plástico para que el médico la pueda revisar para asegurarse de que esté completa. Generalmente hay sangrado vaginal. El sangrado disminuirá más rápido si amamanta al bebé. También ayudará darle masaje a la parte inferior de su vientre. Obtenga atención médica lo antes posible.

Ahora descanse y disfrute a su bebé.

Emergency Delivery




For information about where you can go for prenatal care or the birth of your baby call: 1-800-723-3638.

Women almost always get to a hospital or birthing center before delivery, but sometimes it may not be possible. Emergencies, such as during snowstorms or road closures, can keep you home. Other times, babies just are born too quickly. If this happens to you, call 911 and try to stay calm. Knowing what to do and being prepared can help.

Suggested supplies:

- Large absorbent underpads (or newspapers & a sheet)
- Hand sanitizer and disposable gloves
- Gauze pads or clean cloths for cleaning and wiping
- Small blankets to keep baby warm and dry
- Large blankets to keep mom warm and dry
- A cap for the baby's head
- A plastic bag for the placenta

Wash hands thoroughly. As the top of the baby's head begins to appear, you should pant or blow; don't push. A hand placed lightly to the baby's head will keep it from coming out suddenly. Let the head emerge gradually; never pull! Ease the baby out along with contractions. Continue panting lightly with each contraction to help avoid tearing the tissue. Support the baby's head as it appears. After the head is out, gently stroke the sides of the nose and mouth downward with the clean gauze to help clear the nose and mouth. If the cord is around the baby's neck, it needs to be loosened or slipped over the baby's head if possible. Gently support the baby as it is born. Remember not to pull.



After delivery, hold your baby with the head a little lower than the body to help fluid to drain out of its nose and lungs. If the baby needs help with its first breath, rub the baby's back or soles of the feet. Quickly dry off and then wrap the baby in the blankets to keep it warm. Put a cap on the baby's head to help the baby stay warm. If the cord is long enough, place the baby on your chest and encourage nursing. Otherwise place the baby skin-to-skin on your belly. Put blankets over you and baby to help keep dry and warm.

Do not cut the cord or try to pull on the placenta. It is normal for the cord to become limp and pale in a few minutes. The placenta will usually be expelled in about fifteen minutes. Breastfeeding will help. Place the placenta in a plastic bag so the doctor can look at it to make sure it is complete. There will usually be some vaginal bleeding. The bleeding will slow down sooner if the baby breastfeeds. A gentle, firm massage of your lower belly will help too. Get medical help as soon as you can.

Now rest and enjoy your baby.



Prueba de VIH durante el embarazo

**Información de contacto:
Línea directa de VIH/SIDA de Oregon
1-800-777-AIDS (2437)**

**Programa HIV/STD/TB
971-673-0153**

¿Por qué debo realizarme una prueba de VIH?

- Muchas personas que tienen VIH no saben que están infectadas. Si usted tiene VIH, podría transmitirle el virus a su bebé en gestación así como a otros seres queridos.
- Las mujeres que tienen VIH pueden obtener tratamiento durante el embarazo que disminuye las probabilidades de transmitirlo a sus bebés del 25% al 2% solamente.

¿Dónde puedo realizarme una prueba de VIH?

- Se debió haber solicitado una prueba de VIH con sus otros análisis de laboratorio prenatales. Usted debe pedirle a su proveedor de cuidado prenatal que se asegure que se haya realizado la prueba de VIH.
- La mayoría de los departamentos de salud ofrecen pruebas de VIH a bajo costo. Otras clínicas como “Planned Parenthood” también realizan las pruebas de VIH.
- En la mayoría de las comunidades, una persona se puede hacer la prueba sin proporcionar su nombre. Para conocer más al respecto, llame al departamento de salud de su localidad o al Programa de VIH (971-673-0153).

¿Qué pasa si sale positiva la prueba de VIH?

- La mayoría de las personas no tienen una infección de VIH. Si usted la tiene, su proveedor de atención médica la ayudará a obtener tratamiento. Esto casi eliminará la probabilidad de transmitirle el VIH a su bebé. También puede ayudarla a vivir una vida más sana por más tiempo.
- Si usted es VIH-positivo, no debe amamantar a su bebé. El VIH se encuentra en la leche materna y puede infectar a su bebé después de nacer.
- Su(s) pareja(s) sexual(es) también se deben realizar la prueba de VIH. Si usted consume drogas y comparte el equipo con otras personas, éstas también deberán realizarse la prueba. Si tiene una pareja con VIH, usted deberá realizarse la prueba más adelante en el embarazo.
- Si usted necesita ayuda o tiene alguna pregunta, llame al departamento de salud de su localidad o al Programa de VIH (971-673-0153).

HIV Testing During Pregnancy



Contact Info:
Oregon HIV/AIDS Hotline
1-800-777-AIDS (2437)

HIV/STD/TB Program
971-673-0153

Why Should I Get an HIV Test?

- Many people who have HIV don't know that they are infected. If you have HIV you could give the virus to your unborn baby as well as other loved ones.
- Women who have HIV can get treatment during pregnancy that can lower the chances of giving it to their babies from about 25% to only 2%.

Where Can I Get an HIV Test?

- An HIV test should have been ordered with your other prenatal lab tests. You should ask your prenatal care provider to make sure the HIV test was done
- Most local health departments offer free or low-cost HIV tests. Other health clinics such as Planned Parenthood also do HIV tests.
- In most communities a person can be tested without giving their name. To find out more, call your local health department or the state HIV Program (971-673-0153).

What If I Test Positive for HIV?

- Most people do not have HIV infection. If you do have it, your health care provider will help you get treatment. It will nearly eliminate the chance of giving HIV to your baby. It may also help you live a longer healthier life.
- If you are HIV-positive you should not breastfeed your baby. HIV is found in breast milk and can infect your baby after it is born.
- Your sex partner/s should also be tested for HIV. If you use drugs and share equipment with others they should be tested too. If you have a partner with HIV you should be tested again later in pregnancy.
- If you need help or have questions call your local health department or the state HIV Program (971-673-0153).



Crear un ambiente seguro en su hogar

En caso de una emergencia, llame al 9-1-1.

Para obtener más información sobre seguridad, visite www.safekids.org.
Centro para el control de envenenamiento de Oregon: 1-800-222-1222

Para recibir ayuda gratuita con los detectores de humo, llame al cuerpo de bomberos de su localidad al número que no se usa para reportar emergencias.

- Instale detectores de humo con baterías de 10 años de duración en todos los niveles de la vivienda y en los dormitorios. Pruebe los detectores una vez al mes.
- Gradúe la temperatura del calentador de agua a 120 grados Fahrenheit.
- Revise siempre la temperatura del agua de la bañera.
- Mantenga los líquidos calientes (café, té) en vasos a prueba de derrames.
- Use rejas de seguridad en la parte superior y al pie de las escaleras.
- No use andaderas de bebé y use las correas de seguridad cuando el bebé esté en una silla para comer y en columpios.
- Mantenga las cunas y las camas lejos de las ventanas y de los cordones sueltos de persianas y cortinas. Retire de la cuna, juguetes, mantas, protectores de cuna y móviles.
- Revise la cuna del bebé para asegurarse de que cumple las normas de seguridad de Oregon. (Vea la página 38 del presente manual).
- Examine los juguetes a menudo para descartar cualquier peligro de asfixia. Mantenga los juguetes de niños grandes que contengan piezas pequeñas en recipientes con tapas seguras y lejos de bebés y niños pequeños.
- Mantenga medicamentos, vitaminas, razadoras, productos de limpieza, pesticidas, alimentos para mascotas, plantas domésticas, cerveza, vino y otros licores fuera del alcance de los niños.
- Guarde las armas de fuego descargadas en un lugar bajo llave y las municiones por separado también bajo llave.
- Vacíe las cubetas/baldes y colóquelas boca abajo después de usarlas.
- Jamás debe dejar a los niños solos en la bañera, ni siquiera por un segundo.



Tenga cerca o programe el número del 'Oregon Poison Center' en sus teléfonos y celulares.
1-800-222-1222

"La protección a prueba de niños" no es perfecta. Es importante supervisar a los niños en todo momento, sobre todo en la cocina y el baño.

Aprenda primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (CPR).



Create a Safe Home Environment



In an emergency, call 9-1-1.
For more safety information, go to www.safekids.org.
Oregon Poison Center: 1-800-222-1222

For free help with smoke alarms, call your local fire department, non-emergency number.

- Install smoke alarms with 10-year batteries on every level and in sleeping areas. Test them monthly.
- Set your water heater temperature at 120 degrees.
- Always check the water temperature in the tub.
- Keep hot liquids (coffee, tea) in non-spill cups.
- Use safety gates at both the top and bottoms of stairs.
- Do not use infant walkers and use safety straps for babies in high chairs and swings.
- Keep cribs and beds away from windows and away from hanging window blind or drapery cords. Remove toys, blankets, bumper pads and mobiles from cribs.
- Check to make sure your crib meets Oregon safety standards. (See page 39 in this handbook).
- Inspect toys often for choking hazards. Keep older children's toys with small parts in storage containers with secure lids, and away from infants and toddlers.
- Keep medicines, vitamins, razors, cleaning supplies, pesticides, pet food, houseplants, beer, wine and liquor out of children's reach.
- Store firearms unloaded and locked up, with ammunition stored and locked separately.
- Empty all buckets after use and store upside-down.
- Children are never to be left alone in a bathtub, even for a second.



“Childproofing” is not perfect. It is important to watch your kids all the time, especially in the kitchen and bathroom.

Learn first aid and CPR.

**Post the Oregon
Poison Center
number on or
near phones,
cell phones.
1-800-222-1222**



Revise el asiento infantil del auto

Para informarse acerca de dónde conseguir asientos de carro seguros para niños a bajo costo, llame al departamento de salud de su localidad o al centro de recursos sobre asientos infantiles de seguridad para el auto (Child Safety Seat Resource Center), 1-800-772-1315.

Para asegurarse de que su hijo esté usando el asiento correcto y en la dirección correcta, siempre lea cuidadosamente el manual de instrucciones. Para obtener ayuda, llame a los profesionales del 'Child Safety Seat Resource Center' al 503-656-7207 en Portland o al 1-800-772-1315 de cualquier parte del estado, o vea la página del web www.childsafetyseat.org para ubicar una clínica de asientos de carro seguros para infantes cerca de usted.

Los bebés menores de un año de edad deben ir sentados en asientos orientados hacia la parte trasera del vehículo.

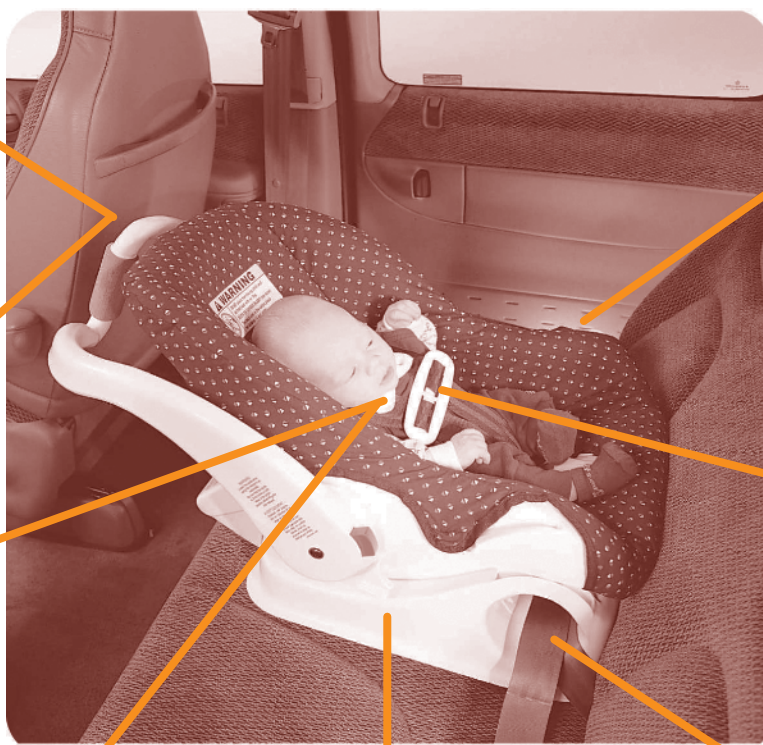
Asegúrese de que el asiento quede reclinado en un ángulo de 45°.

Pase los tirantes del asiento que sujetan al niño más o menos a la altura de los hombros.

Acomode bien los tirantes ajustando de modo que solamente quede un dedo entre éstos y el niño.

Cuando el niño ya no cabe en el asiento infantil, use un asiento convertible para niños pequeños orientado hacia la parte trasera del vehículo y apropiado para el peso del menor.

Ajuste bien la correa de seguridad del auto de modo que el asiento del niño no se mueva más de una pulgada de lado a lado.



El asiento infantil debe ir al centro del asiento trasero, o al lado si hay un descanso brazos. Jamás coloque el asiento infantil frente a una bolsa de aire.

Desplace el sujetador de retención del asiento de seguridad de modo que quede a la altura de las axilas.

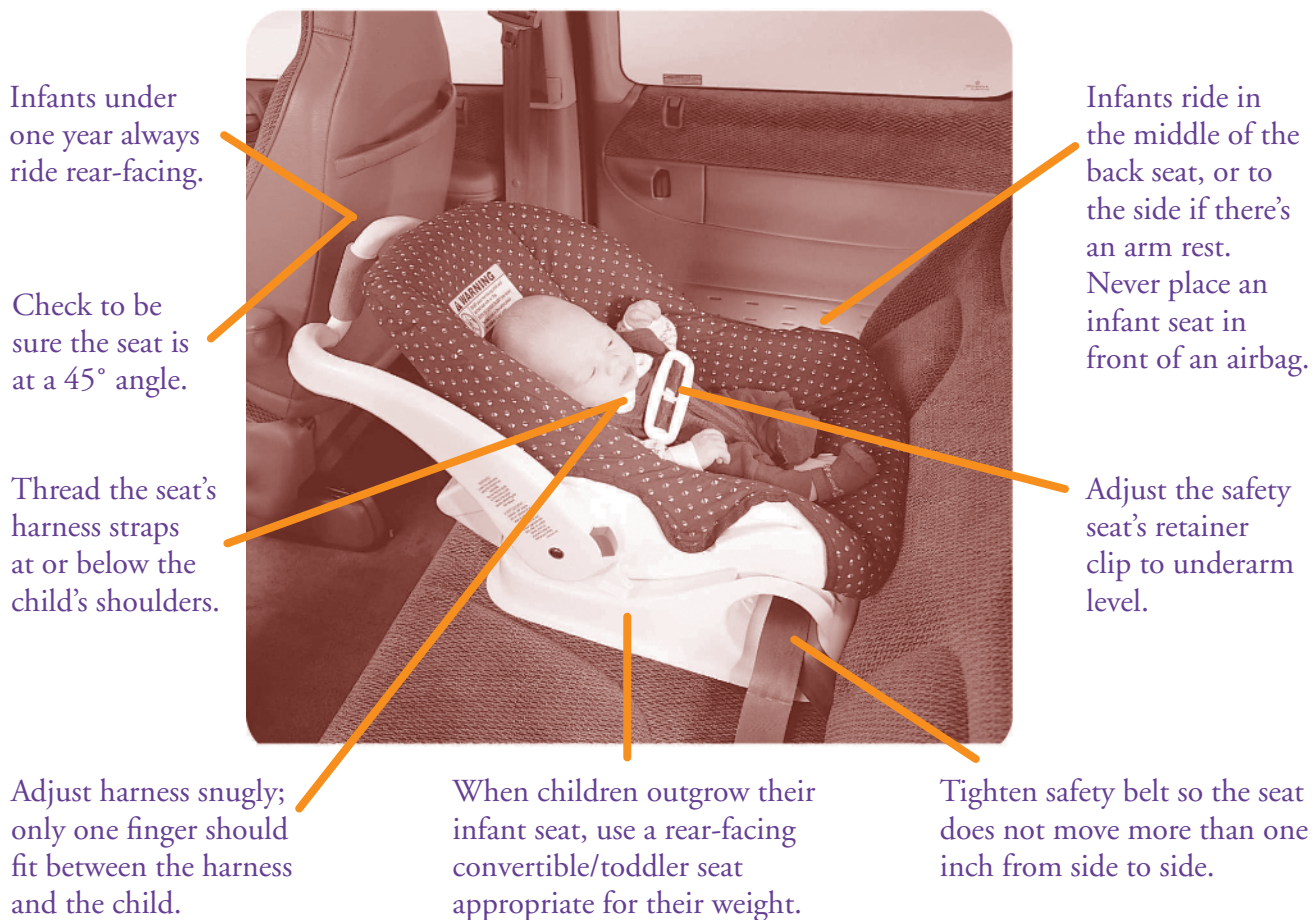
La ley de Oregon estipula que todos los niños menores de seis años de edad y con un peso inferior a 60 libras deben estar debidamente sujetos en un asiento seguro para niños aprobado. Ello se debe a que los asientos infantiles de seguridad salvan a los niños de la muerte —siempre y cuando se usen correctamente.

**Abroche sus cinturones de seguridad. Es la mejor protección.
Seguridad Vehicular (Departamento de Transporte de Oregon - ODOT)**

Give Your Infant Seat a Checkup

For information on where to find low-cost child safety seats, call your local health department, or the Child Safety Seat Resource Center, 1-800-772-1315.

To make sure your child is riding in the right seat the right way, always read the instruction manual carefully. For assistance, call the pros at the Child Safety Seat Resource Center at 503-656-7207 in Portland or 1-800-772-1315 statewide, or go to www.childsafetyseat.org to find a child safety seat clinic near you.



By Oregon Law, all children under six years and under 60 pounds must be properly secured in an approved child safety seat. That's because safety seats save children's lives—if they're used right.

**Buckle Up. The Way to Go.
Transportation Safety -- ODOT**

Pautas de seguridad para cunas

Llame a la línea directa para obtener información sobre productos retirados del mercado (CPSC): 1-800-638-2772 o www.cpsc.gov

Infórmese más visitando www.cribsafety.org, www.dannyfoundation.org y www.oregon.gov/dhs/ph/safekids

¿Es segura la cuna de mi bebé?

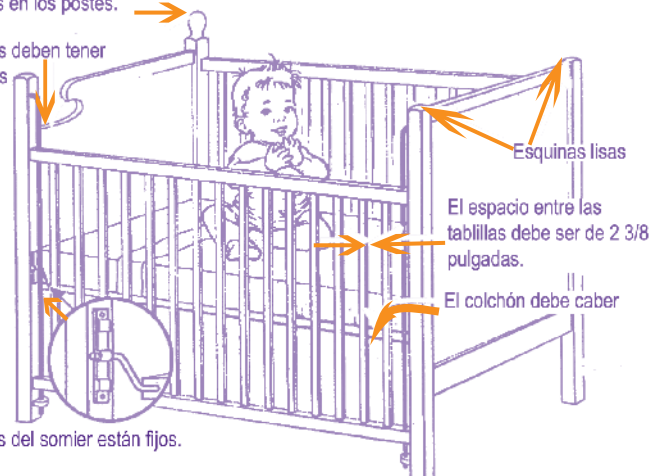
Para saber si su cuna es segura, haga la siguiente prueba:

- ❑ En la cuna y en el somier (soporte del colchón) no deben faltar, tornillos, piezas de fijación u otras piezas de ferretería, y los mismos no deben de estar rotos ni mal colocados.
- ❑ El espacio entre las tablillas no debe ser más de 2 3/8 pulgadas (aprox. 6 cm) de modo que el cuerpo del bebé no pase entre las tablillas.
- ❑ Debe tener un colchón firme que quede ajustado de modo que el bebé no quede atrapado entre el colchón y los lados de la cuna.
- ❑ Los postes esquineros no deben sobresalir más de 1/16 de pulgada (aprox. 1.5 cm) que los paneles extremos (a menos que tengan más de 16 pulgadas de alto -aprox. 41 cm- para sujetar un dosel) de modo que la ropa del bebé no se atasque en ellos y lo estrangulen.
- ❑ La cabecera y los pies de la cuna no deben tener zonas recortadas de modo que la cabeza del bebé no se atrape en ellas.
- ❑ El somier (soporte del colchón) debe de estar bien sujeto de los postes esquineros de modo que el bebé no quede atrapado entre el colchón y la cuna.
- ❑ La cuna no debe tener astillas ni superficies ásperas, ni rasgaduras en la malla o tela de los lados del colchón.
- ❑ El barandal debe tener 26 pulgadas (aprox. 66 cm) de alto desde la parte superior del barandal hasta el somier cuando está en su posición más baja.
- ❑ Use una cuna que haya sido fabricada después de 1990 o que lleve el sello de certificación 'ASTM' o 'CPSC' que indica que cumple con las normas nacionales de seguridad.
- ❑ Asegúrese que sólo se haya usado pintura que no contiene plomo.

¿Sabía usted que en Oregon es ilegal vender una cuna de segunda mano que no cumpla con la guía para cunas indicada anteriormente?

No debe tener extensiones en los postes.

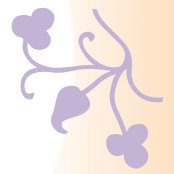
Ni la cabecera ni los pies deben tener recortes decorativos. Los colgadores del somier están fijos.



Si la cuna de su bebé no pasa las pruebas indicadas en esta guía, deséchela y adquiera una cuna segura.

Cada cierto tiempo revise la cuna, cuna portátil y el corralito de su bebé, en su casa y en el centro de cuidado infantil, para asegurarse de que no representen ningún peligro.

Crib Safety Guidelines



Check the CPSC hotline for recall information at [1-800-638-2772](tel:1-800-638-2772) or www.cpsc.gov
Learn more at www.cribsafety.org, www.dannyfoundation.org,
and www.oregon.gov/dhs/ph/safekids

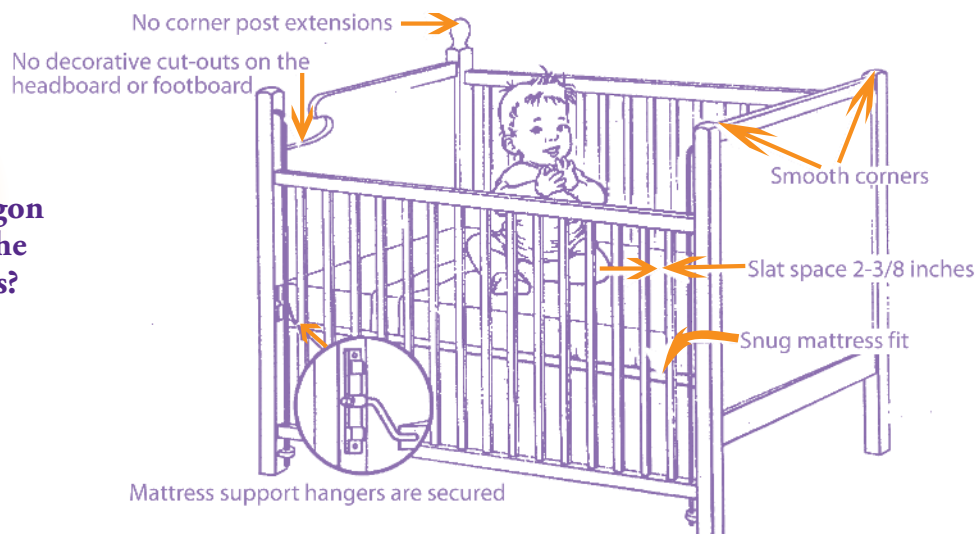
Is my baby's crib safe?

To learn if your crib is safe, put your crib to this test:

- No missing, loose, broken, or improperly installed screws, brackets, or other hardware on the crib or the mattress support
- No more than 2 3/8 inches between crib slats, so a baby's body cannot fit through the slats
- A firm, snug-fitting mattress, so a baby cannot get trapped between the mattress and the side of the crib
- No corner posts over 1/16 of an inch above the end panels (unless they are over 16 inches high for a canopy), so a baby cannot catch clothing and strangle
- No cutout areas on the headboard or footboard so a baby's head cannot get trapped
- A mattress support that does not easily pull apart from the corner posts, so a baby cannot get trapped between mattress and crib
- No splinters or rough edges, or tears in mesh or fabric sides
- A rail height of 26 inches from the top of the railing to the mattress support at its lowest level.
- A crib that was manufactured after 1990, or has an ASTM or CPSC certification seal showing that it meets national safety standards.
- If painted, only non-lead paint was used.



Did you know it is illegal to sell a crib second-hand in Oregon that does not meet the above crib guidelines?



If your baby's crib did not meet any of these guidelines, destroy it and replace it with a safe crib.

Regularly perform a safety check on your baby's crib, portable crib, and playpen, both at home and at childcare.



Cómo elegir un servicio de cuidado infantil sano y seguro

Estos pasos son sólo el principio. Para obtener más información, comuníquese con la Red de Recursos y Referencias de Cuidadores de Infantes (Oregon Child Care Resource and Referral Network) al 1-800-342-6712, www.oregonchildcare.org

Información sobre Cuidadores de Niños (Child Care Aware) www.childcareaware.org/en/

Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858

Programa de Subsidios para el Cuidado Inclusivo de Infantes (Inclusive Child Care Subsidy Program) – Tarifas para niños con necesidades especiales www.ocdd.org (inglés y español)

1-800-342-6712 o 503-375-2644 en Salem

Elegir un lugar para cuidado infantil sano y seguro es una de las decisiones más importantes que tomará usted para su hijo. Antes de elegir: 1. Visite varios centros de cuidado infantil 2. Quédese un buen rato para observar y hacer preguntas. Use la lista a continuación para verificar y tomar notas acerca de 10 aspectos de un cuidado infantil de calidad que le ayudarán a tomar su decisión.

Lista de cuidado infantil

Sí No

Supervisión y tamaño del grupo -

¿Se supervisa a los niños en todo momento incluso cuando están durmiendo? y ¿Duermen los bebés BOCA ARRIBA? Indicación: Cuanto más pequeños sean los niños, mayor debe ser el número de cuidadores. ¿Se disciplina a los niños de manera positiva, clara, consistente y justa?

Lavado de manos y cambio de pañales -

¿Se lavan a menudo las manos los adultos y los niños, sobre todo después de comer, usar el baño o cambiar pañales? ¿Están limpias las instalaciones y en buen estado?

Calificaciones del proveedor de cuidado infantil -

¿Han recibido capacitación especial las personas que cuidan a los niños? ¿Cuentan con experiencia y educación en un campo relacionado con niños? ¿El proveedor cuenta con licencia? ¿Corresponden los juegos y las actividades a la edad de los niños?

Vacunación -

¿Lleva el proveedor de cuidado un registro en el que se indique que todos los niños están al día con sus vacunas?

Sustancias tóxicas -

¿Se mantienen fuera del alcance de los niños todos los productos de limpieza y los pesticidas? ¿Se ha inspeccionado el local para descartar la presencia de radón, plomo y asbesto? ¿Hay carteles colgados con información acerca del control en casos de envenenamiento? ¿Se usan guantes que no contengan látex?

Sí No

Plan de emergencia -

¿Existe un plan de emergencia para usar si un niño se lastima, se enferma o se pierde? ¿Hay botiquines de primeros auxilios a la mano y cuentan con números de contacto en caso de emergencia para cada niño? ¿Está debidamente capacitado el personal en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (CPR)?

Simulacros de incendio -

¿Existe un plan en caso de un desastre tal como un incendio, una inundación o un temblor? ¿Se realizan simulacros de incendio mensualmente?

Maltrato de menores -

¿Han recibido los cuidadores capacitación en la prevención, reconocimiento de señales y reporte de supuesto maltrato de menores? ¿Se han investigado los antecedentes de todos los cuidadores?

Medicamentos -

¿Se encuentran todos los medicamentos fuera del alcance de los niños y llevan una etiqueta con el nombre del niño y las indicaciones de uso?

Patio de juegos -

¿Está el patio de juegos cercado y se inspecciona a menudo para asegurar su seguridad? ¿Es seguro el equipo de juego? ¿Es del tamaño y tipo adecuado para la edad de los niños? ¿Está en buen estado?

Choosing Healthy and Safe Child Care

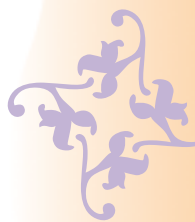


These steps are only the beginning. For more information, contact: Oregon Child Care Resource and Referral Network at 1-800-342-6712, www.oregonchildcare.org
Child Care Aware www.childcareaware.org/en/
Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858
Inclusive Child Care Subsidy Program—Rates for Children with Special Needs
www.ocdd.org (English and Spanish)
1-800-342-6712 or 503-375-2644 in Salem

Choosing healthy and safe child care is one of the most important decisions you will make for your child. Before choosing 1. Visit several child care providers 2. Stay for a while to watch and ask questions. Use this checklist below to make notes on 10 areas of quality child care to help you make your decision.

Child Care Checklist

- | Yes | No | | Yes | No | |
|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Supervision and Group Size -
Are the children supervised at all times, even when sleeping AND do infants sleep on their backs? Hint: The younger the children are the more caregivers there should be. Is discipline positive, clear, consistent, and fair? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Emergency Plan -
Is there an emergency plan to use if a child is injured, sick, or lost? Are there first aid kits handy and emergency contact numbers on record for each child? Do staff have current First Aid and CPR training? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hand Washing and Diapering -
Do adults and children wash their hands often, especially after eating, using the bathroom, or changing diapers? Is the facility clean and well maintained? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Fire Drills -
Is there a plan in case of a disaster, like fire, flood, or earthquake? Are there practice fire drills monthly? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Child Care Provider Qualifications -
Do those caring for the children have special training, experience or education in a child related field? Is the provider licensed? Are the toys and activities age appropriate? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Child Abuse -
Have caregivers had training on how to prevent, recognize signs, and report suspected abuse? Have all caregivers had background checks? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Immunizations -
Does the child care provider keep records showing that all children are up-to-date on their immunizations? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Medications -
Are all medications out of reach of children and labeled with the child's name and directions for use? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Toxic Substances -
Are all cleaning supplies and pest killers kept away from the children? Has the building been checked for radon, lead, and asbestos? Is poison control information posted? Are non-latex gloves being used? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Playgrounds -
Is the playground fenced and inspected for safety often? Is the play equipment safe, the right size and type for the age of the children, and in good repair? |



Proteja a su hijo del envenenamiento por plomo



Llame a la Línea de Ayuda para el Plomo

1-800-368-5060

Portland Metro 503-988-4000

www.healthoregon.org/leadpaint

El plomo es un veneno que puede causar daño cerebral y problemas de salud permanentes. Cualquiera puede envenenarse con plomo, pero es más peligroso en los niños y en los bebés en gestación ya que sus cuerpos y cerebros todavía están en desarrollo. El plomo puede interferir con la lectura, el aprendizaje y el rendimiento del niño en la escuela. El plomo se encuentra en la pintura, el polvo y la tierra de las viviendas construidas antes de 1978. Asimismo, puede haber plomo en las tuberías y soldaduras de la vivienda, remedios caseros, vasijas de cerámica o barro y en ciertos pasatiempos o trabajos (remodelado, pintura, producción de balas, plomadas para la pesca y vidrios de color).

Use la siguiente guía para proteger a su hijo del envenenamiento por plomo:



Disminuya el riesgo que representan las pinturas que contienen plomo

- Conserve las pinturas en buen estado.
- Mantenga a los niños y mascotas fuera de la vivienda mientras se hagan reparaciones en ésta.
- Aprenda a pintar, remodelar y dar mantenimiento a superficies pintadas de forma segura.
- Contrate sólo a remodeladores y pintores que sepan trabajar de forma segura con pinturas que contienen plomo.

Mantenga su vivienda limpia y sin polvo de plomo

- Trapee los pisos con un trapeador húmedo y limpie los filos de las ventanas y otras superficies con un paño húmedo.
- Límpiense los zapatos y quíteselos antes de entrar en la vivienda.
- No lleve polvo de plomo de sus pasatiempos o trabajo a la vivienda.

Proteja a su hijo del plomo

- Lave las manos de su hijo a menudo, sobre todo antes de los alimentos y después de jugar fuera de la casa.
- Lave los juguetes, animales de peluche, biberones y chupones a menudo para eliminar el polvo de plomo.
- Prepare comidas y bocadillos con regularidad para disminuir los efectos del plomo.
- Para beber, cocinar y preparar la fórmula del bebé, deje correr el agua hasta que se sienta fría.
- No use remedios caseros ni cosméticos que puedan contener plomo.
- No use vasijas de barro importadas, viejas ni hechas a mano para cocinar, guardar o servir alimentos y bebidas.
- Si usted cree que su hijo está en riesgo de padecer envenenamiento por plomo, pida que le hagan una prueba de sangre.**



Protect Your Child From Lead Poisoning



Call the LeadLine
1-800-368-5060
Portland Metro 503-988-4000
www.healthoregon.org/leadpaint

Lead is a poison that can cause permanent brain damage and health problems. Anyone can get lead poisoning, but it is most dangerous to young and unborn children because their bodies and brains are still developing. Lead can make it hard for your child to read, learn and do well in school. Lead is found in paint, dust and soil in and around homes built before 1978. Lead can also be found in household plumbing or solder, home remedies, ceramics or pottery, and certain hobbies or jobs (remodeling, painting, making bullets, fishing weights and stained glass).

Use the following checklist to protect your child from lead poisoning:



Reduce the risk from lead paint

- Keep paint in good condition
- Keep children and pets out of the home during repairs
- Learn how to safely repaint, remodel and maintain painted surfaces
- Hire only remodelers and painters who know how to work safely with lead paint

Keep your home clean and free of lead dust

- Wet-mop floors and wet-wipe window sills and other surfaces
- Clean or remove shoes before entering the home
- Don't bring lead dust from hobbies or work into your home

Protect your child from lead

- Wash your child's hands often, especially before meals and after playing outside
- Wash toys, stuffed animals, bottles and pacifiers often to remove lead dust
- Provide regular healthy meals and snacks to reduce the affects of lead
- Run water until it is cold for drinking, cooking and making baby formula
- 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
- If you think your child is at risk for lead poisoning have your child's blood tested**



Diez sugerencias para proteger a los niños del envenenamiento por pesticidas



Centro para el control
de envenenamiento de Oregon
1-800-222-1222



- Guarde SIEMPRE los pesticidas y otras sustancias químicas de uso doméstico, tales como blanqueador con cloro FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS en muebles que tengan pasadores a prueba de niños.
- LEA LA ETIQUETA PRIMERO. Los pesticidas y los productos de limpieza de uso doméstico, así como los productos para mascotas pueden ser peligrosos o poco eficaces si se emplean en cantidades insuficientes o exageradas.
- RETIRE A LOS NIÑOS, JUGUETES Y MASCOTAS del área antes de aplicar pesticidas y otras sustancias químicas de uso doméstico. MANTENGA A LOS NIÑOS Y A LAS MASCOTAS LEJOS hasta que el pesticida se haya secado o durante el tiempo recomendado en la etiqueta del producto.
- CIERRE BIEN Y RETIRE del alcance de los niños pesticidas u otras sustancias químicas de uso doméstico después de aplicarlas o por una interrupción (debido quizá a una llamada telefónica o el timbre de la puerta).
- NUNCA TRASLADE PESTICIDAS A ENVASES que hayan sido usados para alimentos o bebidas (tales como botellas de gaseosas). NUNCA COLOQUE carnada para roedores o insectos en un lugar que puedan alcanzar los niños pequeños.
- CUANDO APLIQUE REPELENTE DE INSECTOS a niños, lea primero las instrucciones; no aplique repelente sobre cortadas, heridas o piel irritada, ni en los ojos, la boca o las manos. No lo aplique directamente en la cara del niño; use usted su mano para aplicarlo. Use sólo lo suficiente para cubrir la piel o ropa expuesta, pero no cubra con ropa la piel rociada con repelente.
- LAVE LAS MANOS DE LOS NIÑOS, LOS JUGUETES Y BIBERONES a menudo. Limpie los pisos, los muebles de la cocina y otras superficies con regularidad para evitar el contacto con posibles residuos de pesticidas.
- NO USE PESTICIDAS SI PUEDE EVITARLO. Busque alternativas menos peligrosas. Llame a la coalición del noroeste en pro de alternativas para pesticidas (Northwest Coalition for Alternatives to Pesticides) en Eugene al (541) 344-5044, o visite www.pesticide.org, o el Programa de Jardinería Natural Metropolitana de Portland (Portland Metro Natural Gardening) en www.metro-region.org
- USE CARNADA Y TRAMPAS EN VEZ DE ROCIADORES O "BOMBAS" (AEROSOL CONCENTRADO) PARA MATAR INSECTOS. Colóquelos en un lugar que los niños no puedan alcanzar.
- LLAME DE INMEDIATO AL OREGON POISON CENTER AL



1-800-222-1222 si cree se trata de un caso de envenenamiento por pesticidas u otra sustancia tóxica.

Ten Tips to Protect Children From Pesticide Poisoning



Oregon Poison Center
1-800-222-1222



- ALWAYS store pesticides and other household chemicals, including chlorine bleach, OUT OF REACH OF CHILDREN in cabinets with child-resistant latches.
- READ THE LABEL FIRST, pesticides and household cleaning products and pet products can be dangerous or ineffective if too much or too little is used.
- REMOVE CHILDREN, TOYS AND PETS from the area before applying pesticides or other household chemicals. KEEP CHILDREN AND PETS AWAY until the pesticide has dried or as long as recommended on the label.
- PROPERLY RECLOSE AND REMOVE pesticides or other household chemicals from reach of children after use, or if you're interrupted (perhaps by the phone or someone at the door).
- NEVER TRANSFER PESTICIDES TO CONTAINERS that were used for food or drink (like soda bottles). NEVER PLACE rodent or insect baits where small children can reach.
- WHEN APPLYING INSECT REPELLENTS to children, read the directions first; do not apply over cuts, wounds, and irritated skin or on the eyes, mouth, or hands. Do not apply directly to the child's face; use your own hands instead. Use just enough to cover exposed skin or clothing but do not put clothing over skin that has been sprayed.
- WASH CHILDREN'S HANDS, TOYS, BOTTLES often. Regularly clean floors, windowsills, counter tops and other surfaces to reduce possible exposure to pesticide residues.
- DON'T USE PESTICIDES IF YOU DON'T HAVE TO. Look for safer alternatives. Call Northwest Coalition for Alternatives to Pesticides in Eugene at (541) 344-5044 or visit www.pesticide.org or Portland Metro Natural Gardening program at www.metro-region.org
- USE BAIT AND TRAPS INSTEAD OF BUG SPRAYS OR BOMBS.
- Place them where children cannot reach.
- CALL THE OREGON POISON CENTER IMMEDIATELY AT

1-800-222-1222 if you suspect pesticide or other poisoning.



Alerta de alergia al látex

Para obtener más información acerca de la alergia al látex comuníquese con:

<http://latexallergylinks.tripod.com>

www.latexallergyresources.org

<http://nrc.uchsc.edu/TIPS/latex.htm>

www.healthoregon.org/dermatitis,

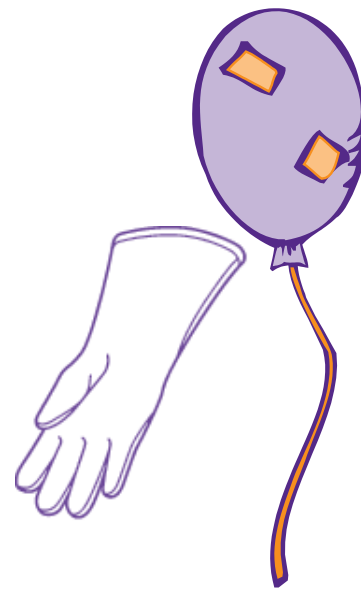
o al 503-731-4025

¿Quién puede desarrollar alergia al látex?

Con el tiempo, los bebés y niños (y personas adultas) pueden desarrollar una alergia grave al ser tocados o simplemente estar cerca de guantes de látex desechables de un sólo uso.

Los guantes de látex pueden provocar:

- Una erupción rojiza en la piel con comezón
- Urticaria
- Picazón en los ojos y lagrimeo
- Secreción nasal
- Problemas respiratorios (asma)
- Incluso reacciones que pueden poner la vida en peligro



¿Cómo puedo prevenir los problemas de alergia al látex?

- **No use guantes de látex** para cambiar pañales.
- Platique con sus proveedores de atención médica — Asegúrese de que **NO** usen guantes de látex desechables de un sólo uso al examinar o tratar a su bebé.
- Platique con los proveedores de cuidado infantil — Asegúrese de que **NO** usen guantes de látex desechables de un sólo uso mientras cuiden a su hijo o al tocar los alimentos.
- Si debe usar guantes, use guantes que no contengan látex tales como guantes de vinil, cloruro de polivinil o nitrilo.
- Tenga cuidado con los artículos de consumo que contienen látex. Lea las etiquetas. Hay chupones, pezones de biberón y juguetes que no contienen látex. Para informarse acerca de artículos de consumo que no contienen látex visite:
- www.latexallergyresources.org/Product_lists/consumer_products.cfm
- Consulte con su médico si cree que su bebé padece de alergias.

Latex Allergy Alert

For further information about latex allergy contact:

<http://latexallergylinks.tripod.com>

www.latexallergyresources.org

<http://nrc.uchsc.edu/TIPS/latex.htm>

www.healthoregon.org/dermatitis,

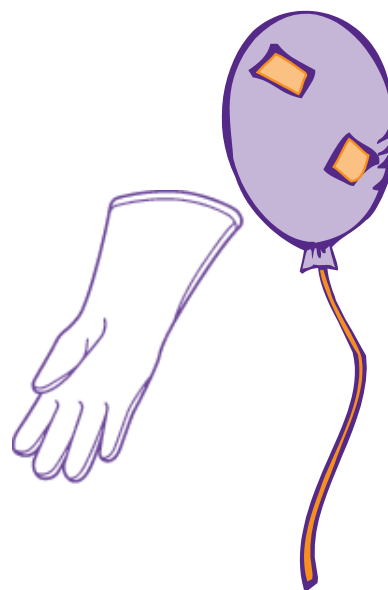
or 503-731-4025

Who can get latex allergy?

Over time babies and children (and adults) may develop a serious allergy from being touched, or even being close to single-use, disposable latex gloves.


Latex gloves may cause:

- Red, itchy skin rash
- Hives
- Itchy, watery eyes
- Runny nose
- Breathing problems (asthma)
- Even life-threatening reactions



How can you prevent latex allergy problems?

- **Do Not use latex gloves** for changing diapers
- Check with your health care providers — make sure they DO NOT use single-use disposable latex gloves for examining or treating your baby
- Check with your child care providers — make sure they DO NOT use single-use disposable latex gloves for child care or handling food
- If gloves are needed, use non-latex gloves such as vinyl or polyvinyl chloride, or nitrile
- Be aware of latex in consumer goods. Read labels. Non-latex pacifiers, nipples and toys are available. For non-latex alternatives in consumer products see:
- www.latexallergyresources.org/Product_lists/consumer_products.cfm
- Consult your doctor if you suspect that your baby has allergies



¿Qué sucederá con mi bebé en el hospital? Pruebas de sangre para recién nacidos

Comuníquese con el proveedor de atención médica de su bebé para que le dé los resultados de las pruebas. Puede obtener información adicional acerca del programa y de los padecimientos médicos a través de su médico o en la página del web del Laboratorio de Salud Pública de Oregon (Oregon State Public Health Laboratory): www.oregon.gov/dhs/ph/nbs o www.healthoregon.org/nbs y en la página del web del Centro Nacional de Pruebas y Recursos Genéticos Para Recién Nacidos (National Newborn Screening and Genetics Resource Center): genes-r-us.uthscsa.edu

Las pruebas para recién nacidos podrían salvar la vida de su bebé

Una prueba de sangre simple puede encontrar 30 padecimientos raros que pueden causar daño cerebral o muerte si no se tratan temprano.

Su bebé necesita dos pruebas de sangre. No todos los padecimientos médicos pueden detectarse con una sola prueba.

Se extraerán unas gotas de sangre del talón del bebé y se colocarán en un papel filtro especial.

La primera prueba se realiza en el hospital, antes de que el bebé se vaya a casa. La segunda se realiza durante la primera visita de rutina, a las dos semanas de nacido.

Con un tratamiento temprano, el niño podrá tener una vida normal.

A todos los bebés se les deben proporcionar las siguientes medidas preventivas:

- ❑ PRUEBAS PREVENTIVAS – MUESTRAS DE SANGRE Y PRUEBA AUDITIVA – Todos los hospitales deben tomar la primera muestra de sangre del recién nacido y la mayoría de los hospitales examinarán el oído de su bebé antes de salir del hospital. Vea las dos páginas siguientes para obtener más información.
- ❑ ANTIBIÓTICO EN CREMA PARA LOS OJOS – Los bebés pueden contraer infecciones en los ojos por bacterias que se encuentran en el canal del parto. La crema para ojos ayudará a prevenir infecciones.
- ❑ VITAMINA K – Los recién nacidos no tienen suficiente vitamina K, la cual es necesaria para que coagule la sangre. Su bebé recibirá una inyección de vitamina K para prevenir que sangre.
- ❑ VACUNA CONTRA LA HEPATITIS B EN INYECCIÓN – Mientras que la mayoría de las vacunas se suministran comenzando a los 2 meses de edad (Vea la página sobre vacunas para bebés 68), la primera vacuna contra la hepatitis B se recomienda para todos los bebés después de nacer, antes que salgan del hospital.

¡Asegúrese de que SU bebé tenga el mejor comienzo de vida!

What Will Happen To My Baby In The Hospital?

Newborn Blood Spot Screening

Contact your baby's doctor for test results.

Additional information about the screening program and the conditions are available through your doctor or at the Oregon State Public Health Laboratory's website: <http://www.oregon.gov/dhs/ph/nb> or www.healthoregon.org/nbs and at the National Newborn Screening and Genetics Resource Center website: genes-r-us.uthscsa.edu

Newborn Screening Could Save Your Baby's Life

A simple, safe blood test can find about 30 rare conditions that can cause brain damage or death if they are not treated early.

Your baby needs two blood tests. Not all conditions can be found by one test alone.

A few drops of blood are taken from the baby's heel and put on a special filter paper.

The first test is done in the hospital before going home. The second is done at the baby's first check up, about 2 weeks of age.

With early treatment the child can lead a normal life.

Every baby should be offered the following preventive measures:

- SCREENING TESTS – BLOOD SPOT AND HEARING – All hospitals should collect the first newborn screening blood spot specimen and most hospitals will screen your baby's hearing before you leave the hospital. See the next two pages for more information.
- ANTIBIOTIC EYE CREAM – Babies can get eye infections from bacteria in the birth canal. The eye cream will help prevent infections.
- VITAMIN K – Newborns do not have enough Vitamin K, a vitamin needed to help blood to clot. Your baby will be given a shot of Vitamin K to prevent bleeding.
- HEPATITIS B SHOT – While most vaccines are given starting around 2 months of age (See Baby Shots page 67), the first hepatitis B shot is recommended for all babies after delivery, before they leave the hospital.

Make sure YOUR baby gets the best start in life!

¿Qué sucederá con mi bebé en el hospital?

Prueba auditiva para recién nacidos

Para obtener más información, comuníquese con el Programa de Detección Auditiva e Intervención Temprana (EHDI) al 971- 673-0268

La página web de 'Early Hearing Detection and Intervention' contiene más información para los padres acerca de las pruebas auditivas en recién nacidos.
www.oregon.gov/DHS/ph/ch/hearing/index.shtml

Nunca es demasiado temprano para someter al bebé a una prueba auditiva

La prueba auditiva es importante:

- La pérdida del oído no puede verse y muchos niños padecen de pérdida del oído.
- La mayoría de hospitales de Oregon hacen la prueba auditiva a los bebés antes de que salgan del hospital. (A veces hay que terminar la prueba otro día.)
- Si su bebé no recibió la prueba auditiva al nacer, comuníquese con el programa EHDI para obtener una lista de centros que la ofrecen.
- Por lo general, la prueba se realiza mientras duerme el bebé.
- Es segura, no es dolorosa y es gratuita para usted.

Cuando se practica la prueba auditiva a su bebé desde un principio

- Los bebés pueden recibir más pruebas y servicios si los necesitan.
- La pérdida del oído puede detectarse tempranamente.

¿Qué debo hacer después de la prueba?

- Si los dos oídos de su bebé PASAN la prueba: Observe cómo su bebé se desarrolla y aprende a comunicarse.
- Si el bebé NO PASA la prueba (o es referido) haga lo siguiente:
 - » Platique con el proveedor de atención médica de su bebé.
 - » Haga una cita para que le practiquen una prueba auditiva completa (audiología de diagnóstico) con un especialista del oído (llamado "audiólogo"), antes de que el bebé cumpla los 3 meses de edad.

¿Qué sucede si mi bebé padece de pérdida del oído?

- El audiólogo le proporcionará información acerca de servicios y apoyo para la familia.
- El bebé necesitará intervención temprana antes de cumplir los 6 meses de vida (programas y servicios disponibles para niños y sus familias). Vea la sección 'Intervención Temprana' en la página 7 del presente manual.
- El bebé necesitará pruebas auditivas y otros servicios en forma continua.

What Will Happen To My Baby In The Hospital?

Newborn Hearing Screening

For more information contact the Early Hearing Detection and Intervention (EHDI) Program at 971- 673-0268

The following Early Hearing Detection and Intervention website has more information for parents regarding Newborn Hearing Screening.
www.oregon.gov/DHS/ph/ch/hearing/index.shtml

Babies Are Never Too Young To Get a Hearing Screening

Hearing screening is important because

- You can't see hearing loss and a lot of children have hearing loss
- Most hospitals in Oregon will screen your baby's hearing before you leave the hospital. (Sometimes you need to finish the screening on a different day.)
- If your baby was not screened at birth, contact the EHDI Program for a list of screening facilities
- The screening is usually done while your baby sleeps.
- It is safe and painless and there is no extra cost to you

When babies are Screened Early

- Babies can get further testing and services they need
- Hearing loss can be found early

What to do after the screening?

- If your baby PASSES in both ears: Watch how your baby grows and learns and communicates
- If your baby DOES NOT PASS (fail, no pass, refer) do the following:
 - » Talk with your baby's health care provider
 - » Make an appointment for a full hearing test (diagnostic audiology) with a hearing specialist (called an audiologist), **before your baby is 3 months of age.**

What if my baby has a hearing loss?

- The hearing specialist (audiologist) will give you information about services and family support.
- Your baby will need Early Intervention before 6 months of age (programs and services available for children and their families) See Early Intervention page 7 in this booklet.
- Your baby will need on-going hearing tests and other services



Planificación familiar para padres primerizos

Para obtener ayuda con respecto a la planificación familiar y el control natal comuníquese con:

Su proveedor de atención médica,
departamento o clínica de salud local
Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858
Página web del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Servicios Humanos (PPF-DHS): www.healthoregon.org/fp

¿Por qué debo considerar el control natal en estos momentos?

Usted puede quedar embarazada ANTES de tener su primer período, incluso si está amamantando a su bebé. Es importante planificar ahora para usar un método anticonceptivo seguro y eficaz después de que nazca su bebé. Puede obtener información mediante su proveedor de atención médica o clínica local. Pregunte acerca de métodos nuevos. Son fáciles de usar y funcionan muy bien.

¿Qué sucede si no dispongo de los medios para pagar un método anticonceptivo?

Quizá califique para recibir servicios y suministros gratuitos o de bajo costo en el departamento o clínica de salud local. Llame a Oregon SafeNet al 1-800-SAFENET para obtener más información.

¿Qué tipos de servicios de planificación familiar puedo recibir durante una visita a un proveedor de atención médica o clínica en mi localidad?

- Información acerca de la lactancia y control natal
- Suministro de anticonceptivos
- Consejería y educación
- Exámenes médicos y pruebas de laboratorio
- Pruebas de embarazo
- Información y referencias a otros servicios médicos y sociales

Planee hacia un futuro sano.

Hágalo por su propio bien.

Hágalo por el bien de su bebé.



Family Planning For New Parents

For help with family planning and birth control, contact:

Your health care provider

Your local health department or clinic

Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858

DHS Family Planning website: www.healthoregon.org/fp

Why do I need to think about birth control now?

You can get pregnant BEFORE having your first period, even if you breastfeed your baby. It is important to make a plan now for using a safe and effective birth control method after your baby is born. You can get information from your health care provider or local clinic. Ask about the new methods. They are easy to use and work very well.

What if I can't afford to pay for birth control?

You may qualify for free or low cost services and supplies at your local health department or clinic. Call Oregon SafeNet at 1-800-SAFENET for more information.

What types of family planning services can I get from my health care provider or local clinic?

- Breastfeeding and birth control information
- Birth control supplies
- Counseling and education
- Health exams and lab tests
- Pregnancy tests
- Information and referrals to other health and social services

Plan for a healthy future.

Do it for yourself.

Do it for your new baby.

La salud de la madre

**Servicio Nacional de Información Sobre el Maltrato de Menores
(National Child Abuse Information Services) 1-800-442-4453**

Línea Nacional Directa Para Víctimas de la Violencia Doméstica 1-800-799-7233

**Los operadores atenderán sus llamadas los 7 días de la semana,
las 24 horas del día; los servicios son confidenciales.**

Padres Anonimos 503-258-4557 (únicamente en el área metropolitana de Portland)

Hacerse cargo de un recién nacido es una tarea bastante laboriosa. No se olvide de cuidar de sí misma.

- Descanse cuando pueda hacerlo ~ tome una siesta cuando lo haga el bebé.
- Coma alimentos nutritivos.
- Tome una vitamina múltiple todos los días junto con 400 mg de ácido fólico.
- Haga ejercicios suaves como salir a caminar todos los días.
- Examínese usted misma los pechos mensualmente ~ Si está amamentando, hágase usted misma un examen DESPUÉS de amamantar a su bebé.
- Pida a otras personas que le ayuden ~ Sus amigos, vecinos y familiares quizá estén dispuestos a ayudarlo con el mandado, preparar las comidas o atender a su bebé mientras usted se toma un descanso.
- Use un método anticonceptivo ~ Por su propio bien, es mejor si hubiera dos o más años entre sus hijos.

No es siempre fácil ser padres.

- No se sorprenda si se siente abrumada o frustrada.
 - » No importa que tan enojada esté jamás lastime a su bebé intencionalmente. Nunca lo sacuda. De hacerlo, el bebé podría sufrir daños graves.
 - » Si siente que está perdiendo el control, busque ayuda inmediatamente.
- Es posible que su pareja también se sienta abrumado o frustrado.
 - » Dichos sentimientos son normales, pero no es aceptable desahogarse con golpes, patadas, bofetadas, empujones, insultos, amenazas ni esta bien obligar a alguien a hacer algo que no quiera.



Mother's Health

National Child Abuse Information Services 1-800-442-4453

National Domestic Violence Hotline 1-800-799-7233

**Operators will take your call 7 days a week, 24 hours a day
and services are confidential.**

Parents Anonymous (Portland Metro Area Only) 503-258-4557

Taking care of a newborn baby is a lot of work. Don't forget to take care of yourself.

- Rest when you can ~ take naps when your baby does
- Eat a nutritious diet
- Take a daily multi-vitamin with 400 mcg of folic acid
- Get mild exercise like taking a daily walk
- Do a breast self exam each month ~ if you are breastfeeding, do a breast self exam AFTER you nurse your baby
- Ask for help from others ~ friends, neighbors and family members might be willing to help with errands, preparing meals, or watching your baby while you take a break
- Use birth control ~ for your best health, your babies should be two or more years apart

It's not always easy being a parent.

- Do not be surprised if you feel overwhelmed and frustrated.
 - » No matter how upset you feel, never intentionally hurt your baby. Never shake your baby. Shaking a baby can cause serious harm.
 - » If you feel that you are losing control seek help immediately.
- Your partner may feel overwhelmed and frustrated too.
 - » These feelings are normal but acting out these feelings by hitting, kicking, slapping, pushing, name-calling, threatening or forcing someone to do something they do not want to do is Not OK.





Pérdida y aflicción durante el embarazo y después del parto

Comuníquese con: www.griefwatch.com 503-284-7426

Abortos Espontáneos (Perinatal Loss): www.griefwatch.com 503-284-7426

Encuentros Breves (Brief Encounters): www.briefencounters.org 503-699-8006


Amigos Compasivos (The Compassionate Friends): www.portlandtcf.org 503-248-0102

Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858

Los abortos espontáneos y la pérdida de un bebé son experiencias que suelen provocar tristeza y un sentimiento de soledad en las madres y familias afectadas. Tenga presente que si eso le ocurriese a usted, hay otras personas que le pueden ayudar.

Una vez transcurridos los tres primeros meses de embarazo, la probabilidad de una pérdida es baja. Sin embargo, a veces el nacimiento y la muerte ocurren al mismo tiempo. Si eso le sucediera a usted, quizá tenga nuevos sentimientos y confusión.

Si se interrumpe su embarazo o muere su bebé, es importante que entienda que la aflicción es normal y difícil. Puede ser agotadora física y emocionalmente. También es poco predecible. Confíe en sus sentimientos. El dolor puede ser profundo y es real. No le tenga miedo.



Todos los miembros de su familia se verán afectados por la muerte del bebé. Aunque todos lamenten la muerte del bebé, la pena que sientan no se manifestará de la misma manera. Esto puede ser difícil para sus relaciones. Procure no esperar que su pareja manifieste su dolor de la misma manera que usted. Deje que cada uno sienta la pérdida a su manera.

No es necesario que atraviese sola por estos momentos difíciles. Existen profesionales que pueden ayudarle a entender sus sentimientos. Hay muchos libros buenos sobre el tema de los abortos espontáneos, la pérdida de un bebé y la muerte. Por lo general, los amigos, familiares, vecinos y miembros de la comunidad están dispuestos a escuchar ya que ellos también han sufrido pérdidas. El internet es otra buena fuente de apoyo, recursos, información médica y grupos de conversar.

El trabajador social o el sacerdote del hospital pueden ayudarle a encontrar apoyo en su área.

Oregon Safe-Net también puede ayudarle a hallar recursos.

Loss and Grief in Pregnancy and Postpartum



Contact: www.griefwatch.com 503-284-7426
Perinatal Loss: www.griefwatch.com 503-284-7426
Brief Encounters: www.briefencounters.org 503-699-8006
The Compassionate Friends: www.portlandtcf.org 503-248-0102
Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858

Miscarriage and infant loss are experiences that often make women and their families feel sad and alone. Please know if this should happen to you there are others who can help.

Once you've passed through the first three months of your pregnancy, the chance of loss is small. Sometimes, however, birth and death come at the same time. If this happens to you, you may have new and confusing feelings.

If you lose a pregnancy or if your baby dies, it is important to understand that grief is normal and difficult. It can be both physically and emotionally exhausting. It is also unpredictable. Trust your feelings. The pain may be great and it is real. Don't be afraid of it.

Everyone in the family will be affected by the death of your baby. You may all be grieving the death of the same baby, but you will not all experience grief in the same way. 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.

You don't need be alone during this difficult time. Professional help is available to help you understand your feelings. Many good books are available on the subject of miscarriage, infant loss, and death. Friends, family, neighbors, and community members are often willing to listen, because they too have lived through loss. The internet is another good resource where you can find support, resources, medical information, and on-line chat groups.

The social worker or chaplain at your hospital can help you find support in your area.

Oregon Safe-Net can also help you find resources.



La manera más segura para dormir al bebé es boca arriba

CAMPAÑA “BACK TO SLEEP” 1-800-505-2742 (CRIB)
o www.nichd.nih.gov

En Oregon, cada año alrededor de 30 bebés mueren dormidos debido a causas desconocidas. Si usted está embarazada, ¡lo más importante que puede hacer para la salud de su bebé es dejar de fumar!

Haga estas cosas para asegurarse de que su bebé este seguro al dormir:

- Asegúrese de que nadie fume en su casa o alrededor de su bebé.
- Cuando su bebé tome la siesta y duerma en la noche, colóquelo boca arriba.
- Acueste a su bebé en un colchón firme, no lo acueste sobre superficies blandas como:
 - » Sofás o colchonetas
 - » Camas de agua
 - » Asientos tipo “beanbag”
 - » Almohadas
 - » Colchas
 - » Edredones
 - » Piel de borrego
 - » Peluches
 - » Protectores para cuna
- Conserve fresco a su bebé mientras duerme No use demasiada ropa o cobijas.

Algunos padres eligen dormir con su bebé.

Es inseguro dormir con su bebé si usted o su pareja:

- Fuman.
- Tomaron bebidas alcohólicas.
- Tomaron cualquier droga o medicamento que lo haga tener más sueño.
- Están muy cansados o sufren de cansancio extremo.
- Duermen en una superficie blanda
- Comparten la cama con mascotas u otras personas.

¡Disfrute a su bebé! Recuerde, la mayoría de los bebés nacen sanos y la mayoría permanecen así. Colocar al bebé boca abajo y en otras posiciones es importante cuando el bebé está despierto y lo esté vigilando una persona responsable. Si usted tiene alguna pregunta sobre la posición o salud de su bebé, hable con su médico o enfermera. ¡Comparta esta información con otras personas!

Para recibir ayuda para dejar de fumar, por favor llame a la Línea para dejar de fumar de Oregon: 1-877-270-7867

***Para obtener más información sobre la guía de seguridad de la cuna, vea la página 38 de este folleto.**



BABIES SLEEP SAFEST ON THEIR BACKS

**BACK TO SLEEP CAMPAIGN 1-800-505-CRIB
or www.nichd.nih.gov**

In Oregon every year about 30 infants die in their sleep due to unknown causes. If you are pregnant, the most important thing you can do for your baby's health is to quit smoking!

Do these things to make sure your baby is safe when sleeping:

- Make sure no one smokes in your home or around your baby.
- Always put your baby to sleep on its back for naps and at night.
- Put your baby on a firm mattress, do not put your baby on soft surfaces like:
 - » Sofas, or sofa cushions
 - » Waterbeds
 - » Beanbags
 - » Pillows
 - » Quilts
 - » Comforters
 - » Sheepskins
 - » Stuffed toys
 - » Bumper pads
- Keep your baby cool while sleeping. Do not use too many clothes or covers.

Some parents choose to sleep with their baby.

It is unsafe to sleep with your baby if you or your partner:

- Smoke.
- Have been drinking alcohol.
- Have taken any drug or medication that could make you extra sleepy.
- Are very tired or suffer from extreme exhaustion.
- Sleep on a soft surface
- Share the bed with pets or others.

Enjoy your baby! Remember, most babies are born healthy and most stay that way. Tummy time and other positions for baby are important when baby is awake and a responsible person is watching. If you have any questions about your baby's sleep position or health, talk to your doctor or nurse. Share this information with others!

For help with smoking, please call the Oregon Tobacco Quit Line: 1-877-270-7867

***For more information on crib safety guidelines see page 39 of this booklet.**



Uso seguro de antibióticos

Información de contacto:
www.healthoregon.org/antibiotics/patients.cfm
www.cdc.gov/drugresistance/community/

¿Cuándo necesita mi hijo antibióticos?

- Los antibióticos sólo surten efecto cuando la infección es provocada por una bacteria.
- Cuando el niño tiene tos, dolor de garganta o catarro, quizá tenga una infección viral (provocada por un virus) y combatirá la infección por su propia cuenta.
- Su proveedor de atención médica le dirá qué tipo de infección tiene el niño y si necesita o no antibióticos. Recuerde que los catarros son producto de virus y no se pueden curar con antibióticos.

¿Por qué no tomar antibióticos por si acaso?

- Los antibióticos no aliviarán los síntomas del niño.
- El tomar antibióticos cuando no se necesitan puede ser dañino. Cada vez que los niños toman antibióticos es más probable que sean transportadores de gérmenes resistentes. Si se infectan con gérmenes resistentes, podrían tener que tomar antibióticos más caros o tener que recibir los antibióticos en el hospital.

Si se le receta un antibiótico . . .

- Asegúrese de que el niño tome el antibiótico todos los días, hasta que haya completado los días indicados por el proveedor de atención médica que lo recetó.
- Jamás dé a su hijo antibióticos que hallan quedado de otra persona y no hayan sido recetados para él/ella.

Prevención

- Lavarse las manos es la mejor manera de prevenir el contagio de enfermedades.

Para obtener más información acerca del creciente problema de resistencia a los antibióticos, visite la página web del Departamento de Servicios Humanos en: www.healthoregon.org/antibiotics



Enfermedad	Causa Común		¿Se necesita antibiótico?
	Virus	Bacteria	
Resfrios y gripe	●		No
Descarga nasal	●		No
Tos	●		No
Bronquitis	●		No
Sinusitis	●	●	Puede ser*
Infección de oído	●	●	Puede ser*
Neumonía	●	●	Por lo general*
Infección por estreptococos		●	Sí

*Si la infección está causada por bacteria.

Safe Use of Antibiotics



Contact Info:

www.healthoregon.org/antibiotics/patients.cfm
www.cdc.gov/drugresistance/community/

When does my child need antibiotics?

- Antibiotics only help when the infection is caused by bacteria.
- When your child has a cough, sore throat, or cold, he or she probably has a viral infection and will be able to fight off the infection on his or her own.
- Your health care provider can tell which kind of infection your child has and whether he or she needs antibiotics. Remember, colds are caused by viruses and won't be cured by antibiotics.

Why not take antibiotics just in case?

- They won't help your child's symptoms.
- Taking antibiotics when they aren't really needed can be harmful. Each time they take antibiotics, children are more likely to carry resistant germs. If they get infected with resistant germs, they might need to take more expensive antibiotics or have to get antibiotics in the hospital.

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

- Hand washing is the best way to prevent the spread of illness.

For more information about the growing problem of antibiotic resistance, visit the Department of Human Services web site at : www.healthoregon.org/antibiotics



Illness	Usual Cause		Antibiotic Needed?
	Virus	Bacteria	
Colds & Flu	●		No
Runny Nose	●		No
Cough	●		No
Bronchitis	●		No
Sinus Infection	●	●	Maybe
Ear Infection	●	●	Maybe
Pneumonia	●	●	Usually
Strep Throat		●	Yes



¿Sabía usted que su bebé puede crecer sin desarrollar caries?

Es importante que su bebé tenga dientes de leche sanos.

¿Qué puede hacer usted?

971-673-0240

www.oregon.gov/dhs/ph/oralhealth

- Amamantar es la mejor manera de alimentar al bebé. Menos cantidad de leche toca los dientes. Esto reduce el riesgo de desarrollar caries en los dientes.
- Acueste a su bebé, sin dejar el biberón en la boca.
 - » Si es necesario que lo acueste con el biberón, éste debe contener agua solamente.
- Limpie la boca del bebé por lo menos 2 veces al día.
 - » Hasta que le brote el primer diente (entre los 4 y 7 meses de vida), límpiele las encías con un paño húmedo
 - » Empiece a cepillarle el diente con un cepillo de dientes para bebés y agua.
- Cuando el bebé cumpla 6 meses, pida a su médico que le recete fluoruro en gotas.
- Haga que el niño beba de una taza o vaso a partir de los 6 meses.
- Sólo permita que el niño cargue en la mano un biberón o vaso (a prueba de derrames) que contenga solamente agua.
- Cuando el bebé cumpla un año, llévalo al dentista para que le revise los dientes.
- Revise los dientes de su bebé a menudo para asegurarse de que no tengan manchas blancas o marrones.
 - » Si encuentra manchas, hable con su médico o dentista.



Las caries
pueden causar

- ✓ Mala nutrición
- ✓ Problemas de salud
- ✓ Problemas o retrasos con el habla
- ✓ Baja autoestima
- ✓ Dolor
- ✓ Sufrimiento
- ✓ Crecimiento lento
- ✓ Infección

Did You Know Your Baby Can Grow Up Without Cavities?

Healthy baby teeth are important. What can you do?

971-673-0240

www.oregon.gov/dhs/ph/oralhealth

- Breast –feeding is the best way to feed your baby. Less milk touches the teeth. This reduces the risk of tooth decay.
- Put your child to bed without a bottle.
 - » If it is necessary to use a bottle at bedtime, put only water in it.
- Clean baby’s mouth at least 2 times a day
 - » Wipe gums with a moist cloth until the 1st tooth comes in. (around 4-7 months of age)
 - » Begin brushing the tooth with a baby toothbrush and water.
- Ask your doctor about Fluoride drops when your baby is 6 months old.
- Encourage your child to drink from a cup beginning at 6 months of age.
- Only allow your child to carry around a bottle or sippy cup with water in it.
- Have a dentist look at your baby’s teeth by the time he or she is 1 year old.
- Look at your baby’s teeth often to check for white or brown spots
 - » Tell your doctor or dentist if you see any spots.



- ✓ Poor nutrition
- ✓ Health problems
- ✓ Speech problems/delays
- ✓ Low Self esteem
- ✓ Pain
- ✓ Suffering
- ✓ Slow growth
- ✓ Infection



Los padres son el modelo a seguir número uno para sus hijos

Contacto: División de salud pública, Oficina de salud familiar
(971) 673-0252

o en la Web en <http://www.oregon.gov/DHS/ph/npa/index>.

Los hábitos saludables se forman a temprana edad y es importante que los padres modelen estos hábitos para que sus hijos los aprendan.

Dieta saludable

Debido a que sus cuerpos y cerebros están creciendo, una buena nutrición es extremadamente importante para bebés y niños. Los alimentos altamente procesados, los refrescos, la comida rápida y la comida chatarra no deben ser parte regular de sus dietas. Las frutas, verduras, productos lácteos, carne magra, frijoles y granos proveen nutrientes importantes y energía para su familia. Para que los niños adopten una dieta saludable, es importante que los padres adopten una dieta saludable.

Comidas familiares

Sentarse juntos para comer ha demostrado que mejora la nutrición de los niños y que ayudará a prevenir comportamientos riesgosos cuando los niños crezcan. Tan pronto que su bebé se pueda sentar en la mesa, no es demasiado temprano para comenzar el hábito de disfrutar la comida juntos. Cuando su niño crezca, las comidas familiares proporcionarán un buen momento para introducir nuevos alimentos, enseñar buenos modales y actualizarse en los eventos del día. ¡Durante la comida, es importante que la televisión esté apagada!

Actividad física

La actividad física ayuda a los niños a desarrollar fuerza y coordinación. La actividad y la habilidad aumentan al pasar la infancia y la niñez temprana. Fomente que su hijo esté activo y seguro. La actividad física ayuda a mantener un peso saludable y les da a los niños resistencia y confianza en sus cuerpos. Planear actividades familiares como ir al parque a jugar, trabajar en el jardín o ir a caminar como familia es una forma de mantener activa a toda la familia y de modelar un estilo de vida activo para sus hijos.

Tiempo de pantalla

El tiempo de pantalla se refiere a la televisión, video, computadora y juegos de video/computadora. Mientras más tiempo pasen los niños en estas actividades, están teniendo más sobrepeso. Se recomienda que los padres pongan límites en la cantidad de tiempo de pantalla que les permiten a sus hijos. ¿Sabía usted que los médicos recomiendan que no haya tiempo de pantalla para niños menores de dos años y no más de dos horas al día para niños mayores de dos años? Ni “Baby Einstein” ni “Sesame Street” se recomienda para niños muy pequeños. Padres, recuerden que deben ser un buen modelo a seguir limitando su propio tiempo de pantalla.

Parents Are the Number One Role Models for Their Children.

Contact: Oregon Public Health Division, Office of Family Health
(971) 673-0252
or on the web at <http://www.oregon.gov/DHS/ph/npa/index>.

Healthy habits are formed very early and it is important that parents model these habits so their children will learn.

Healthy Diet

Because their bodies and brains are growing, good nutrition is extremely important for infants and children. Highly processed foods, soda, fast food and junk food should not be a regular part of their diets. Fruits, veggies, dairy products, lean meat, beans and whole grains provide important nutrients and energy for your family. For children to adopt a healthy diet it is important for parents to adopt a healthy diet.

Family Meals

Sitting down together for meals has been shown to improve children's nutrition and help prevent risky behaviors as children get older. As soon as your infant is able to sit up at the table, it is not too early to begin the habit of enjoying mealtime together. As your child gets older, family meals will provide a great time to introduce new foods, teach manners and catch up on the day's events. During mealtime it is important to make sure the TV is off!

Physical Activity

Physical activity helps children develop strength and coordination. Activity and ability increases through infancy and early childhood. Encourage your child to be active and safe. Physical activity helps maintain a healthy weight and gives children stamina and confidence in their bodies. Planning family activities like going to the park to play, working in the garden or going on family walks is a way to get the whole family active and model a physically active lifestyle for your children.

Screen Time

Screen time refers to T.V., video, computer, and video/computer games. The more time children are spending on these activities, the more overweight they are becoming. Parents are encouraged to set limits on the amount of screen time they allow their children. Did you know that doctors recommend no screen time for children under two years old, and no more than two hours a day for children and youth older than two? Not even Baby Einstein or Sesame Street is recommended for very young children. Parents, remember to be a good role model by limiting your own screen time.

Las vacunas infantiles ofrecen un comienzo sano en la vida de su bebé

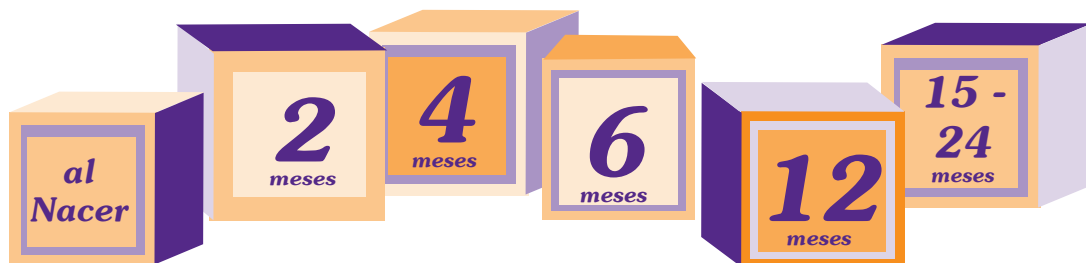
Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858

¿Por qué son tan importantes las vacunas infantiles? Muchos padres no saben que las enfermedades como el sarampión y la tos ferina todavía existen –y pueden ser graves en los bebés. Algunas enfermedades infantiles pueden provocar problemas de corazón y daño cerebral. Pueden producir parálisis e incluso la muerte. La buena noticia es que las vacunas infantiles pueden prevenir muchas de estas enfermedades peligrosas.

¿Las vacunas infantiles empiezan al momento de nacer! Pida al médico o enfermera que los atiende que se asegure de que el bebé reciba la primera dosis de la vacuna contra la hepatitis B antes de salir del hospital.

¿No basta sólo con una! Las vacunas infantiles se aplican en serie. Las vacunas empiezan cuando nace el bebé. Para los dos años de edad, ya habrá casi terminado. Si el bebé se atrasa una vacuna, no es necesario que empiece desde cero, basta con que vaya a ver al médico para recibir la siguiente vacuna que le toca.

Por lo menos 6 visitas de vacunación antes de los 2 años.



Su niño necesita por lo menos seis visitas de vacunación antes de cumplir los 2 años. Su bebé cuenta con usted.

Niños de Oregon ♥ Amelos ♥ Vacúnelos

¡Lleve un control o registro! Asegúrese de pedir al médico un registro de vacunación el cual debe llevar con usted a cada visita. Pida que anoten en él la información de cada vacuna que reciba el niño. Usted deberá mostrar el registro a la guardería o escuela a la que vaya su hijo.

El 'Oregon Immunization ALERT' es un sistema computarizado que registra las vacunas que recibe su hijo. Si usted cambia de médico o clínica, pídale que se pongan en contacto con el registro de vacunas ALERT para que accedan al historial de vacunación de su hijo.

Usted podría ser elegible para recibir vacunas infantiles gratuitas o a bajo costo. Para más información al respecto comuníquese con:

- El médico o enfermera del bebé
- El departamento de salud del condado en su localidad, u
- Oregon SafeNet al 1-800-SAFENET

Baby Shots Give Your Baby A Healthy Start In Life

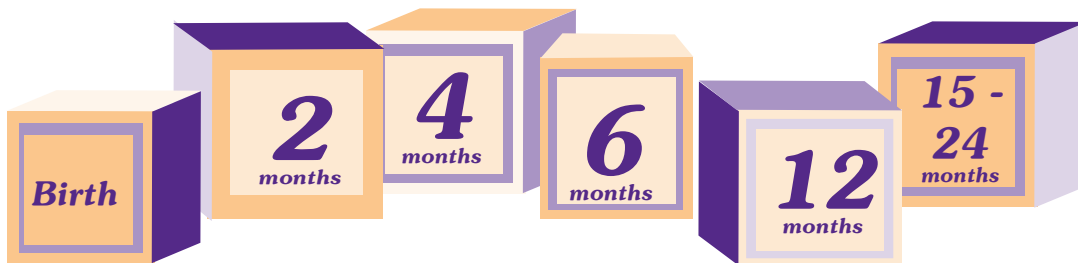
Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858

Why are baby shots so important? Many parents don't know that diseases like measles and whooping cough are still around – and they can make babies very sick. Some childhood diseases can cause heart problems or brain damage. They can paralyze and even kill. The good news is that baby shots can prevent many of these dangerous diseases.

Baby shots begin at birth! Ask your doctor or nurse to make sure your baby gets the 1st Hepatitis B shot before leaving the hospital.

It takes more than one! Baby shots are given in a series. The shots start when your baby is born. By age two, he/she will be almost finished. If your baby misses a shot, you do not need to start over, just go back to your doctor for the next shot.

At least 6 shot visits by age 2.



Your child needs at least six shot visits by age 2. Your baby is counting on you.

Oregon Kids ♥ Love them ♥ Immunize them

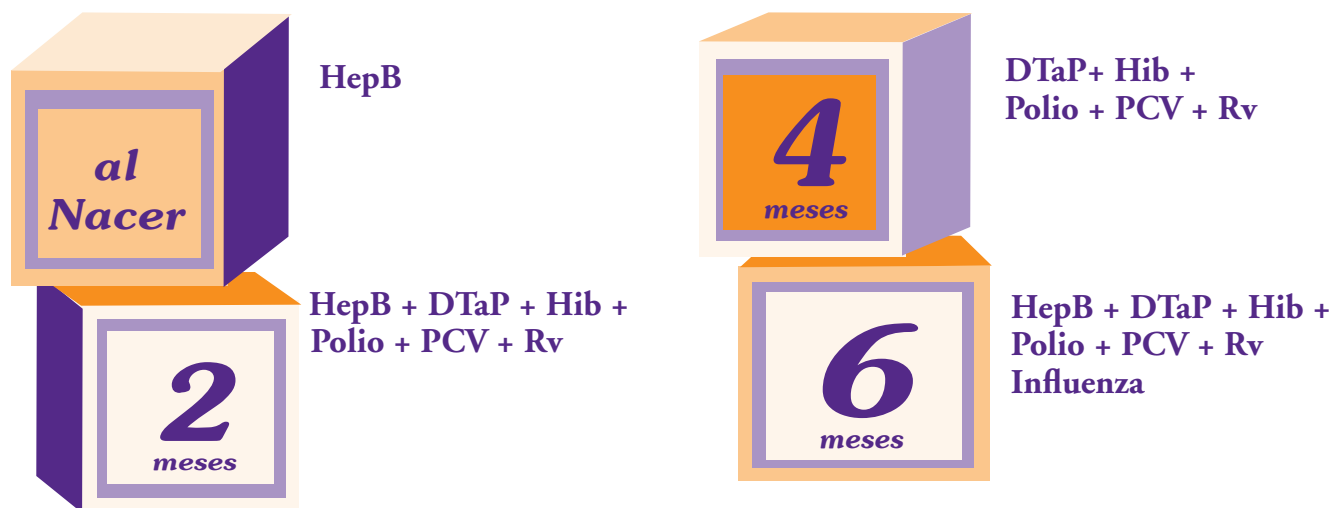
Keep records! Be sure to get a shot record from your doctor, bring it to each visit and have it filled out for each shot. You will need to show this record when your child goes to day care or school.

Oregon Immunization ALERT is a computer system that records shots given to your child. If you change doctors or clinic, have them contact the immunization ALERT registry to access your child's past immunization history.

You may be eligible for free or low-cost baby shots. To learn more contact:

- Your baby's doctor or nurse
- Your county health department, or
- Oregon SafeNet at 1-800-SAFENET

Guía de vacunación para niños



Este programa puede modificarse debido al tipo de vacuna que use su médico. En una sola consulta, se pueden combinar muchas de estas vacunas en una sola inyección.

Las vacunas de bebé pueden proteger a su hijo de estas enfermedades en la niñez:

- HepB - (Hepatitis B)** puede llevar a una infección seria y enfermedad del hígado, incluyendo cáncer.
- DTaP - (Difteria, Tétanos, Tos ferina)**
La **difteria** afecta la garganta y la nariz, dificultando la capacidad de respirar. Puede causar problemas en los nervios, hinchazón del corazón y hasta la muerte.

El **tétanos** causa espasmos musculares dolorosos. Mata a casi la mitad de las víctimas.

La **tos ferina** causa ataques de tos peligrosos y dificulta el respirar. Puede causar neumonía, convulsiones e hinchazón del cerebro.
- Hib - (Haemophilus influenzae tipo B)** causa hinchazón del cerebro que puede resultar en daño permanente o la muerte. Puede causar infecciones de la sangre, articulaciones, garganta o corazón.
- La **polio** causa parálisis de los músculos. La mayoría de las personas nunca se recuperan completamente.
- PCV - (Neumococo)** es una de las causas principales de infecciones del oído, meningitis, neumonía, infecciones sinusales y de la sangre entre niños.
- Rv - (Rotavirus)** puede causar diarrea severa, vómito, fiebre y deshidratación en bebés y niños.

Children's Immunization Guide



HepB

HepB + DTaP + Hib +
Polio + PCV + Rv



DTaP+ Hib +
Polio + PCV + Rv

HepB + DTaP + Hib +
Polio + PCV + Rv
Influenza

This schedule may be modified due to the type of vaccine your doctor uses. At a single visit, many of these vaccines can be combined into one shot.

Baby Shots can Protect your child from these Childhood Diseases

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

Guía de vacunación para niños (continuación)



DTaP + Hib + PCV + MMR + Varicela + HepA +
Influenza

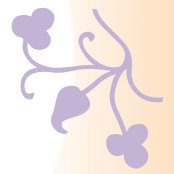
HepA + Influenza + Vacunas de seguimiento

Este programa puede modificarse debido al tipo de vacuna que use su médico. En una sola consulta, se pueden combinar muchas de estas vacunas en una sola inyección.

Las vacunas de bebé pueden proteger a su hijo de estas enfermedades en la niñez:

- MMR - (Sarampión, Paperas, Rubéola)**
 - El **sarampión** causa urticaria y fiebres altas. También puede causar sordera, daño cerebral o la muerte.
 - Las **paperas** pueden causar el hinchazón de las glándulas del cuello, daño de los nervios y sordera.
 - La **rubéola** generalmente es una enfermedad leve para niños; sin embargo, una mujer embarazada que le dan rubeola puede perder a su bebé o su bebé puede nacer sordo o con otros problemas.
- La **varicela** generalmente es una enfermedad leve en niños sanos. En casos severos, puede causar infección llevando a la muerte.
- HepA - (Hepatitis A)** es una enfermedad del hígado. Puede causar fiebre, falta de apetito, náusea y dolor abdominal.
- La **influenza** es una enfermedad altamente contagiosa que causa síntomas de gripe y fiebre. Puede llevar a la neumonía y hospitalización en niños menores de 1 año.

Children's Immunization Guide (continued)



DTaP + Hib + PCV + MMR + Varicella + HepA +
Influenza

HepA + Influenza + Catch-up Vaccines

This schedule may be modified due to the type of vaccine your doctor uses. At a single visit, many of these vaccines can be combined into one shot.

Baby Shots can Protect your child from these Childhood Diseases

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



PRAMS

(Sistema de supervisión de la evaluación de riesgos en el embarazo)

Para obtener más información, por favor visite
www.healthoregon.org/pch/prams
o llame a Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858

PRAMS es una encuesta enviada a algunas madres pocos meses después que haya nacido su bebé. Usamos esta información para mejorar la salud de las madres y de los bebés.

Cada mes, alrededor de 200 madres primerizas del estado se eligen al azar del Registro de actas de nacimiento de Oregon y se les pide que llenen la encuesta.

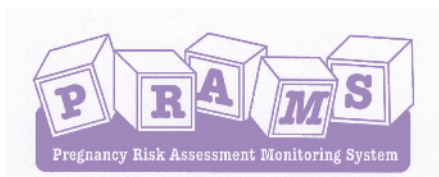
Debido que se elige a un número pequeño de madres, es importante que todas aquellas que hayan sido elegidas llenen el cuestionario por correo o por teléfono. Cada embarazo es diferente.

La encuesta de PARAMS incluye preguntas sobre:

- Fumar
- Depresión y violencia doméstica
- Salud dental
- Toma de vitaminas
- Lactancia
- Posición del bebé al dormir
- Atención prenatal
- Seguro
- Consumo de alcohol

Estas madres ayudarán a los funcionarios de salud pública a aprender más sobre cosas como:

- Cómo ayudar a las mujeres embarazadas a dejar de fumar
- Problemas que las madres tienen con la depresión posparto y la violencia doméstica
- Problemas para obtener atención dental anteriormente, durante y después del embarazo
- Prevención de defectos al nacer tomando multivitaminas antes del embarazo
- Razones por las cuales las madres amamantan
- Si los bebés se ponen a dormir boca arriba
- Cómo ayudar a las madres a retrasar el embarazo hasta que deseen estar embarazadas
- Problemas especiales del embarazo para mujeres rurales



PRAMS

(Pregnancy Risk Assessment Monitoring System)

For more information please visit
www.healthoregon.org/pch/prams
or call Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858

PRAMS is a survey sent to some mothers a few months after their baby is born. We use the information to improve the health of mothers and babies.

Each month about 200 new mothers throughout the state are randomly chosen from the Oregon Birth Certificate Registry and are asked to complete the survey.

Because of the small number of mothers picked, it is important for all women who have been selected to complete the survey, whether by mail or by phone. Every pregnancy is different.

The PRAMS survey includes questions about:

- Smoking
- Depression and domestic violence
- Dental health
- Taking vitamins
- Breastfeeding
- Infant sleep position
- Prenatal care
- Insurance
- Alcohol use

These mothers help public health officials learn more about many things such as:

- How to help pregnant women stop smoking
- Problems that mothers have with postpartum depression and domestic violence
- Problems getting dental care before, during and after pregnancy
- Prevention of birth defects by taking multivitamins before pregnancy
- Reasons why mothers breastfeed
- Whether babies are being put to sleep on their backs
- How to help women delay getting pregnant until they want to be pregnant
- Special pregnancy problems for rural women



Intervención temprana

¿Tiene inquietudes con respecto a su bebé?

¿Tiene inquietudes acerca de cómo su bebé ve, oye, juega con juguetes y responde a otras personas? ¿Le parece que el desarrollo de su bebé es más lento que el de otros bebés de la misma edad? Si tiene inquietudes con respecto al desarrollo de su bebé o si su bebé tiene necesidades especiales, llame al número de referencia del condado que aparece a continuación.

¿Qué servicios ofrece el Programa de Intervención Temprana de Oregon y Educación Especial Temprana para Infantes?

El Programa de Intervención Temprana de Oregon y Educación Temprana para Infantes (Early Intervention and Early Childhood Special Education - EI/ECSE) presta servicios a menores con retrasos en su desarrollo, incluidos los menores con incapacidades u otras necesidades especiales. Los servicios se basan en las necesidades particulares de cada menor y su familia.

Llame al número de teléfono en esta lista correspondiente al condado en el que usted vive para referir a niños de edades entre recién nacidos hasta la edad de asistir al jardín de niños (kinder).

Nombre del condado	Teléfono	Nombre del condado	Teléfono	Nombre del condado	Teléfono
Baker	800-927-5847	Harney	541-573-6461	Polk	503-435-5940 888-560-4666
Benton	541-753-1202 x101 877-589-9751	Hood River	541-387-5077	Sherman	541-565-3600
Clackamas	503-675-4097	Jackson	541-789-5252	Tillamook	503-842-8423
Clatsop	503-325-2862	Jefferson	541-312-1195	Umatilla	800-927-5847
Columbia	503-397-0028	Josephine	541-474-5495	Union	800-927-5847
Coos	541-269-4524	Klamath	541-883-4748	Wallowa	541-426-4225
Crook	541-312-1195	Lake	541-947-3371	Warm Springs	541-553-3241
Curry	541-269-4524	Lane	541-346-2578 800-925-8694	Wasco	541-296-1478
Deschutes	541-312-1195	Lincoln	541-574-2240 x137	Washington (English) (Spanish)	503-614-1446 503-614-1263
Douglas	541-440-4794	Linn	541-753-1202 x101 877-589-9751	Wheeler	541-565-3600
Gilliam	541-565-3600	Malheur	541-473-3905	Yamhill	503-435-5940 888-560-4666
Marion	503-385-4714 888-560-4666	Morrow	800-927-5847	Dpto. de Educación de Oregon	503-947-5600
Grant	541-575-3643	Multnomah	503-262-4100		



Oregon Early Intervention and Early Childhood Special Education (EI/ECSE)

Do you have concerns about your baby?

Do you have concerns about how your baby sees, hears, plays with toys or responds to others? Do you think your baby may be developing slower than other babies his or her age? If you have concerns about your baby’s development, or if you have a baby who has special needs, you can call your county’s referral number below.

What does the Early Intervention and Early Childhood Special Education Program do?

The Early Intervention and Early Childhood Special Education Program (EI/ECSE) provides services to children with delays in their development including children with disabilities and other special needs. Services are based upon the unique needs of each child and family.

Call the telephone number for your county listed below to refer a child, birth to kindergarten age.

County Name	Phone	County Name	Phone	County Name	Phone
Baker	800-927-5847	Harney	541-573-6461	Polk	503-435-5940 888-560-4666
Benton	541-753-1202 x101 877-589-9751	Hood River	541-387-5077	Sherman	541-565-3600
Clackamas	503-675-4097	Jackson	541-789-5252	Tillamook	503-842-8423
Clatsop	503-325-2862	Jefferson	541-312-1195	Umatilla	800-927-5847
Columbia	503-397-0028	Josephine	541-474-5495	Union	800-927-5847
Coos	541-269-4524	Klamath	541-883-4748	Wallowa	541-426-4225
Crook	541-312-1195	Lake	541-947-3371	Warm Springs	541-553-3241
Curry	541-269-4524	Lane	541-346-2578 800-925-8694	Wasco	541-296-1478
Deschutes	541-312-1195	Lincoln	541-574-2240 x137	Washington (English) (Spanish)	503-614-1446 503-614-1263
Douglas	541-440-4794	Linn	541-753-1202 x101 877-589-9751	Wheeler	541-565-3600
Gilliam	541-565-3600	Malheur	541-473-3905	Yamhill	503-435-5940 888-560-4666
Marion	503-385-4714 888-560-4666	Morrow	800-927-5847	Oregon Dept. of Education	503-947-5600
Grant	541-575-3643	Multnomah	503-262-4100		



Cacoon (Coordinación del cuidado)

Llame al departamento de salud en su localidad para solicitar una visita domiciliaria

¿Está usted preocupada por la salud de su bebé? ¿Su hijo tiene necesidades de salud especiales? ¿Considera usted que hay algo que no marcha bien en el desarrollo de su hijo?

Si usted está preocupada o tiene preguntas, hable con su médico o con una enfermera. Generalmente los instintos de los padres están en lo correcto. ¿Usted conoce mejor que nadie a su hijo!

Las enfermeras en el departamento de salud de su localidad puede responderle preguntas sobre la salud y el desarrollo de su hijo. Estos servicios son gratuitos para todos.

Para otras preguntas o para encontrar el número telefónico de su departamento de salud, por favor contacte al: Centro de Oregon para niños y jóvenes con necesidades de salud especiales al 1-877-307-7070 o en www.occyshn.org



Objetivos de desarrollo

Nacimiento hasta 3 meses: Amamantan o succionan lo suficiente para subir por lo menos una onza por día, desarrollan una hora para despertar regular, movimientos corporales suaves y paresos, lloran con sentimiento y hay cierto arqueado corporal.

3 meses

sonríe
levanta la cabeza y el pecho al estar boca abajo
agu (vocales)
hace puños con ambas manos
reacciona a sonidos o voces repentinas
mueve ambos ojos en la misma dirección juntos

6 meses

balbucea
reconoce caras familiares
alcanza objetos y los levanta
se voltea hacia la fuente de un sonido normal
ayuda a detener el biberón al alimentarlo
sigue los objetos en movimiento con sus ojos

12 meses

se sienta sin apoyo
gatea
pone objetos en un contenedor
conoce 5 o 6 palabras
se para
apila dos bloques

18 meses

sigue instrucciones simples ("trae la pelota")
camina sin ayuda
se alimenta solo
se baja de un objeto bajo y mantiene el equilibrio
le gusta ver fotos
hace rayones en un papel con crayolas
juega solo (independientemente)

24 meses

identifica las partes del cuerpo señalándolas
imita a sus padres
construye una torre de 4 bloques
dice nombres de los juguetes
demuestra afecto

36 meses

usa oraciones de 3 a 5 palabras
juega con otros niños
sube escalones usando un pie y luego el otro
nombra por lo menos un color correctamente
cambia de página una a la vez
se pone sus zapatos

A Public Health Nurse Home Visiting Program CaCoon (Care Coordination)



Call your local health department to ask for a home visit

Are you worried about your baby's health? Does your child have special health needs? Does something about your child's development seem "not quite right" to you?

If you are worried or have questions, talk with your doctor or a nurse. Parents' instincts are often right. You know your child better than anyone else!

Nurses at your local health department can help answer questions about your child's health and development. These services are free for everyone.

For other questions, or to find the phone number of your health department, please contact: The Oregon Center for Children and Youth with Special Health Needs at 1-877-307-7070 or www.occyshn.org



Developmental Milestones



Birth to 3 months: Nurse or suck well enough to gain about one ounce per day, develop a regular sleep-wake time, smooth and even body movements, cry with meaning, some body arching

3 months

smile
lift head and chest when on stomach
coo (vowels)
make fists with both hands
react to sudden sounds or voices
move both eyes in the same direction together

6 months

babble
recognize familiar faces
reach for objects and pick them up
turn toward the source of normal sound
help hold the bottle during feeding
follow moving objects with their eyes

12 months

sit without support
crawl
put objects in a container
know 5 or 6 words
pull to a standing position
stack two blocks

18 months

follow simple directions ("Bring the ball")
walk without help
feed themselves
step off a low object and keep balance
like to look at pictures
make marks on paper with crayons
play alone (independently)

24 months

identify body parts by pointing
imitate their parents
build a tower of 4 blocks
say names for toys
show affection

36 months

use 3-to-5-word sentences
play with other children
walk up steps using one foot, then the other
name at least one color correctly
turn one page at a time
put on their shoes



Agregar el nombre del padre en el acta de nacimiento del bebé

Internet: www.healthoregon.org/chs
Teléfono: Registros de Natalidad de Oregon: 971-673-1155

Si los padres no están casados, tienen que seguirse pasos legales adicionales para incluir el nombre del padre en el acta de nacimiento.

- **Si la madre no esta casada en ningún momento durante el embarazo**, los padres pueden firmar un documento o formulario llamado Reconocimiento Voluntario de Paternidad (Voluntary Acknowledgement of Paternity). El personal del hospital le entregará el formulario, le proporcionará información acerca de sus derechos y responsabilidades legales, será testigo de las firmas de ambos padres y presentará el formulario al momento de registrar el acta de nacimiento.

Si la madre y el padre no pueden firmar el formulario en el mismo hospital, deberán llenar una Declaración Jurada de Reconocimiento Voluntario de Paternidad (Voluntary Acknowledgement of Paternity Affidavit) y firmarla delante de un notario público. El costo del trámite del formulario es de \$30. Llame al 971- 673-1155 o a cualquiera de las oficinas de Registro de Natalidad de Oregon (Oregon Vital Records) o las oficinas de División de Manutención de Menores (Division of Child Support Office) y solicite el formulario.

- **Si la madre está casada durante el embarazo** con un hombre que no es el padre del niño, ella y el padre deberán seguir un proceso legal distinto para incluir el nombre del padre en el acta de nacimiento. Deberá presentarse una orden legal de un tribunal o de una de las oficinas de la División de Manutención de Menores (Division of Child Support). Comuníquese con la oficina local de la División de Manutención de Menores para obtener ayuda.



Getting the Father's Name On a Baby's Birth Certificate

Internet: www.healthoregon.org/chs
Telephone: Oregon Vital Records: 971-673-1155

When parents are not married, additional legal steps must be taken to list the father on the birth certificate.

- **If the mother is not married at any time during the pregnancy** the parents may sign a form called a "Voluntary Acknowledgement of Paternity." Hospital staff will provide the form, provide information about legal rights and responsibilities, witness the signatures of both parents and submit the form when they register the birth record.

If the mother and father cannot sign the form at the hospital, they need to complete a "Voluntary Acknowledgement of Paternity Affidavit" and sign before a notary public. The fee is \$30 to file this form. Call 971- 673-1155 or ask any Oregon Vital Records office or Division of Child Support Office for the form.

- **If the mother was married during the pregnancy** to a man who is not the father of her child, then she and the father must use a different legal process to get his name on the birth certificate. A legal order from a court or from a Division of Child Support office must be filed. Contact the local Division of Child Support office for assistance.





Solicitar o corregir las actas de nacimiento de Oregon

¿Cómo hacer pedidos?:
Información: 971-673-1190
www.healthoregon.org/chs

Las actas de nacimiento se registran y están listas para poder hacerse copias después de dos a cuatro semanas del nacimiento. El costo es de \$20 por la primera acta y \$15 por cada copia adicional que se solicite al mismo tiempo. En la página 71 se incluye la solicitud.

La mayoría de los condados de Oregon expiden actas de nacimiento hasta que el bebé cumpla los seis meses de vida. El costo es el mismo. El hospital le entregará una solicitud, o usted puede comunicarse con la oficina local de registros de natalidad del condado.

¿Tiene prisa? Haga el pedido...

- **En persona** en 800 NE Oregon Street, Suite 205, Portland, OR 97232-2162.
Costo: \$20. Los familiares inmediatos pueden hacer el pedido mostrando su identificación.
- **Por fax o Internet** con tarjeta de crédito, visitando www.vitalchek.com. El costo de una acta será de \$32.50.
- **Por teléfono** llamando al 971-673-1190 y con tarjeta de crédito. El costo de un acta será de \$32.50.
FAX 503-234-8417



Acta de nacimiento de recuerdo

Por \$45, puede solicitarse un acta especial de 9 x 20 pulgadas para ser enmarcada. Para ver una muestra del acta e imprimir una solicitud visite la página web: www.healthoregon.org/chs o llame al 971-673-1190 para solicitar un panfleto.

Cómo corregir errores en el acta de nacimiento o cambiar el nombre del menor

Las correcciones de ortografía en los nombres y apellidos pueden realizarse fácilmente dentro del primer año de vida del menor, y a menudo, es un servicio gratuito. Llame al 971-673-1169 para recibir instrucciones.

Antes del primer año de vida se puede cambiar el nombre del bebé a través de una declaración jurada y un costo de \$30. Después del año, la mayoría de los cambios requerirán de una orden judicial de la corte.

Ordering or Correcting Oregon Birth Certificates

How to order:
Information: 971-673-1190
www.healthoregon.org/chs

Birth records are filed and ready to be issued two to four weeks after the birth. The cost is \$20 for the first certificate and \$15 for extra copies ordered at the same time. An order form is included on page 71.

Most Oregon counties issue birth certificates until the baby is six months old. The fees are the same. Your hospital may provide a county order form, or you may contact the local county vital records office.

In a Hurry? Order...

- **In person** at 800 NE Oregon Street, Suite 205, Portland, OR 97232-2162. Fee: \$20. Immediate family members may order with I.D.
- **By fax or on the Internet** with a credit card at www.vitalchek.com. One record will be \$32.50.
- **By telephone** by calling 971-673-1190 and using a credit card. One record will be \$32.50.

Heirloom Birth Certificate

You may order a special 9" x 20" certificate suitable for framing for \$45. See a sample of the certificate and print an order form on the Internet at: www.healthoregon.org/chs or call 971-673-1190 to request a brochure.

Correcting Errors on the Birth Record or Changing a Child's Name

Corrections to the spelling of names can be done easily within the first year, often without a fee. Call 971-673-1169 for instructions.

You can change the baby's name with an affidavit and a \$30 correction fee when the child is less than one year old—after one year most changes will require a court order.



Emergency Contacts

Tear This Page Out and Place Somewhere Handy

Your Address: _____

Your Telephone Number: _____

Cell Phone Number: _____

Work's Name: _____

Address: _____

Telephone Number: _____

Emergency: 911

SafeNet: 1-800-SAFENET

1-800-723-3638

Poison Control: 1-800-222-1222

A statewide toll free health information
and referral hotline

Doctor's Name: _____

Relative or Friend's Name: _____

Address: _____

Address: _____

Telephone Number: _____
* * * * *

Telephone Number: _____

Baby Sitter's Name: _____

Cell Number: _____
* * * * *

Address: _____

Other Name: _____

Telephone Number: _____

Address: _____

Cell Number: _____
* * * * *

Telephone Number: _____

Relative or Friend's Name: _____

Cell Number: _____
* * * * *

Address: _____

Insurance Company _____

Telephone Number: _____

Insurance Phone Number _____

Cell Number: _____

Insurance Policy Number _____

Contactos de emergencia

Corte esta página y colóquela en un lugar que esté a la mano

Su dirección: _____

Su número de teléfono: _____

Número de celular: _____

Nombre del trabajo: _____

Dirección del trabajo: _____

Número de tel. del trabajo: _____

Emergencia: 911

Control de envenenamiento:
1-800-222-1222

SafeNet: 1-800-SAFENET
1-800-723-3638

Línea directa estatal gratuita de
información y referencias relacionadas
con la salud

Nombre del médico: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____
* * * * *

Nombre de la niñera: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Número de celular: _____
* * * * *

Nombre de un familiar o amigo: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Número de celular: _____

Nombre de un familiar o amigo: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Número de celular: _____
* * * * *

Otro nombre: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Número de celular: _____
* * * * *

Nombre de la compañía de seguros _____

Número de tel. de la compañía _____

Número de póliza _____

BIRTH RECORD ORDER FORM

\$20 first copy / \$15 every additional copy

DO NOT WRITE IN THIS SPACE
ATTENTION:

_____ Number of Certified Copies Requested

1. Full Name on Record _____
2. Date of Birth _____
3. Place of Birth _____ OREGON _____
4. Father's Full Name _____
5. Mother's Full Maiden Name _____
6. Name of Person Ordering Record _____
7. Your Relationship To The Person Named on the Record _____
8. Daytime Telephone Number _____
9. Your Address _____
10. City/State/Zip _____

CERTIFICATE #: _____
FILM _____
FILM (P) _____
COMPUTER _____
INDEXES _____
INDEX (P) _____
DF/CO _____
REFUND: \$ _____
Excess Fee: _____ Out/State _____
No Record: _____ Uncompleted: _____
CHECK # _____
DATE: _____

In accordance with law - ORS 432.121, access to birth records is restricted for 100 years to the registrant, immediate family members, legal representatives, government agencies, and persons licensed or registered under ORS 703.430. 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.

Send to: **OREGON VITAL RECORDS**
PO BOX 14050
PORTLAND OR 97293-0050

Make checks/money orders payable to: **DHS/Vital Records**
PLEASE DO NOT SEND CASH

RECORDS ARE \$20 FOR THE FIRST COPY; \$15 FOR EACH ADDITIONAL COPY OF THE SAME RECORD ORDERED AT THE SAME TIME

International customers: Only U.S. bank money orders or traveler's checks in U.S dollars accepted.

If the requested record cannot be found, the \$20 fee must be retained as a search fee as prescribed by Administrative Rule 333-011-0106 (2)

For current ordering information call (971) 673-1190 or find Vital Records on our web page: www.healthoregon.org/chs

Warning: Providing false information is a felony under ORS 432.900

PLEASE ENTER YOUR MAILING ADDRESS BELOW:

Name _____
Street _____
City/State/Zip _____

FOR OFFICE USE ONLY
File Date _____ Amendment Fee _____
NRL/Ref Issued _____ Full Issued _____
Follow Up _____ Computer Copy _____

LARGE FORMAT COPIES OF THIS FORM AVAILABLE BY REQUEST

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 penalty may be assessed for NSF checks per ORS 30.701 (5)

DO NOT DETACH - THIS IS YOUR MAILING LABEL

**FORMULARIO PARA SOLICITAR
EL ACTA DE NACIMIENTO**
**\$20 por la primera copia; y \$15 por cada copia
adicional solicitada al mismo tiempo.**

NO ESCRIBA EN ESTE ESPACIO:

ATENCIÓN:

_____ CANTIDAD COPIA CERTIFICADA - Para cualquier fin

CERTIFICATE #:

1. Nombre registrado _____
(Primer nombre) (Segundo nombre) (Apellido)

2. Fecha de nacimiento _____
(Mes) (Día) (Año)

3. Lugar de nacimiento _____ OREGON
(Ciudad) (Condado)

4. Nombre del padre _____
(Primer nombre) (Segundo nombre) (Apellido)

5. Nombre completo de
soltera de la madre _____
(Primer nombre) (Segundo nombre) (Apellido)

6. Nombre de la persona
que solicita el acta _____
(Primer nombre) (Segundo nombre) (Apellido)

7. Su parentesco con
el registrado (línea #1) _____
(Primer nombre) (Segundo nombre) (Apellido)

8. Teléfono durante el día _____

9. Dirección _____

10. Ciudad/Estado/Código Postal _____

FILM

FILM (P)

COMPUTER

INDEXES

INDEX (P)

DF/CO

REFUND: \$

Excess Fee: Out/State

No Record: Uncompleted:

CHECK #

DATE:

De acuerdo con la ley - ORS 432.121 el acceso a las partidas de nacimiento está restringido durante 100 años al registrante, sus familiares directos inmediatos, sus representantes legales, agencias gubernamentales y personas autorizadas o registradas bajo ORS 703.430. Los tutores legales deben adjuntar una copia del documento legal. Si usted no es elegible, adjunte una nota de autorización escrita firmada por una persona elegible. La firma debe estar certificada por un notario público.

Enviar a: **OREGON VITAL RECORDS**
PO BOX 14050
PORTLAND OR 97293-0050

Haga los cheques o giros postales a favor de: **DHS/Vital records**
Por favor no envíe dinero en efectivo.

A los clientes internacionales: Sólo se aceptarán giros postales de los EE.UU. o cheques de viajero en dólares estadounidenses.

Si no se puede encontrar el acta solicitada, la tarifa de \$20 se debe retener para cubrir gastos de búsqueda, según lo dispuesto por el Reglamento Administrativo 333-011-0106 (2).

Para recibir información actualizada sobre los pedidos de actas llame al (971) 673-1190 o busque *Vital Records* en la página web de la División de Salud: www.healthoregon.org/chs

De Aviso: El proveer a sabiendas, información falsa es un delito mayor según ORS 432.900

Esta sección se separará y se usará para enviar la copia certificada del acta a:

Nombre de la persona que solicita el acta _____

Calle _____

Ciudad/Estado/
Código Postal _____

FOR OFFICE USE ONLY

File Date Amendment Fee

NRL/Ref Issued Full Issued


Follow Up Computer Copy

**HAY COPIAS DE ESTE FORMULARIO EN
FORMATO GRANDE DISPONIBLES PARA
QUIENES LAS SOLICITEN**

Reglamento sobre procesamiento de cheques sin fondos: Si su cheque vuelve impago por fondos insuficientes o no cobrados, podemos presentar su cheque en forma electrónica. En el curso normal del las transacciones bancarias, usted no recibirá su cheque con su estado de cuenta del banco, pero puede recuperar una copia por otros medios. Se puede aplicar una multa de \$25.00 por cheque sin fondos según ORS 30.701 (5).


⇄ Su Dirección Postal





Esta guía de recursos es fruto de la colaboración entre la Oficina de Salud Familiar del Departamento de Servicios Humanos y socios gubernamentales y del sector privado de todo el estado.

Para obtener más información o si desea solicitar este material en otro formato, sírvase comunicarse con la Oficina de Salud Familiar del Departamento de Servicios Humanos al 971-673-0352, o visite nuestra página web en www.oregon.gov/DHS/ph/ofhs/



This resource guide is made possible by the Department of Human Services Office of Family Health in collaboration with government and private partners throughout the state.

**For more information,
or to request this material in an alternate format
please contact the Department of Human Services,
Office of Family Health at 971-673-0352,
or visit our web site at www.oregon.gov/DHS/ph/ofhs/**



2007

