

¡Aprenda sobre los recursos locales prenatales y de parto!

El embarazo es un momento de incertidumbre y emoción porque gran parte de esto es nuevo y desconocido. La mayoría de los padres que esperan un bebé tienen muchas preguntas sobre el embarazo, el parto y cómo cuidar a su nuevo bebé.

Las madres y los padres que asisten a clases prenatales y se conectan con profesionales y recursos locales tienden a sentirse más seguros al tomar decisiones y tienen una experiencia más positiva.

En el boletín de este mes, compartimos información del programa Community Doula, un educador prenatal local y dos coordinadores de atención de maternidad sobre los programas y servicios en los condados de Linn, Benton y Lincoln que los nuevos padres pueden encontrar durante el embarazo.

Programa Comunitario de Doulas

¡Felicitaciones por su embarazo! Es posible que haya leído sobre las doulas o conozca a amigas que han usado una doula durante su parto. ¡Hay una buena razón por la cual tantas familias eligen dar a luz con una doula! Las personas que dan a luz con una doula tienen trabajos de parto más cortos, menos complicaciones y menos partos por cesárea. También alcanzan sus metas de alimentación infantil más fácilmente y tienen sentimientos más positivos sobre su experiencia acerca del nacimiento de su bebé.

El embarazo es el tiempo ideal para encontrar una doula. Su doula se reunirá con usted personalmente mientras se prepara para el nacimiento de su bebé para responder preguntas sobre el trabajo de parto y el nacimiento, ayudarla a hacer un plan de parto y planificar los primeros días con su nuevo bebé. Durante su parto, su doula le brindará apoyo físico y emocional, medidas de



Community Doula Program



Conectando familias con información y apoyo durante el parto, embarazo y las primeras semanas después de dar a luz, con el cuidado de una Doula entrenada en tu comunidad.

Sirviendo en los condados de Linn, Benton, y Lincoln.
communitydoulaprogram.org

comodidad, sugerencias de posiciones para el trabajo de parto y opciones para controlar el dolor, como masajes. También abogarán por usted con su médico o partera para asegurarse de que su opinión sea escuchada. Y apoyan a su pareja, amigos o familiares ofreciéndoles ideas sobre cómo ayudarla durante el trabajo de parto.

Una vez que nace su bebé, su doula continúa acompañándola en su papel de madre primeriza. La visitarán en su hogar para ayudar con el cuidado del recién nacido, responder preguntas, ayudar con la alimentación y más.

At CDP, we know doulas can help the most when **T**En CDP, sabemos que las doulas pueden ayudar más cuando se identifican con su familia, sus objetivos de nacimiento, su cultura y sus experiencias. Coordinamos para que nuestras familias tengan doulas que sean de su cultura, hablen su idioma y hayan tenido experiencias similares. Ofrecemos atención doula de servicio completo gratuito a las familias que viven en los condados de Linn, Benton y Lincoln que reciben Medicaid, InterCommunity Health Network, Oregon Health Plan o seguro médico CAWEM. [¡Contáctenos](#) si desea obtener información adicional sobre cómo trabajar con una doula de CDP! Para obtener más información, [visítenos en línea](#).

Educadora Prenatal

Lo desconocido da temor, pero cuando tienes información el temor es menos. Las clases de preparación para el parto capacitan a las mujeres embarazadas para que desempeñen un papel activo en su atención médica y vean el parto como un evento de vida normal y saludable. Cuando alguien participa en la toma de decisiones junto con su proveedor, vemos tasas más bajas de inducción y cesárea. La investigación también sugiere que cuando las personas toman cursos de educación sobre el parto, vemos menos admisiones al hospital con trabajo de parto falso, tasas más altas de lactancia materna, trabajos de parto más cortos y una mayor satisfacción con la experiencia del parto.

Mi nombre es Heidi Donahue, y soy instructora de parto certificada por Lamaze, imparto clases de educación sobre el parto y atención del recién nacido en los hospitales de Albany y Corvallis. Tengo cinco hijos y he tenido el privilegio de ser madre adoptiva de muchos otros.

Mi meta número uno como educadora es verla entrar al parto sintiéndose segura de su capacidad para dar a luz a su bebé. Quiero que conozca sus opciones, aprenda sobre las cosas antes de que sucedan y desempeñe un papel activo en su equipo de atención médica.

No solo obtendrá mucha información excelente, sino que también tendrá la oportunidad de conocer a otras familias que están pasando por la misma etapa de la vida que usted. No se sorprenda si muchas (o todas) de las otras personas embarazadas en la clase tienen el parto dentro del mismo mes que usted. Si está tomando la clase con su pareja, es

una excelente manera de involucrarlos en el proceso y tener la oportunidad de trabajar juntos para sentirse preparados para la llegada de su bebé.

Algunas cosas que discutiremos incluyen la anatomía de la mujer embarazada, las hormonas del trabajo de parto, las etapas del trabajo de parto, medidas para sentirse más cómoda y para enfrentar el parto, las opciones de parto, qué esperar mientras está en el hospital y la atención posparto.

¡Nos divertimos en la clase de cuidado del recién nacido y jugamos con muñecas! Hablamos sobre qué esperar cuando vea a su bebé por primera vez y aprenda habilidades esenciales como bañarlo, cambiarle el pañal, vestirlo y envolverlo en una cobija para bebés. Hablamos acerca de los portadores de bebé y tendremos varios para que te los pruebes. Repaso el comportamiento normal del recién nacido y las formas de consolar a su bebé. Hay tiempo para hacer preguntas tales como "¿Cómo sé si mi bebé está comiendo lo suficiente?" y contestarlas.

Aprender más realmente te hace menos temeroso, y divertirse mientras aprendes lo hace aún mejor. Para obtener más información puede hablar con su coordinador de atención de maternidad o visitar mi sitio web en www.yourbirthyourway.org



Clases de preparación para el parto y cuidado del recién nacido

Información libre de prejuicios y basada en evidencias impartida de una manera divertida y atractiva por personas apasionadas por apoyar a otras personas.

Clases de preparación para el parto

- Clases impartidas en el hospital de Corvallis
- Las opciones de clases en el fin de semana y en el hospital de Albany están disponibles

*Las clases están cubiertas al 100% por el seguro de IHN

Cuidado del recién nacido

- Las clases nocturnas en persona se llevan a cabo cada mes en ubicaciones alternas de los hospitales de Albany y Corvallis
- La clase virtual durante el día se lleva a cabo el primer miércoles de cada mes.

www.yourbirthyourway.org

Coordinadora de Atención de Maternidad

A lo largo de la vida humana, hay muy pocas experiencias que sean más intimidantes, alegres o milagrosas que dar a luz. Mi nombre es Amy Bliege y trabajo como coordinadora de atención de maternidad en el Hospital Samaritan de Albany. Ayudo a coordinar la atención de maternidad y la educación prenatal, y a conectar a las madres embarazadas con los servicios comunitarios disponibles antes, durante y después de su experiencia de parto.

El comienzo de un embarazo es un buen momento para reunirse con un coordinador de atención de maternidad para analizar sus necesidades de atención, inscribirse en clases prenatales y obtener más información sobre los recursos comunitarios que están disponibles para usted. En Albany, ofrecemos un recorrido por el hospital para parejas embarazadas para ayudarlo a tranquilizarse al descubrir a dónde ir y qué esperar de su experiencia en el hospital. También explicamos el proceso de parto en profundidad para ayudar a los nuevos padres a sentirse más cómodos.

Los coordinadores de atención continúan apoyándola después del nacimiento de su bebé. Damos seguimiento a cada nueva familia y les ayudamos a encontrar los recursos que necesitan para tener éxito. Podemos ayudar a las familias con necesidades tales como encontrar un pediatra, atención posparto, servicios de salud mental, rehabilitación de drogas y alcohol, refugios, bancos de alimentos y mucho más. Respondemos cualquier pregunta y la ayudamos a que se sienta lo más cómoda posible con su cuidado y con el aprendizaje de su nuevo bebé. ¡Llame hoy mismo a su coordinador de atención de maternidad! Para obtener más información visite [Coordinadores de atención de maternidad Samaritan en línea](#).

Coordinadora de Atención de Maternidad, Educadora de Parto Certificada e Intérprete de Español

Una de las noticias más emocionantes que recibe una pareja es la noticia de que están esperando un bebé. Poco después de compartir la gran noticia con familiares y amigos, los futuros padres se dan cuenta de que tienen muchas preguntas sobre el cuidado prenatal y del bebé, los recursos, cómo encontrar apoyo y muchas otras cosas. El proceso de traer un nuevo niño al mundo puede ser un desafío, y puede ser un desafío aún mayor si el inglés es una barrera de idioma que deben sortear para recibir los recursos y la ayuda que necesitan.



Samaritan
Health Services

samhealth.org

Mi nombre es Rocío Badger. Soy coordinadora de atención de maternidad, educadora de parto certificada e intérprete de español en el Hospital General Samaritan Albany y el Centro Médico Regional Good Samaritan en Corvallis. Tengo 20 años de experiencia ayudando a mujeres embarazadas de habla hispana y a sus familias a recibir la mejor atención y apoyo posible a través de nuestro programa gratuito, "Conexiones de Maternidad".

Ha sido un gran alivio para las mujeres de habla hispana y sus familias comunicarse con Conexiones de Maternidad. Durante una visita individual, puedo ayudar a coordinar su atención de maternidad con sus proveedores médicos, ofrecer información sobre seguros y brindar orientación en el hospital y trámites previos a la admisión. También discutimos planes de parto y ofrecemos programas comunitarios para madres y bebés. Los recursos que podemos proporcionar han sido de gran ayuda cuando las mamás son nuevas en el área y necesitan ayuda para conectarse con otras mamás y grupos de habla hispana.

1 de cada 10 mujeres experimenta depresión y/o ansiedad durante el embarazo, y 1 de cada 8 mujeres experimenta depresión posparto. A través de Conexiones de Maternidad, las futuras mamás y las mamás con sus nuevos bebés pueden participar en un grupo que ofrezco llamado Esperanza para las Madres. Las madres reciben apoyo compasivo, educación, actividades divertidas y relajantes, y se relacionan con otras madres que están pasando por los mismos problemas emocionales y mentales relacionados con la maternidad. A las mamás les encantan las clases de pintura, hacer ejercicio, cocinar alimentos saludables e interactuar con otras mamás.

Esperar un bebé, no saber qué esperar durante el trabajo de parto y el parto, y preguntarse cómo cuidar a un bebé puede generar mucha ansiedad tanto en la madre como en la persona de apoyo. Como educadora de parto certificada, ofrezco clases en español. Se ha demostrado que la educación sobre el parto reduce el miedo y la ansiedad al mismo tiempo que aumenta la confianza. Ha sido muy útil para las parejas aprender sobre el trabajo de parto, el nacimiento y el cuidado del bebé.

Ha sido un privilegio servir a las familias de habla hispana durante estos años, conectándolas con la mejor atención posible, apoyo, programas educativos bilingües y valiosos recursos en español en nuestras comunidades. Mi objetivo es que las madres y sus familias tengan una experiencia muy sana, positiva, exitosa y agradable en un día tan importante y especial de sus vidas.

Esperanza para las Madres Hope for Mothers

¿Estás embarazada o tuviste un bebé?
¿Te sientes triste, irritada, aislada, con ansiedad?

Ven al grupo de Esperanza para las Madres, ofrecido en español por Samaritan Albany General Hospital y Healthy Families of Corvallis. En este grupo encontrarás un lugar donde serás escuchada, comprendida, apoyada e informada.

Este grupo se reúne todos los lunes de 11:00 a 12:30 en el Albany Boys & Girls Club. También está disponible una opción virtual a través de la aplicación Microsoft Teams.



Para más información llame a
Rocio Badger al 541 812-4303 o Tina Soares 541 257-7257
samhealth.org

Recursos adicionales:



El programa Family Connects Oregon apoya a los padres conectando a las nuevas mamás con enfermeras y recursos comunitarios.

¿Cómo funciona?



3 semanas

Las visitas se programan para 3 semanas después del nacimiento del bebé.



Sin costo alguno para usted

As an eligible recipient, you will not be charged



Enfermeras Registradas

Las visitas se programan para 3 semanas después del nacimiento del bebé.

¿Qué debe esperar en una visita domiciliaria?

PARA MAMÁ



- Chequeo de Salud
- Hablar sobre los cambios del bebé y qué se espera

PARA EL BEBÉ



- Chequeo de salud y peso del bebé
- Apoyo acerca de la alimentación de su bebé, el llanto, el sueño y cómo arropar a su bebé (swaddling)
- Hablar sobre qué esperar a medida que el bebé crece

PARA LA FAMILIA



- Explorar las opciones de cuidado de niños
- Seguridad en el hogar, apoyo para padres y recursos
- Conexiones con grupos de juego y grupos de apoyo para padres
- Conexiones comunitarias disponibles durante el crecimiento de su bebé

Comuníquese con Pollywog para ser referido a una enfermera de Family Connects en su condado.
541-917-4884 or pollywog@linnbenton.edu

Kids and company of linn county

KIDCO HEAD START

strong children. strong families. strong communities.

Sirviendo a los condados de Linn y Benton desde 1965, Kidco cree en un enfoque holístico de la educación desde el prenatal hasta el preescolar. Nos asociamos con los padres para ayudar a garantizar que un niño tenga una buena nutrición, establecida Atención médica y dental, y por supuesto, una práctica divertida Enfoque de aprendizaje a través del juego.

Kidco ofrece servicios integrales para mujeres embarazadas, para bebés y niños pequeños en localidades de los condados de Linn y Benton.

Encuéntrenos en línea en kidcoheadstart.org

  @kidcoheadstart



Pollywog ayuda a las familias

- Inscríbese en clases prenatales y sobre la crianza de los hijos
- Encuentre un preescolar y cuidado de niños
- Conéctese con recursos y agencias locales

pollywog
Prepared parents. Healthy families.

¡Los servicios personalizados de Pollywog son gratuitos para todas las familias!

¡Contáctenos hoy!
541.917.4884

¡Las familias sanas y los padres preparados no nada más suceden, son creados por sus esfuerzos!

Pollywog le ayuda a hacer que su familia esté sana y fuerte: Aprenda cómo crecen y se desarrollan los niños, dónde encontrar cuidado de niños y conéctese con los recursos locales.

pollywogfamily.org



No hay trabajo más importante que ser padre

y estamos aquí para ayudar, un mensaje de texto a la vez.

¿Qué puede esperar de los mensajes de texto semanales de Bright by Text?

- Consejos prácticos e información para padres y cuidadores.
- Mensajes adaptados exactamente a la fecha de parto o de nacimiento de tu hijo.
- Información sobre servicios y eventos gratuitos basados en su código postal.





Envía ELHKIDS al 274 448

Bright by Text

Bright by Text solo solicita la fecha de nacimiento y el código postal de su hijo. Este servicio es completamente gratuito, pero pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos.



Disponible en inglés y español.

-  [Pollywog Facebook](#)
-  [Pollywog Website](#)
-  [Pollywog Instagram](#)
-  [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132
Albany, OR 97321
541-917-4884, pollywog@linnbenton.edu