

¿Le gustaría quedar embarazado en el próximo año?®

Una guía de recursos para el em y el control de natalidad en el condado de coos



Iniciativa® Pregunta Clave (UPC)

La Iniciativa® de Una Pregunta Clave (UPC) es la solución innovadora, pero sencilla, de la Fundación de Oregon para la Salud Reproductiva para hacer que las mujeres y las familias de Oregon sean más saludables y garantizar que más embarazos sean deseados, planeados, y lo más saludables posible. UPC alienta a todos los proveedores de salud primaria a preguntar rutinariamente a las mujeres sobre sus necesidades de salud reproductiva y ha sido respaldado por 30 organizaciones profesionales y asociaciones en todo el país y en Oregon.

Al preguntar a las mujeres “¿Le gustaría quedar embarazada en el próximo año?” los médicos de atención primaria pueden apoyar más plenamente las necesidades preventivas de salud reproductiva de las mujeres, como la prevención de un embarazo no deseado o la preparación para un embarazo saludable.

Contáctenos para más información: info@onekeyquestion.org

¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

Esta guía incluye información acerca de recursos de salud antes del embarazo, cuidado del embarazo y opciones de control de natalidad en la comunidad. Ha sido diseñado para ayudar a las madres y médicos a obtener hechos e información acerca de estos temas, así como también todos los recursos comunitarios disponibles en el Condado de Coos. También fue creado de manera que toda la información necesaria está en un solo folleto en vez de varios folletos diferentes. La información en el folleto ha sido seleccionada después de haber entrevistado a más de 100 mujeres y doctores y haberles preguntado qué temas serían más importantes incluir en éste folleto.

ORGANIZACION DE LA GUÍA:

La guía está organizada por color. La información para después del embarazo y para el cuidado del embarazo puede ser encontrada bajo el color naranja. Opciones para el control de la natalidad bajo el color verde y recursos adicionales de la comunidad pueden ser encontradas bajo el color azul.



Resumen del Contenido

Antes & Durante el Embarazo

Vitaminas & Ácido Fólico.....	4
Nutrición	6
Medicamentos (incluyendo sin receta).....	10
Visitas de Embarazo	12
Depresión después del Parto	14
Ejercicio & Aumento de Peso Saludable	16
Inmunizaciones.....	18
Lactancia Materna	22
Salud Oral	24
Infecciones de Transmisión Sexual/Enfermedades	26
Alcohol, Marihuana y el Uso de Drogas.....	30
Fumar.....	32
Dejar de Fumar.....	34
Abuso Doméstico/Violencia de Pareja	36

Control de Natalidad

Opciones de Control de Natalidad.....	38
¿Qué tan bien funciona el Control de la Natalidad?	40

Recursos Adicionales

Recursos de la Comunidad	42
--------------------------------	----

Vitaminas & Ácido Fólico



Es importante recibir por lo menos **400 microgramos** de ácido fólico todos los días.

¿Por qué es importante el ácido fólico en el embarazo?

El ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento del cerebro y de la columna vertebral incluyendo anencefalia, que es, cuando un bebé nace sin partes de su cerebro y cráneo. También puede prevenir la espina bífida, que es un defecto de la columna vertebral.

¿Cómo puede usted obtener suficiente ácido fólico?

- Vitaminas con ácido fólico; usted puede comprarlas sin prescripción en la tienda de comestibles o con una prescripción de su médico.
- Coma alimentos que sean ricos en ácido fólico, incluyendo:
 - ◆ Frijoles, quisantes y lentejas
 - ◆ Naranjas y jugo de naranja
 - ◆ Espárragos y brócoli
 - ◆ Verduras de hoja verde oscuro
(Como la espinaca y hojas de mostaza)

Tomando una vitamina prenatal diaria puede asegurar que reciba todas las vitaminas que necesita en el embarazo.



La nutrición* es importante para ayudar a promover **el crecimiento sano del bebé.**

- **Ácido fólico** ayuda a prevenir defectos de nacimiento
(*Usted necesita 400mcg al día*)
 - ◆ Fuentes de ácido fólico incluye frijoles, chicharos, lentejas, naranjas, jugo de naranja, esparrago, brócoli, y verduras de hoja oscura incluyendo la espinaca y hojas de mostaza.
- **Calcio** fortalece los huesos
(*Usted necesita 1,000-1,300mcg al día*)
 - ◆ Fuentes de calcio incluye, productos lácteos incluyendo, leche yogurt y queso, jugos fortificados, cereales, pan, arroz o leche de almendras, leche de soya, productos de soya y algunas verduras de hoja verde incluyendo col, hojas de nabo, col rizada y col china.
- **Proteína** promueve el crecimiento
(*Usted necesita 71 gramos al día*)
 - ◆ Fuentes de proteína incluye carne, puerco, pescado, aves de corral, huevos, leche, queso, lácteos, frijoles, chicharos, nueces y semillas.
- **Hierro** ayuda a prevenir niveles bajos de anemia de hierro
(*Usted necesita 71 gramos al día*)
 - ◆ Fuentes de hierro incluye la carne roja, puerco y aves de corral, mariscos, frijoles, verduras de hoja verde oscura, frutas secas y cereales fortificados con hierro, panes y pastas.
- **Carbohidratos** se descompone en glucosa, que es el principal combustible del cuerpo.
 - ◆ Fuentes de fibra y carbohidratos incluye frutas, vegetales y productos integrales.

- **Las grasas** son necesarias para ayudarla a funcionar normalmente. Algunas grasas son llamadas omega-3 ácidos grasos y son importantes para el desarrollo del cerebro. Las grasas también ayudan su sistema inmunológico; también ayudan en la coagulación de la sangre y ayudan a su cuerpo a usar vitaminas.
 - ◆ Durante el embarazo usted debería de comer alrededor de 6 cucharadas de grasa al día. Estas deben ser grasas no saturadas como la oliva, canola, maní, girasol y aceite de pescado, aguacates o nueces, y mantequilla de maní.

*Mayo Clinic. (2017, February 15). Pregnancy diet: Focus on these essential nutrients. Obtenido de <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082?pg=1>



Nutrición

Durante el embarazo usted solo necesita **300 calorías adicionales*** al día para apoyar al bebé. Si usted va a tener **gemelos** usted va a necesitar **calorías adicionales** al día.

Recursos Comunitarios de Alimentos y Nutrición

Coos Bay Seventh Day Adventist Food Pantry

2175 Newmark Ave, Coos Bay
(541) 756-5812

Ecumenical Emergency Food Cupboard

370 Market Street, Coos Bay
(541) 269-5829

Oregon Coast Community Action

1855 Thomas Ave, Coos Bay
(541) 435-7080

Salvation Army Cascade Division

1155 Flanagan Avenue, Coos Bay
(541) 888-5202

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

Newmark Center, 2110 Newmark Ave, Coos Bay
(541) 888-2667

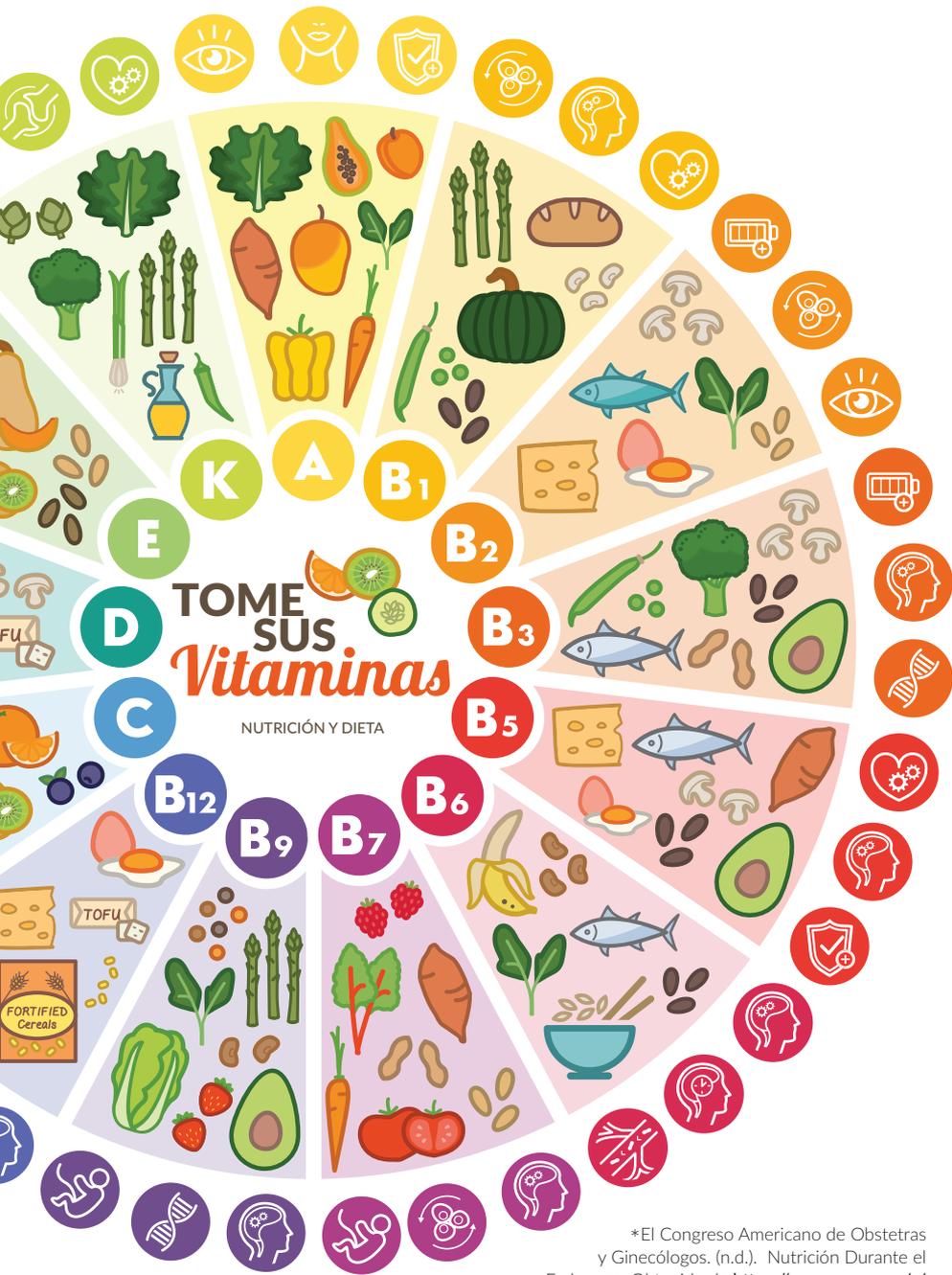
The Courtyard

341 2nd St, Coquille
(541) 396-7282

Women Infants and Children (WIC)

Coos Health and Wellness, 281 LaClair Street, Coos Bay
(541) 751-2401





*El Congreso Americano de Obstetras y Ginecólogos. (n.d.). Nutrición Durante el Embarazo. Obtenido de <https://www.acog.org/-/media/Womens-Health/nutrition-in-pregnancy.pdf>



Si usted esta planeando quedar embarazada o esta embarazada es importante que hable con su doctor **antes de empezar o dejar de tomar cualquier medicamento** (*incluyendo medicamentos sin receta*) durante el embarazo.

Hay algunos medicamentos que son **nocivos para el feto** por lo que es importante que hable con su doctor acerca de todos sus medicamentos.



Visitas de Embarazo

La atención temprana del embarazo, también conocida como **cuidado prenatal**,* es importante para su salud y la salud de su bebé.

Es importante mantener visitas programadas de embarazo para asegurarse de que su bebé esté sano y en crecimiento. El cuidado prenatal puede ayudar a prevenir problemas durante el embarazo y puede ayudar a identificar factores de riesgo. Por su salud y la salud de su bebé, es importante que llame a su médico de cabecera tan pronto como usted piense que usted puede estar embarazada.

Para un embarazo saludable, a continuación se detalla la guía recomendada de la frecuencia de sus visitas.

- **Antes de 28 semanas: 1 visita prenatal al mes**
- **De 28 a 36 semanas: 1 visita prenatal cada 2 semanas**
- **De 36 hasta el nacimiento: 1 visita prenatal cada semana**

Lo anterior es una guía recomendada, su médico o partera hará una guía específica para usted y su bebé.

*National Institute of Health. (n.d.). ¿Qué pasa durante las visitas prenatales? Obtenido de <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/preconceptioncare/conditioninfo/pages/prenatal-visits.aspx>





Cuidado del Embarazo y Recursos Comunitarios Después del Parto

- **MOMs Program (Management of Maternity Services)**

Bay Area Hospital
1775 Thompson Rd, Coos Bay
(541) 269-8111

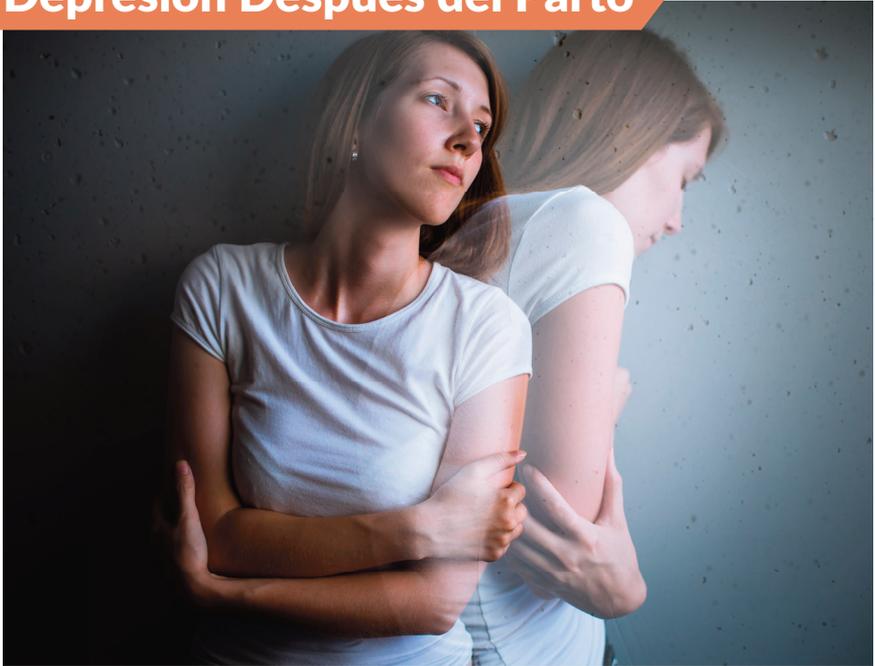
Los servicios son gratuitos e incluyen: registro de la clase prenatal, información y apoyo para un embarazo saludable, información acerca de las opciones de parto, visitas después del parto y apoyo para amamantar.

- **Women, Infant and Children (WIC)**

Coos Health and Wellness
281 LaClair Street, Coos Bay
(541) 751-2400

Los servicios incluyen: nutrición educación, alimentos saludables, apoyo para amamantar, y servicios de referencia.

Depresión Después del Parto



La depresión es muy común y **hay tratamiento disponible**. La depresión postparto ocurre en **1 de cada 9** mujeres.

Los síntomas de la depresión postparto incluyen:

- Llorar más de lo usual
- Rabia
- Alejarse de sus seres queridos
- Sentirse insensible o desconectada del bebé
- Preocuparse de que pueda lastimar al bebé
- Sentir que no es una buena madre

La depresión es tratable. Si usted piensa que puede estar deprimida hable con su proveedor de atención médica o Ginecólogo.



Recursos de Depresión

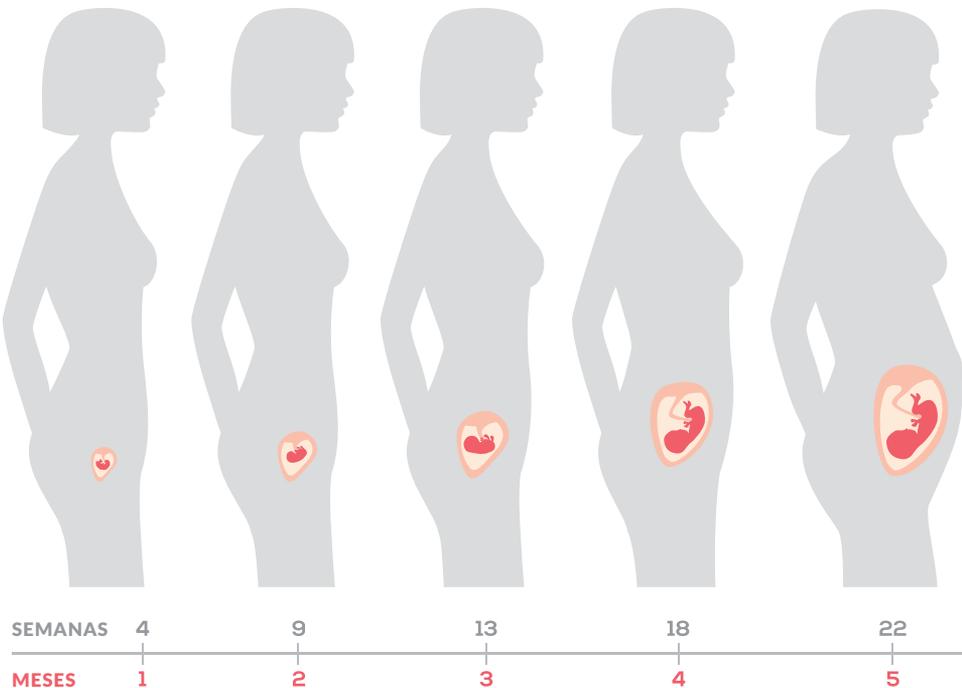
- **Bay Clinic**
1750 Thompson Rd, Coos Bay
(541) 269-0333
- **Coast Community Health Center**
1010 1st St SE #110, Bandon
(541) 347-2529
- **Coos Health and Wellness**
Mental Health Services
281 LaClair Street, Coos Bay
(541) 751-2400
- **Marshfield Clinic**
826 S 11th Street, Coos Bay
(541) 756-6232
- **North Bend Medical Center**
1900 Woodland Dr, Coos Bay
(541) 267-5151
- **Powers Clinic**
400 Fir Street, Powers
(541) 756-6232
- **Waterfall Community Health Center**
1890 Waite Street, North Bend
(541) 756-6232

Ejercicio & Aumento de peso

La actividad y el ejercicio durante el embarazo es **importante para mantenerse saludable.**

Es importante que hable con su médico o partera acerca de cuanta actividad puede hacer en cada etapa del embarazo.

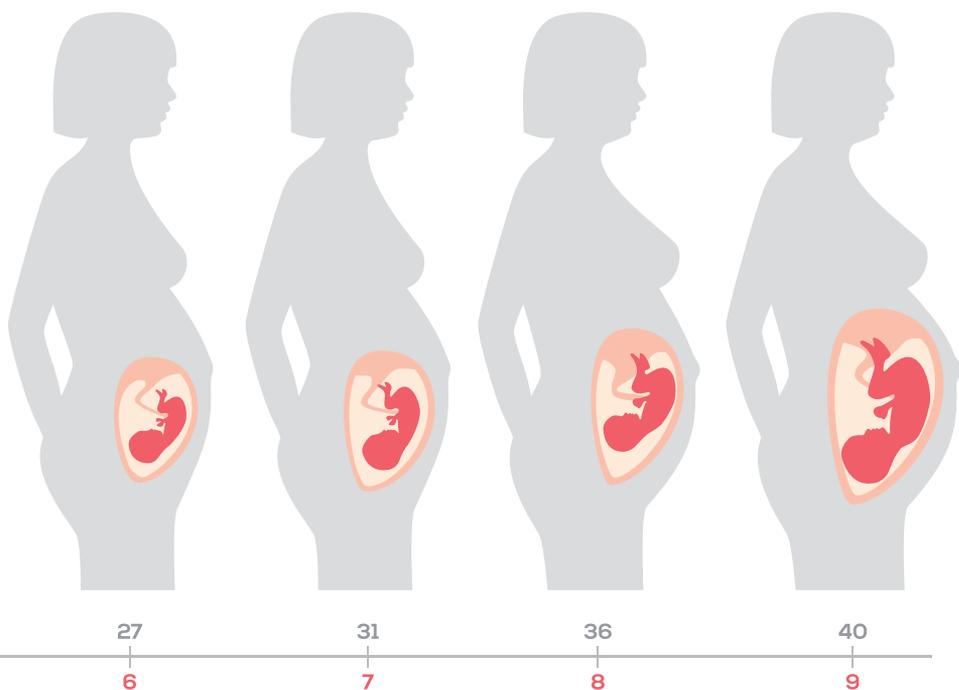
Su cuerpo va a cambiar y se adaptará a medida que su bebé crece durante el embarazo. **El aumento de peso saludable** durante el embarazo se basa en el puntaje de su Índice de Masa Corporal (BMC) **antes de** de que usted quedara embarazada.



A continuación se muestra el aumento de peso recomendado durante el embarazo

SI ANTES DEL EMBARAZO USTED ESTA:

- **Baja de Peso** (BMI menos de 18.5)
Usted debe de subir 28-40 libras.
- **Peso Normal** (BMI de 18.5-24.9)
Usted debe de subir 25-35 libras.
- **Sobrepeso** (BMI 25.0-29.9)
Usted debe de subir 15-25 libras.
- **Obesa** (BMI de 30 o más)
Usted debe de subir 11-20 libras.



Inmunizaciones



Las vacunas o inyecciones pueden **ayudar a proteger** a la madre y al bebé contra enfermedades graves.

Es recomendable que todas las mujeres embarazadas reciban la vacuna de la tos ferina (pertussis) y de la influenza durante cada embarazo.

¿Por qué necesito vacunas durante el embarazo?

- La vacuna contra la tos ferina ayuda a prevenir la tos ferina en su bebé.
- La vacuna de la influenza ayuda a prevenir que obtenga la influenza.

Antes de quedar embarazada es importante que **esté al día** con todas sus vacunas.

¿Dónde me puedo vacunar?

También puede recibir las vacunas en su farmacia local.

- **Bay Clinic**
1750 Thompson Rd, Coos Bay (541) 269-0333
- **Coast Community Health Center**
1010 1st St SE #110, Bandon (541) 347-2529
- **Coos Health and Wellness**
Public Health Clinic
281 LaClair Street, Coos Bay (541) 751-2400
- **North Bend Medical Center**
1900 Woodland Dr, Coos Bay (541) 267-5151
- **Waterfall Community Health Center**
1890 Waite Street, North Bend (541) 756-6232

Inmunizaciones

Enfermedad	Vacuna	Transmitido por
Varicela	La vacuna de la Varicela protege contra la varicela.	Aire, contacto directo
Difteria	La vacuna DTaP* protege contra la difteria.	Aire, contacto directo
Hib	La vacuna Hib protege contra <i>Haemophilus influenzae</i> tipo B.	Aire, contacto directo
Hepatitis A	La vacuna HepA protege contra la hepatitis A.	Contacto directo, agua o comida contaminada
Hepatitis B	La vacuna HepB protege contra la hepatitis B.	Contacto con la sangre o fluidos corporales
Influenza (Flu)	La vacuna de la Influenza protege contra la gripe.	Aire, contacto directo
Sarampión	La vacuna MMR** protege contra el sarampión.	Aire, contacto directo
Paperas	La vacuna MMR** protege contra la paperas.	Aire, contacto directo
Tos Ferina	La vacuna DTaP* protege contra la tos ferina.	Aire, contacto directo
Polio	La vacuna IPV protege contra el polio.	Aire, contacto directo, por la boca
Neumococo	La vacuna IPV protege contra el neumococo.	Aire, contacto directo
Rotavirus	La vacuna RV protege contra el rotavirus.	Por la boca
Rubéola	La vacuna MMR** protege contra la rubéola.	Aire, contacto directo
Tétanos	La vacuna DTaP* protege contra el tétanos.	Exposición a través de cortadas en la piel

* La vacuna DTaP combina protección contra difteria, tos ferina y tétanos.

Síntomas de la Enfermedad	Complicaciones de la Enfermedad
Salpullido, cansancio, dolor de cabeza, fiebre	Ampollas infectadas, trastornos hemorrágicos, encefalitis (hinchazón del cerebro), neumonía (infección de los pulmones)
Dolor de garganta, fiebre leve, debilidad, glándulas hinchadas en el cuello	Hinchazón del músculo cardíaco, insuficiencia cardíaca, coma, parálisis, muerte
No hay síntomas a menos que la bacteria entre en la sangre	Meningitis (infección de la cubierta en el cerebro y la médula espinal), discapacidad intelectual, epiglotitis (infección potencialmente mortal que puede bloquear la tráquea y provocar problemas respiratorios graves), neumonía (infección en los pulmones), la muerte
Puede no haber síntomas, fiebre, dolor de estómago, pérdida del apetito, fatiga, vomito, ictericia (coloración amarilla de la piel y los ojos), orina oscura	Insuficiencia hepática, artralgia (dolor en las articulaciones), riñones, trastorno pancreático y sanguíneo.
Puede haber síntomas, fiebre, dolor de cabeza, debilidad, vómitos, ictericia (coloración amarillenta de la piel y los ojos), dolor de las articulaciones	Infección crónica del hígado, insuficiencia hepática, cáncer de hígado
Fiebre, dolor de musculo, dolor de garganta tos, fatiga extrema.	Neumonía (infección de los pulmones)
Salpullido, fiebre, tos, nariz mucosa	Encefalitis (inflamación del cerebro), neumonía (infección en los pulmones), muerte
Glándulas salivales hinchadas (debajo de la mandíbula), fiebre, dolor de cabeza, cansancio, dolor muscular	Meningitis (infección de la cubierta alrededor del cerebro y la médula espinal), encefalitis (inflamación del cerebro), inflamación de los testículos u ovarios, sordera
Tos severa, secreción nasal, apnea (pausa en la respiración de los bebés)	Neumonía (infección de los pulmones), muerte
Puede no haber síntomas, dolor de garganta, fiebre nausea, dolor de cabeza	Parálisis, muerte
Puede no haber síntomas, neumonía (infección en los pulmones)	Bacteriemia (infección de la sangre), meningitis (infección de la cubierta alrededor del cerebro y la médula espinal), muerte
Diarrea, fiebre, vómitos	Diarrea severa, deshidratación
Los niños infectados con el virus de la rubéola a veces tienen sarpullido, fiebre, ganglios linfáticos inflamados	Muy grave en mujeres embarazadas: puede provocar un aborto espontáneo, muerte fetal intrauterina, partos prematuros o defectos de nacimiento.
Rigidez en el cuello y los músculos abdominales, dificultad para tragar, espasmos musculares, fiebre	Huesos rotos, dificultad para respirar, muerte

** La vacuna MMR combina protección contra el sarampión, las paperas y la rubéola

La Lactancia



La lactancia tiene **muchos beneficios de salud** tanto para la madre como para el bebé.*

- La leche materna proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para un desarrollo saludable.
- Es segura y contiene anticuerpos para ayudar a proteger a los bebés contra enfermedades infantiles.
- La leche materna es gratis.
- Las madres que amamantan tienen menores riesgos de cáncer de mama y de ovario.
- Las madres que amamantan también tienen menores riesgos de desarrollar diabetes tipo II y depresión posparto.

Los bebés que son alimentados con fórmula tienden a requerir más visitas al médico, hospitalizaciones y recetas médicas.

Es recomendable si usted planea amamantar que no le ofrezca nada más a su bebé que leche materna por lo menos por 6 meses y preferiblemente hasta un año.

Recursos Comunitarios para la Lactancia Materna

- **The Lactation Club**
Encuéntrelos en Facebook: TLC-The Lactation Club
(541) 751-2404
- **MOMs Program (Management of Maternity Services)**
1775 Thompson Rd, Coos Bay (541) 269-8111
- **Women, Infant and Children (WIC)**
Coos Health and Wellness
281 LaClair Street, Coos Bay (541) 751-2400

*World Health Organization. (n.d.). 10 facts on breastfeeding. Obtenido July, 2015, de <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/>

La enfermedad dental puede ser **fácilmente transferida** de madres embarazadas a sus bebés.*

El comprender como trabaja el proceso y tomando simples medidas puede resultar en niños de dos años de edad sin caries.

¿Cómo se transfiere la caries dental?

- Una de las principales bacterias que causa la caries dental es llamada strep mutans. Todos tienen esta bacteria en su boca.
- La bacteria forma placa, lo cual crea un ácido que disuelve los minerales que endurecen el esmalte dental. Esto causa que los pequeños agujeros se hagan grandes hasta que aparezca un agujero más grande, esto es una carie.
- Los strep mutans son transferidos de la persona que lo cuida (*usualmente la madre*) al niño por medio del contacto con la saliva.
- Si ésta bacteria es transmitida a el bebé mientras que el sistema inmunológico del bebé se está desarrollando (*dentro de los primeros seis meses*) el sistema inmunológico del bebé puede reconocer este conteo alto de bacteria como normal y no desarrollar defensas para combatirlo.
- Esto puede causar una descomposición desenfrenada de los dientes, lo que puede resultar en hospitalización, costos innecesarios y puede causar que el niño tenga miedo a futuras visitas al dentista.

¿Cómo pueden las madres detener el ciclo de la carie dental?

- Visite al dentista durante el embarazo para la limpieza de los dientes.
- Utilice cualquier marca de pasta dental con fluoruro para cepillarse los dientes dos veces al día. (*No se enjuague la boca, solo escupa el exceso de la pasta dental. No coma ni beba después de cepillarse.*)

*Advantage Dental. (n.d.). Early Childhood Caries Prevention Protocol [Brochure]



STDs y el Embarazo



Si usted está embarazada **usted puede contraer las mismas enfermedades de transmisión sexual** (STD) o infecciones de transmisión sexual (STI) como cuando no está embarazada.

- Si usted planea quedar embarazada o está embarazada debe de preguntarle a su doctor acerca de someterse a pruebas que **detecten enfermedades** de transmisión sexual.
- STds puede afectarla a usted y a su bebé.
- Para prevenir STds es importante que **usted use condones cada vez** que tenga relaciones sexuales.

Todos los STds son dañinos pero algunos son **extremadamente dañinos** para su bebé, esto incluye lo siguiente:

SÍFILIS CONGÉNITA ocurre cuando una madre con sífilis pasa la infección al bebé durante el embarazo. La sífilis puede tener principales efectos en la salud de su bebé, algunos de estos incluye:

- Aborto involuntario (pérdida del bebé durante su embarazo)
- Muerte fetal (su bebé nace muerto)
- Prematuro (su bebé nace antes de tiempo)
- Bajo de peso al nacer
- Muerte de su bebé después de haber nacido

STDs y el Embarazo

La transmisión de **VIH/SIDA** puede ocurrir de madre a hijo.

- Puede ocurrir en cualquier momento durante el embarazo, el parto y la lactancia.
- Cualquiera mujer que planea quedar embarazada debe hacerse la prueba del VIH.
- El diagnóstico y tratamiento temprano pueden ayudar a los medicamentos del VIH a prevenir transmisiones y mejorar los resultados de salud tanto de la madre como del niño.
- Si una mujer toma su medicamento contra el VIH según lo recetado, el riesgo de transmitirle el VIH a su bebé es menos del 1%.
- En algunos casos, una cesárea (C-Section) puede prevenir la transmisión del VIH.
- Después del nacimiento del bebé, la transmisión del VIH se puede prevenir al no amamantar o masticar previamente la comida del bebé.

HEPATITIS B es una infección que puede causar un serio riesgo a su bebé.

- Sin medicamentos después del nacimiento, aproximadamente el 40% de los bebés nacidos de madres infectadas con hepatitis B desarrollarán infecciones crónicas de la hepatitis B.
- 1 de cada 4 de estos bebés morirá de enfermedad hepática.
- Una vacuna administrada al bebé antes de 12 horas después del nacimiento puede ayudar a prevenir la Hepatitis B.
- Si usted está embarazada o planea quedar embarazada, consulte con su doctor sobre hacerse la prueba de la Hepatitis B.

El virus **ZIKA** puede pasarse de una mujer embarazada a su bebé.

- Este se propaga a través de mosquitos infectados o mediante el sexo con alguien que está infectado con Zika.
- No hay vacuna o medicamento para tratar el Zika.
- Además de otros defectos cerebrales, las infecciones con el virus Zika durante el embarazo pueden causar un defecto de nacimiento llamado microcefalia, en el cual la cabeza del bebé es más pequeña de lo esperado.



Esté Seguro, Ser Protegido

Recursos de la Comunidad

- **Bay Clinic**
1750 Thompson Rd, Coos Bay
(541) 269-0333
- **Coast Community Health Center**
1010 1st St SE #110, Bandon
(541) 347-2529
- **Coos Health and Wellness**
Public Health Clinic
281 LaClair Street, Coos Bay
(541) 751-2400
- **North Bend Medical Center**
1900 Woodland Dr, Coos Bay
(541) 267-5151
- **Waterfall Community Health Center**
1890 Waite Street, North Bend
(541) 756-6232

Beber alcohol o usar drogas durante el embarazo **incrementa la posibilidad de aborto** así como el riesgo de tener un bebé con problemas físicos y emocionales.

El Alcohol

- **No hay una cantidad segura** de consumo de alcohol durante el embarazo.
- El alcohol pasa al bebé por medio del cordón umbilical.
- El uso del alcohol puede causar migraña, muerte fetal, y discapacidades físicas, de comportamiento, e intelectuales en su bebé.



El uso de Drogas y la Marihuana

- La marihuana y otras drogas pueden hacerle daño a usted y a su bebé.
- El uso de la marihuana y otras drogas pueden causar que su bebé esté bajo de peso para su edad una vez que nazca.
- Las drogas pueden **incrementar el riesgo de defectos de nacimiento**.
- El uso de drogas durante el embarazo puede hacer difícil el aprendizaje para su hijo y puede hacer que sea aún más difícil que su hijo preste atención.

Recursos Comunitarios para las Drogas y el Alcohol

- **ADAPT of Oregon**
www.adaptoregon.org
400 Virginia, Suite 201, North Bend
(541) 751-0357
- **Coos County Correctional Treatment Center**
www.co.coos.or.us/cooscorr/
1975 McPherson, North Bend
(541) 751-2461
- **Serenity Lane**
www.serenitylane.org
320 Central Avenue, Suite 510, Coos Bay
(541) 267-5081
- **Spirit Star Solutions**
Email: spiritstar-4us@peoplepc.com
351 Anderson, Coos Bay
(541) 297-0749



Fumar puede ser **dañino** para usted y su bebé.

- Fumar durante el embarazo puede causar nacimiento prematuro.
- Fumar durante el embarazo puede aumentar el riesgo de aborto involuntario.
- Fumar también puede causar que su bebé nazca con un peso bajo para su edad.
- Fumar durante y después del embarazo aumenta el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS).
- Fumar puede aumentar el riesgo de tener un bebé que nazca con defectos de nacimiento incluyendo, el labio leporino o el paladar hendido.

Humo de Segunda Mano

- El humo de segunda mano es un humo proveniente de la quema de productos de tabaco y humo que ha sido exhalado por la persona que fuma.
- Las mujeres embarazadas que están expuestas al humo de segunda mano tienen más probabilidades de tener bebés de bajo peso al nacer que las mujeres que no fueron expuestas.
- Los bebés que están expuestos al humo de otras personas tienen más probabilidades de tener infecciones de oído y frecuentes ataques de asma.
- Los bebés expuestos al humo de segunda mano tienen más probabilidades de morir del Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS).



Humo de Tercera Mano*

- El humo de tercera mano es el humo que queda impregnado en las cosas después de que el cigarrillo es apagado.
- El humo de tercera mano se puede pegar al cabello, la ropa, en el asiento del carro, los muebles, la alfombra y otras superficies.
- Esto le puede hacer daño a los bebés y a los niños porque ellos respiran estos químicos cuando ellos gatean por el suelo, se sientan en el carro o son cargados por adultos que fuman.

¿Qué puedo hacer para proteger a mi bebé?

- La única forma de protegerse y proteger a su bebé es a través de ambientes 100% libres de humo.
- Las formas de ayudar a protegerse y proteger a su familia incluyen:
 - ◆ Mantener su hogar y carro libre de humo
 - ◆ Fumar afuera
 - ◆ Pedir a otras personas que no fumen cerca de usted o de sus hijos.
 - ◆ Elegir negocios libres de humo.
 - ◆ Enseñarle a sus hijos a mantenerse alejados del humo
 - ◆ Cambiarse la ropa después de fumar.

*American Academy of Pediatrics. (n.d.). Dangers from Thirdhand Smoke. Obtenido de <http://www2.aap.org/richmondcenter/DangerFromThirdhandSmoke.htmlx>

¡El **mejor momento de dejar de fumar es ahora!**
Dejar de fumar es un regalo para usted y su bebé.

Si usted está en sus primeros tres o cuatro meses de embarazo, dejar de fumar puede disminuir las probabilidades de que su bebé nazca antes de tiempo, muy pequeño y que tenga problemas de salud.

Incluso si está llegando al final de su embarazo, dejar de fumar ahora le da a su bebé por nacer más oxígeno para crecer y desarrollarse. Esto le ayuda a su bebé a tener un mejor comienzo de vida.

Después de dejar de fumar, usted se va a sentir mejor y tener más energía — ¡Algo que todos los nuevos padres aprecian! Dejar de fumar ahoja también es una excelente manera de vivir una vida más larga y saludable y poder disfrutar plenamente de sus hijos, nietos y de su jubilación.

¿Cuánto puede guardar si deja de fumar?

Al dejar de fumar un paquete al día, usted puede guardar:

- \$5.75 en un día
- \$40 en una semana
- \$161 en un mes
- \$2,099 en un año



Tres pasos que puede tomar por su cuenta

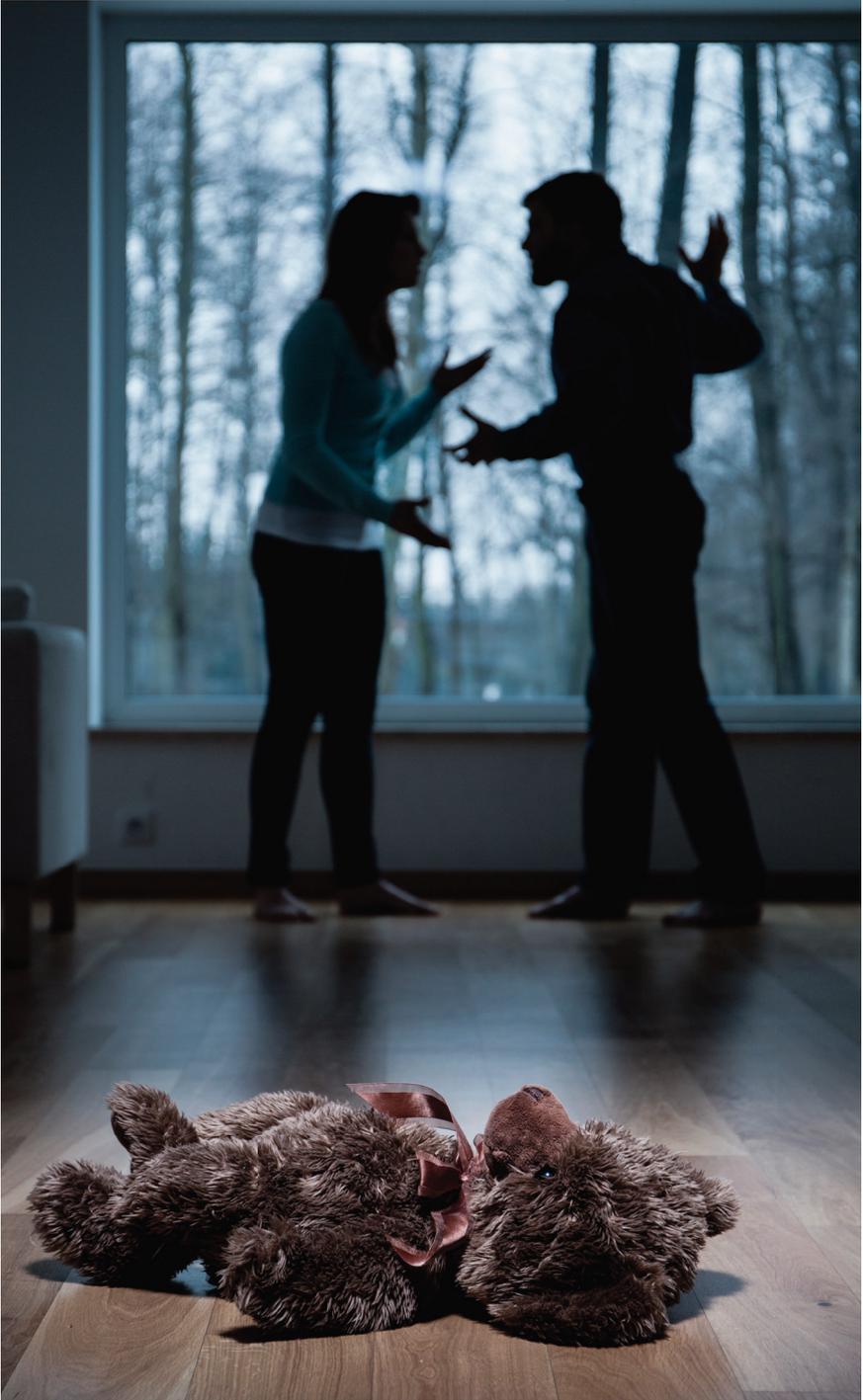
Los primeros días son los más difíciles. ¡Aférrate a eso! Recuerda, la urgencia de fumar pasará de 3 a 5 minutos, fumes o no. Aquí hay tres ideas para ayudarte a tener éxito:

- Escriba todas las razones que tiene para dejar de fumar.
- Cree una lista de alternativas saludables en vez de fumar. Haga un plan para sustituir el fumar por un comportamiento saludable.
- Intente respirar profundo, camine alrededor de la cuadra, llame a un amigo, beba agua, mastique chicle, busque algo para mantener sus manos ocupadas, o utilice uno de los recursos listados aquí abajo.

Recursos para dejar de fumar

- **Bay Area Hospital Stop Tobacco Use Clinic**
Llame al (541) 269-8076 para información & horario de clases gratis & clases nocturnas disponibles, clases dadas en: BAH Community Health Education Center (CHEC)
3950 Sherman Avenue, North Bend
- **Nicotine Anonymous:**
(541) 808-2302 o (541) 271-4609
- **Oregon Tobacco Quit Line**
1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)
Español: 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3683)
www.quitnow.net/oregon/
- **Stay Quit Moms**
www.stayquitmoms.com

Abuso Doméstico



Hay **cuatro tipos** de violencia de pareja (abuso doméstico).

- **Violencia Física** o usando fuerza física causando daño o lesión.
- **Violencia sexual** incluyendo sexo o contacto sexual de cualquiera clase sin consentimiento.
- **Acoso** o atención no deseada o contacto que causa miedo por la seguridad de uno.
- **Agresión Psicológica** o verbal y no-verbal comunicación agresiva con la intención de dañar a alguien.

La violencia doméstica impacta
1 de cada 3 mujeres y
1 de cada 4 hombres.



Si usted está pasando por **QUALQUIER** tipo de violencia o amenaza de violencia por favor, busque ayuda.

Recursos de la Comunidad de Abuso Doméstico

- **The National Domestic Violence Hotline**
1-800-799-7233
1-800-787-3224 (TTY for Deaf/hard of hearing)
- **The SAFE Project**
1681 Newmark Ave
Coos Bay
(541) 756-7000
1-888-193-5612



Control de Natalidad



Condón



Condón
Femenino



Anticoncepción
Oral



Anillo
Hormonal



Dispositivo
Intrauterino



Inyección
Anticonceptiva



Esterilización
Quirúrgica



Implante



Coito
Interrumpido



Método
del Ritmo



Parche
Anticonceptivo



Diafragma / Gorra

El control de natalidad es un método o dispositivo utilizado para **prevenir el embarazo**.

El control de natalidad es importante para ayudar a prevenir el embarazo. Si usted no desea quedar embarazada es importante que elija un método que es el adecuado para usted y que lo use de manera correcta y consistente.

Los condones siempre se deben de usar para prevenir el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual (STIs y STDs).

El plan B o la píldora del día después deben de tomarse vía oral lo más pronto posible durante las 72 horas después de haber tenido sexo sin protección. Cuanto más pronto se tome la píldora, más efectiva es. El plan B no funciona si usted ya está embarazada.

El plan B no debe ser utilizado como una forma regular de anticonceptivo o como método principal de control de natalidad.

El plan B no protege contra enfermedades/infecciones de transmisión sexual (STIs/ STDs).*

*US Food and Drug Administration. (2009, July). Plan B One-Step (Levonorgestrel) Tablet. Obtenido de https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2009/021998lbl.pdf

Recursos Comunitarios para el Control de Natalidad

- **Bay Clinic**
1750 Thompson Rd, Coos Bay
(541) 269-0333
- **Coast Community Health Center**
1010 1st St SE #110, Bandon
(541) 347-2529
- **Coos Health and Wellness**
Public Health Clinic
281 LaClair Street, Coos Bay
(541) 751-2400
- **Marshfield Clinic**
826 S 11th Street, Coos Bay
(541) 756-6232
- **North Bend Medical Center**
1900 Woodland Dr, Coos Bay
(541) 267-5151
- **Powers Clinic**
400 Fir St, Powers
(541) 756-6232
- **Waterfall Community Health Center**
1890 Waite Street, North Bend
(541) 756-6232

Control de Natalidad

¿Qué tan bien trabaja el control de natalidad?

Realmente, muy bien



El Implante (Nexplanon) **Dispositivo Intrauterino (Skyla)** **Dispositivo Intrauterino (Mira)**

Funciona, sin problemas hasta... 3 años 3 años 5 años

O.K.



La Píldora **El Parche**

Para que funcione mejor, usarlo... Todos los Días Cada Semana

No tan bien



Agarrar el preservativo mientras retira el pene **Conocimiento de la Fertilidad**

Para que cada uno de estos métodos funcione, usted o su pareja deben que usarlo cada

¿Cuál es su oportunidad de quedar embarazada?



Dispositivo Intrauterino (ParaGard)
Sin hormonas
12 años
Para Siempre

Esterilización para Hombres y Mujeres
Para Siempre



Menos de 1 en 100 mujeres



El Anillo
Cada Mes

La Inyección (Depo-Provera)
Cada 3 Meses



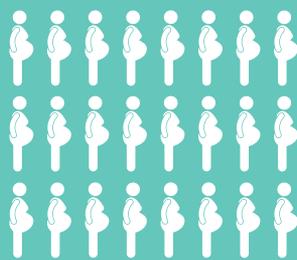
6-9 en 100 mujeres, dependiendo del método



Diafragma

Condomes para hombres o mujeres
¡Necesario para protección STD!
Uso con cualquier otro método

Siempre que tengan relaciones sexuales.



12-24 en 100 mujeres, dependiendo del método

Para su información, sin el control de natalidad, más de 90 de cada 100 mujeres jóvenes quedan embarazadas en un año.

UCSF School of Medicine Bixby Center and Bedsider is licensed as Attribution - NonCommercial - NoDeriv 3.0 Unported License.

Recursos de Alcohol y drogas

- **ADAPT of Oregon**
www.adaptoregon.org
400 Virginia, Suite 201, North Bend
(541) 751-0357
Servicios de prevención y Tratamiento del Alcohol y Abuso de Drogas en la Costa del Sur
- **Coos County Correctional Treatment Center**
www.co.coos.or.us/cooscorr/
1975 McPherson, North Bend
(541) 751-2461
- **Serenity Lane**
www.serenitylane.org
320 Central Avenue, Suite 510, Coos Bay
(541) 267-5081
- **Spirit Star Solutions**
351 Anderson, Coos Bay
spiritstar-4us@peoplepc.com
Carolyn Billman, Ed.M., CADCIII
(541) 297-0749 o (541) 297-1288

Guardería

- **211 info**
Marque 2-1-1 y escuche la opción de crianza de niños.
<http://211info.org/search-resources/>

Proveedores de Atención Dental

BANDON

- **Advantage Dental Clinic**
1275 Oregon Ave, Bandon
(888) 468-0022
- **James R. Surface, DDS**
1275 Oregon Ave SE
- **Paul Pantleo, DMD**
1097 Baltimore Ave SE
(541) 329-0550
- **Richard C. Dowling Jr, DMD**
725 2nd St SE
(541) 347-4461
- **Sharen C. Strong, DMD**
155 Delaware Ave SE
(541) 347-5555

COQUILLE/MYRTLE POINT

- **Advantage Dental Clinic**
913 A Street, Myrtle Point
(888) 468-0022
- **Doug Day, DDS**
52 N Collier St
(541) 396-5555
- **James R. Gronemyer, DDS**
913 A St
(541) 572-5511

COOS BAY/NORTH BEND

- **Advantage Dental Clinic:**
215 Curtis Ave, Coos Bay
2157 Broadway Ave, North Bend
(888) 468-0022
- **Charles W. Korando, DDS**
833 Anderson Ave # 6
(541) 269-9950
- **David Mussone Dentistry, DDS**
650 Anderson Ave
(541) 267-3977
- **Dennis R. Brown, DDS**
1885 Waite St # B
(541) 756-4311
- **Lori Lemire Family Dentistry**
470 Highland Ave
(541) 267-6425
- **O'Bryan Advanced Dentistry**
1957 Thompson Rd
(541) 756-1117
- **Sixto Contreras Jr, DMD**
1835 Ocean Blvd SE
(541) 269-5321
- **South Coast Family Dentistry**
1250 Thompson Rd
(541) 982-2175
- **Ted J. Terry, DDS**
470 Highland Ave
(541) 267-6673
- **Theresa C. Asper, DDS**
328 S 2nd St
(541) 269-1317
- **Tom Holt Family Dentistry**
199 N 9th St
(541) 267-4314

Obstetricia y Ginecología (OB/GYN)

- **Bay Clinic**
1750 Thompson Rd, Coos Bay
(541) 269-0333
- **North Bend Medical Center**
1900 Woodland Dr, Coos Bay
(541) 267-5151

Pediatras

- **Bay Clinic**
1750 Thompson Rd, Coos Bay
(541) 269-0333
- **Coast Community Health Center**
1010 1st St SE #110, Bandon
(541) 347-2529
- **Dr. Mike and Friends Pediatrics**
1925 Thompson Rd, Coos Bay
(541) 267-2020
- **North Bend Medical Center**
1900 Woodland Dr, Coos Bay
(541) 267-5151

Recursos Comunitarios para el Cuidado del Embarazo y Después del Parto

- **Bay Clinic**
1750 Thompson Rd., Coos Bay
(541) 269-0333
- **Coast Community Health Center**
1010 1st St SE #110, Bandon
(541) 347-2529
- **Coos Health and Wellness**
Public Health Clinic
281 LaClair Street, Coos Bay
(541) 751-2400
- **The Lactation Club**
(541) 751-2404
Encuéntrelos en Facebook: TLC-The Lactation Club
El Club de la Lactancia se reúne cada 2 segundo miércoles del mes en la Librería de Coos Bay de 4 a 6pm en la sala Cedar.
- **Marshfield Clinic**
826 S 11th Street, Coos Bay
(541) 756-6232
- **MOMs Program (Management of Maternity Services)**
1775 Thompson Rd, Coos Bay
(541) 269-8111
Los servicios son gratuitos e incluyen: Registro de la clase Prenatal, información y apoyo sobre el embarazo saludable, información sobre las opciones de parto, visita de seguimiento después del parto y apoyo para amamantar.
- **North Bend Medical Center**
1900 Woodland Dr, Coos Bay
(541) 267-5151

- **Powers Clinic**
400 Fir St, Powers
(541) 756-6232
- **Waterfall Community Health Center**
1890 Waite Street, North Bend
(541) 756-6232
- **Women, Infant and Children (WIC)**
Coos Health and Wellness
281 LaClair Street, Coos Bay
(541) 751-2400
Los servicios incluyen; educación sobre nutrición, alimentos saludables, apoyo para amamantar, y servicios de referencia.

Recursos para dejar de fumar

- **Bay Area Hospital Stop Tobacco Use Clinic**
Clases en la mañana: de 12 a 1pm
Marzo, Mayo, Julio, Septiembre y Noviembre

Clases nocturnas: 5:30 a 6:30pm
Febrero, Abril, Junio, Agosto, Octubre, y Diciembre.

Lugar:
BAH Community Health Education Center (CHEC)
3950 Sherman Avenue, North Bend
Costo: Gratis
(541) 269-8076
- **Oregon Tobacco Quit Line**
1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)
Español: 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3683)

Financiamiento proporcionado a través de una donación del Consejo Asesor de Western Oregon Advanced Health del Condado de Coos.



GRACIAS A NUESTROS COLABORADORES

- 211 Info
- Advantage Dental
- Bay Clinic
- Coos Health and Wellness Public Health
- Coos County Community Health Improvement Plan Coalition: Prenatal Care Subcommittee
- North Bend Medical Center
- Oregon Health and Science University School of Nursing
- Advanced Health