

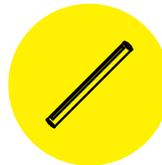


Opciones de control de la natalidad que se adaptan a su estilo de vida

Haga una cita hoy para reunirse con su médico y encontrar su mejor opción

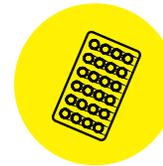
PARCHE

Cambie el parche cada semana durante tres semanas, no necesita parche durante la cuarta semana



IMPLANTE

Bajo mantenimiento



PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS

Diariamente

PRESERVATIVO

Un solo uso



DIU

Hormonal, de cobre, Bajo mantenimiento

PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS

Una dosis

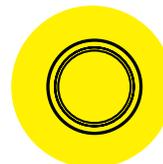


INYECCIÓN DEPO-PROVERA

Cada 3 meses

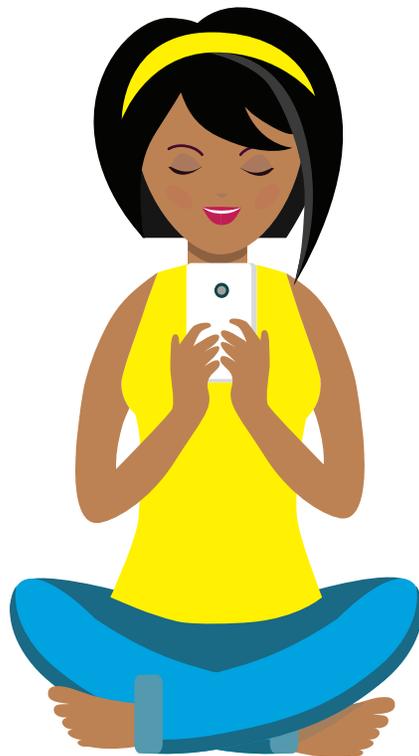
ESTERILIZACIÓN

Sin mantenimiento



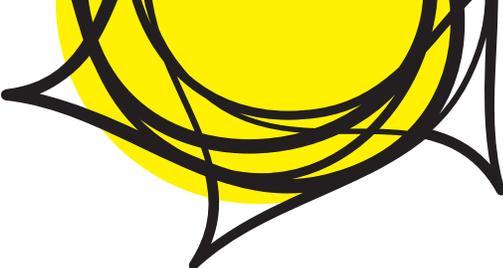
EL ANILLO

Mensualmente



El cuidado que necesitas. El respeto que mereces.

844.400.1975 | sunriver.org



¡Soy una madre Sun River Health!



Haga una cita hoy para conocer al doctor de su bebé, antes de que deje el hospital.

Llame al **(844) 400-1975** para la primera cita de su bebé.

El cuidado que necesitas.
El respeto que mereces.

Sun River Health



844.400.1975 | sunriver.org





Beneficios de la lactancia materna

Para el bebé:



La leche materna tiene la cantidad correcta de **grasa, azúcar, agua, proteínas y minerales necesarios** para el crecimiento y desarrollo de un bebé. La leche materna reduce el riesgo de diabetes.



La leche materna es más fácil de **digerir que la fórmula** y los bebés amamantados tienen menos gases, menos problemas de alimentación y sufren menos estreñimiento.



La leche materna contiene **anticuerpos que protegen a los bebés** de ciertas enfermedades, como infecciones del oído, diarrea, enfermedades respiratorias y alergias.



Los bebés amamantados tienen un **menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)**.



Si su bebé nace prematuro, **la leche materna puede ayudar a reducir el riesgo de cualquiera de los problemas de salud a corto y largo plazo.**



Para mamá:

La lactancia materna desencadena la liberación de una hormona llamada **oxitocina** que hace que el útero se contraiga y puede **disminuir la cantidad de sangrado que tiene después de dar a luz.**



La lactancia materna **quema hasta 500 calorías adicionales cada día**, lo que puede hacer que sea más fácil perder el peso que ganó durante el embarazo.



Las mujeres que amamantan por más tiempo tienen **tasas más bajas de diabetes tipo 2, de presión arterial alta y de enfermedades cardíacas.**



Las mujeres que amamantan tienen **tasas más bajas de cáncer de mama y de cáncer de ovario.**



Si está inscrita en WIC, tenga en cuenta que las horas de un especialista de lactancia varían. **Para obtener más información, llame a una de nuestras muchas ubicaciones de WIC en la parte posterior de este folleto, o escaneé este código QR para encontrar un centro de WIC cerca de usted:**



El cuidado que necesitas. El respeto que mereces.

844.400.1975 | sunriver.org

Valle del Hudson

Sun River Health Hudson

750 Union Street
Hudson, NY 12534
518.751.3060
Fax: 845.765.9382

Sun River Health Beacon

6 Henry Street
Beacon, NY 12508
845.831.0400
Fax: 845.765.9400

Sun River Health Family Partnership

29 North Hamilton Street
Poughkeepsie, NY 12601
845.454.8204
Fax: 845.790.2320

Sun River Health Peekskill –

Jeannette J. Phillips
1037 Main Street
Peekskill, NY 10566
914.734.8800
UC 914.402.7400

Ciudad de Nueva York

Caribbean Womens Health Association

¡(CWA) Ahora es parte
de Sun River Health!
3512 Church Avenue
Brooklyn NY 11203
718.826.2942

Sun River Health Staten Island

57 Bay Street, primer piso
Staten Island, NY 10301
855.681.8700
Fax: 718.442.1521

Long Island

Sun River Health Maxine S. Postal WIC

1080 Sunrise Highway
Amityville, NY 11701
631.854.1033 o 854.1035
Fax: 631.854.1167

Sun River Health Brentwood WIC

1869 Brentwood Road
Brentwood, NY 11717
631.853.3440 o 853.3423
Fax: 631.853.2747

Sun River Health Elsie Owens WIC

82 Middle Country Road
Coram, NY 11727
631.854.2238 o 854.2237
Fax: 631.854.2259

Greenlawn WIC

284 Pulaski Road
Greenlawn, NY 11740
Aviso: Abre los viernes de
8:30 am a 4:30 pm
631.854.4440 o 854.4438
Fax: 631.854.4439

Sun River Health Patchogue WIC

501 North Ocean Avenue
Patchogue, NY 11772
631.854.1219 o 854.1216
Fax 631.854.1204

Sun River Health Marilyn Shellabarger WIC

550 Montauk Highway &
Dorsett Place
Shirley, NY 11967
631.852.1025 o 852.1026
Fax: 631.852.1113

Sun River Health Riverhead WIC

Edificio County Center,
Sala del segundo piso S251
300 Center Drive
Riverhead, NY 11901
631.852.1811 o 852.3589
Fax: 631.852.3218

Sun River Health Kraus Family WIC

330 Meeting House Lane
Southampton, NY 11968
**Cerrado temporalmente:
llame al (631) 852-1039
para el servicio de WIC**
(Use el fax de Riverhead
WIC: 631.852.3218)

Sun River Health Martin Luther King, Jr. WIC

1556 Straight Path
Wyandanch, NY 11798
631.854.1719 o 854.1792
Fax: 631.854.6785



Sun River Health



Escuche y actúe.

Podría ayudar a salvarle la vida.

HEARTM
ESCÚCHELA

¿Cómo puede ayudar?

Si una mujer embarazada o recientemente embarazada expresa preocupación acerca de cualquier síntoma que esté teniendo, tómese el tiempo para escucharla. Escuchar y actuar rápidamente podría ayudar a salvarle la vida.

- Infórmese sobre los signos de advertencia de una urgencia en la madre.
- Escuche sus preocupaciones.
- Anímela a buscar ayuda médica. Si ella siente que algo no está bien, se debe comunicar con su proveedor de atención médica. Si tiene uno de los signos de advertencia de una urgencia en la madre, debe recibir atención médica de inmediato. Asegúrese de que sepan que ella está embarazada o que estuvo embarazada en el último año.
- Ofrezca ir con ella para que reciba atención médica y ayúdela a hacer preguntas. Visite <https://www.cdc.gov/hearher/spanish/embarazadas-etapa-posparto/index.html>.
- Tome notas y ayúdela a hablar con un proveedor de atención médica para obtener el apoyo que necesita.
- Apóyela a través de la atención de seguimiento.

Signos de advertencia de una urgencia en la madre

Si alguien que está embarazada o estuvo embarazada en el último año tiene cualquiera de estos síntomas, deben recibir atención médica de inmediato.

- Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño al bebé
- Cambios en la visión
- Fiebre de 100.4 ° F o más alta
- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o latidos cardíacos acelerados
- Náuseas y vómitos intensos (*más allá de la sensación normal de náuseas y los vómitos que muchas mujeres tienen al principio del embarazo*)
- Dolor abdominal fuerte que no desaparece
- Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo
- Sangrado o pérdida de líquido vaginales durante el embarazo
- Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido vaginal que huele mal después del embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna
- Cansancio extremo

El objetivo de esta lista no es cubrir todos los síntomas que una mujer podría tener durante o después del embarazo. Infórmese más sobre los signos de advertencia de una urgencia en la madre en [cdc.gov/HearHer/Spanish](https://www.cdc.gov/HearHer/Spanish).

Escúchela

Las complicaciones relacionadas con el embarazo pueden ocurrir hasta un año después del parto. Si su ser querido dice que algo no está bien, apóyela para obtener la atención médica y las respuestas que pueda necesitar. Infórmese sobre los signos de advertencia de una urgencia que necesitan atención médica inmediata. Aquí hay algunos puntos que pueden ayudar con la conversación:

Durante el embarazo

- Es difícil saber qué es normal con todo lo que está cambiando en este momento. Es mejor consultar a un proveedor de atención médica si hay algo que te preocupa.
- Es importante que compartamos esta información con tu médico y nos aseguremos de que todo esté bien.
- Estoy aquí para ayudarte. Hablemos con un proveedor de atención médica para obtener el cuidado que necesitas.

Después del embarazo

- Es normal sentirse cansada y tener algo de dolor después del parto, pero tú conoces tu cuerpo mejor que nadie. Si algo te preocupa, debes hablar con tu médico.
- Aunque tu nuevo bebé necesita mucha atención y cuidado, también es importante cuidarte a ti misma.
- No estás sola. Te escucho. Hablemos con un proveedor de atención médica para obtener el cuidado que necesitas.

HEARTM
ESCÚCHELA

Si necesita más apoyo, no tema pedir ayuda.

Infórmese más sobre la campaña de los CDC "Escúchela" en [cdc.gov/HearHer/Spanish](https://www.cdc.gov/HearHer/Spanish)



Usted conoce su cuerpo mejor que nadie.

Si siente algo que parece inusual o preocupante, no lo ignore.

HEARTM
ESCÚCHELA

Infórmese sobre los signos de advertencia de una urgencia y cómo hablar con su proveedor de atención médica.

Durante el embarazo

Si está embarazada, es importante que le preste atención a su cuerpo y que hable con su proveedor de atención médica acerca de cualquier cosa que sienta que no está bien. Si tiene cualquier signo de advertencia de una urgencia durante el embarazo, obtenga atención médica de inmediato.

Consejos:

- Lleve estas frases para iniciar la conversación y las preguntas adicionales que tenga para su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de decirle que está embarazada o que lo estuvo en el último año.
- Dígale al médico o enfermera qué medicamentos está tomando en la actualidad o ha tomado recientemente.
- Tome notas y haga más preguntas si hay algo que no entienda.

Infórmese más sobre la campaña de los CDC "Escúchela" en cdc.gov/HearHer/Spanish

Después del embarazo

Aunque su nuevo bebé necesita mucha atención y cuidado, es importante que le siga prestando atención a su propio cuerpo y que también se cuide a sí misma. Es normal sentirse cansada y tener algo de dolor, en particular durante las primeras semanas después de tener al bebé, pero hay otros síntomas que podrían ser signos de problemas más graves.

Signos de advertencia de una urgencia en la madre

Si tiene cualquiera de estos signos de advertencia, obtenga atención médica de inmediato.

- Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño a su bebé
- Cambios en la visión
- Fiebre de 100.4° F o más alta
- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o latidos cardiacos acelerados
- Náuseas y vómitos intensos (*más allá de la sensación normal de náuseas y los vómitos que muchas mujeres tienen al principio del embarazo*)
- Dolor abdominal fuerte que no desaparece
- Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo
- Sangrado o pérdida de líquido vaginales durante el embarazo
- Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido vaginal que huele mal después del embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna
- Cansancio extremo

El objetivo de esta lista no es cubrir todos los síntomas que usted podría tener. Si siente que algo no está bien, consulte a su proveedor de atención médica.

Utilice esta guía como ayuda para iniciar la conversación:

- Gracias por recibirme. Estoy/Estuve embarazada recientemente. La fecha de mi última menstruación fue/Tuve un bebé el _____ y tengo preocupaciones serias acerca de mi salud. Quisiera hablar con usted acerca de ellas.
- He estado teniendo _____ (escribir síntomas) que se sienten como _____ (describir en detalle) y han durado _____ (número total de horas/días).
- Conozco mi cuerpo y esto no se siente normal.

Ejemplos de preguntas para hacer:

- ¿Qué podrían significar estos síntomas?
- ¿Existe una prueba de detección que me pueda hacer para descartar un problema grave?
- ¿Cuándo debería considerar ir a la sala de emergencias o llamar al 911?

Notas:

HEARTM
ESCÚCHELA

Infórmese más sobre la campaña de los CDC "Escúchela" en cdc.gov/HearHer/Spanish



¿Embarazada ahora o lo estuvo dentro del último año?

Obtenga atención médica de inmediato si tiene cualquiera de estos síntomas:



Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo



Mareos o desmayos



Cambios en la visión



Fiebre de 100.4 °F o más alta



Hinchazón extrema de las manos o la cara



Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño a su bebé



Dificultad para respirar



Dolor en el pecho o latidos cardiacos acelerados



Náuseas y vómitos intensos



Dolor abdominal fuerte que no desaparece



Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo



Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna



Sangrado o pérdida de líquido vaginales durante el embarazo



Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido vaginal que huele mal después del embarazo



Cansancio extremo

Estos podrían ser signos de complicaciones graves. Si no puede comunicarse con un proveedor de atención médica, necesita ir a una sala de emergencias. Asegúrese de mencionar que está embarazada o lo estuvo en el último año.

Infórmese más en www.cdc.gov/Escúchela



Si un bebé se está ahogando

Un bebé es un niño menor de 1 año; para entrenamiento de niños ver adjunto

1 Reconozca un bloqueo severo de las vías respiratorias cuando un bebé:

- No puede respirar ni emitir sonidos
- Tiene una tos sin sonido

2 Retire el objeto (sostenga la cabeza del bebé):

- Dé hasta 5 palmadas en la espalda: sostenga al bebé boca abajo y dé palmadas con la palma de la mano entre los omoplatos.
- Si el objeto no sale, gire al bebé boca arriba.
- Dé hasta 5 presiones en el pecho: utilice 2 dedos para empujar en el centro del pecho.
- Repita dando hasta 5 palmadas en la espalda y hasta 5 presiones en el pecho hasta que el bebé pueda respirar, toser o llorar o hasta que no responda.



3 Si el bebé deja de responder:

- Grite pidiendo ayuda.
- Use un teléfono celular; póngalo en modo de altavoz mientras comienza la resucitación cardio pulmonar (RCP).
- Dé series de 30 compresiones y 2 respiraciones, revisando la boca en busca de objetos después de cada serie de compresiones (quite el objeto si lo ve).
- Si está solo y no tiene un teléfono celular, después de 5 series de 30 compresiones y 2 respiraciones, llame al 9-1-1 y obtenga un desfibrilador. Utilice el desfibrilador tan pronto como esté disponible. Continúe con la RCP, revisando la boca en busca de objetos después de cada serie de compresiones.



- Continúe con la RCP y mire dentro de la boca después de cada serie de compresiones hasta que:
 - El niño se mueva, lllore, hable, parpadee o reaccione de otra manera
 - Llegue alguien con formación más avanzada y tome el relevo



Escaneé el código QR para aprender RCP y estar preparado para emergencias.

844.400.1975
sunriver.org

Si un niño se está ahogando

Un niño tiene más de un año; para entrenamiento infantil, ver adjunto



1 Reconozca un bloqueo grave de las vías respiratorias cuando un niño:

- Hace la señal de asfixia
- No puede respirar, toser, hablar o hacer sonidos
- Tiene una tos que no tiene sonido

2 Dé compresiones ligeramente por encima del ombligo hasta que:

- El objeto sea expulsado
- El niño pueda respirar y hacer sonidos
- El niño deje de responder

3 Si el niño deja de responder:

- Grite pidiendo ayuda.
- Use un teléfono celular; póngalo en modo de altavoz mientras comienza la resucitación cardio pulmonar (RCP).
- Dé series de 30 compresiones y 2 respiraciones, revisando la boca en busca de objetos después de cada serie de compresiones (quite el objeto si lo ve).
- Si está solo y no tiene un teléfono celular, después de 5 series de 30 compresiones y 2 respiraciones, llame al 9-1-1 y obtenga un DEA. Utilice el desfibrilador tan pronto como esté disponible. Continúe con la RCP, revisando la boca en busca de objetos después de cada serie de compresiones.

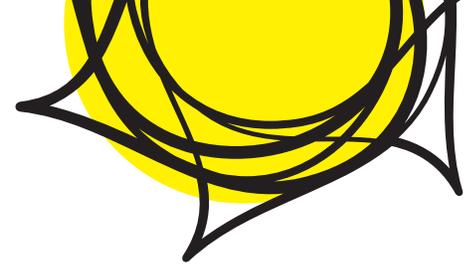


- Continúe con la RCP y mirando dentro de la boca después de cada serie de compresiones hasta que:
 - El niño se mueva, llore, hable, parpadee o reaccione de otra manera
 - Llegue alguien con formación más avanzada y tome el relevo



Escanee el código QR para aprender RCP y estar preparado para emergencias.

844.400.1975
sunriver.org



Déle seguimiento los logros alcanzados en el desenvolvimiento de su hijo

El desarrollo temprano de su hijo es un trayecto. Utilice este mapa de indicadores alcanzados para saber qué buscar en el camino.

Para padres de niños desde antes de nacer hasta los 4 años

Sepa cuáles son las indicaciones. Actúe temprano.

El trayecto de los primeros años de su hijo incluye muchos logros en el desarrollo sobre cómo juega, aprende, habla y actúa. Mire adentro para saber qué buscar en su hijo. Hable con el médico de su hijo sobre estos logros. No alcanzar estos logros, o alcanzarlos mucho más tarde que otros niños, podría ser un signo de retraso en el desarrollo.

Usted sabe lo que es lo mejor para su hijo.

Si le preocupa el desarrollo de su hijo, hable con el médico de su hijo. Si usted o el médico todavía están preocupados, pídale al médico que lo remita a un especialista y llame al 1-800-CDC-INFO para obtener información sobre cómo conectarse con el sistema de la infancia temprana de su estado para obtener la ayuda que su hijo pueda necesitar.

No se espere.

¡Actuar temprano puede hacer una verdadera diferencia!

Para obtener más información sobre el desarrollo de su hijo y qué hacer si tiene alguna inquietud, visite: www.cdc.gov/ActEarly O llame al: **1-800-CDC-INFO** y solicite GRATIS el estuche para padres “Aprenda las señales”. Actúe temprano” o para recibir ayuda para conectarse con los recursos en su área.

Los indicadores en el desarrollo fueron adaptados de Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5 (AAP, 2009) y Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents (AAP, 2008).

El cuidado que necesitas. El respeto que mereces.

844.400.1975 | sunriver.org

Lista de verificación en consultas médicas de rutina

Antes de nacer



Elija y conozca a su pediatra

Fecha de la cita: _____ Hora: _____

06 meses



- Chequeo rutinario
- Copia sonidos
- Comienza a sentarse sin apoyo
- Le gusta jugar con los demás, especialmente con los padres
- Responde a su propio nombre
- Une las vocales cuando balbucea (“ah”, “eh”, “oh”)
- Se voltea y queda boca arriba

Fecha de la cita: _____ Hora: _____

12 meses



- Chequeo rutinario
- Usa gestos simples como sacudir la cabeza para decir “no” o decir “adiós”
- Copia gestos
- Responde si le piden algo simple oralmente
- Dice “mamá” y “papá”
- Se levanta para ponerse de pie
- Camina, agarrándose a los muebles

Fecha de la cita: _____ Hora: _____

15 meses



- Chequeo rutinario
- Participa en juegos de simulación simples, como alimentar a una muñeca
- Apunta para mostrar a otros algo interesante
- Da unos pasos por su cuenta
- Usa los dedos para alimentarse con algo de comida

Fecha de la cita: _____ Hora: _____

18 meses



- Chequeo rutinario
- Dice varias palabras sueltas
- Camina solo
- Sabe para qué sirven las cosas ordinarias; por ejemplo, teléfono, cepillo, cuchara
- Le estira las manos para que se las lave
- Se sube y baja de un sofá o silla sin ayuda

Fecha de la cita: _____ Hora: _____

24 meses



- Chequeo rutinario
- Dice oraciones de 2 a 4 palabras
- Se emociona cuando está con otros niños
- Sigue instrucciones simples
- Usa más gestos que solo agitar y señalar, como lanzar un beso o asentir con la cabeza
- Intenta usar interruptores de luz, perillas o botones en un juguete

Fecha de la cita: _____ Hora: _____

30 meses



- Chequeo rutinario
- Patea una pelota
- Señala cosas o imágenes cuando se nombran
- Nombra cosas en un libro cuando señala y pregunta: “¿Qué es esto?”
- Sigue instrucciones de dos pasos como “Deja el juguete y cierra la puerta”
- Salta del suelo con ambos pies

Fecha de la cita: _____ Hora: _____

3 años



- Chequeo rutinario
- Imita a adultos y amigos (como correr cuando otros niños corren)
- Mantiene una conversación usando 2 a 3 oraciones
- Sabe subirse a cosas bien
- Juega creando situaciones imaginarias con muñecas, animales y personas.
- Muestra afecto por los amigos sin que lo inciten

Fecha de la cita: _____ Hora: _____

4 años



- Chequeo rutinario
- Salta y se para en un pie hasta 2 segundos
- Prefiere jugar con otros niños que solo
- Cuenta historias
- Dibuja una persona con 2 a 4 partes del cuerpo
- Juega cooperativamente

Fecha de la cita: _____ Hora: _____

**Llame a la línea para
bebés del centro de salud
al 914.734.2229 si:**

- 1 El bebé no se está moviendo
- 2 Tiene dolores de parto/dolores abdominales cada 5 minutos
- 3 Hay líquido o fluido saliendo de la vagina
- 4 Hay sangrado o manchado de la vagina

Si el consultorio de Salud para la Mujer durante el Embarazo de Sun River Health no está abierto, por favor contacte nuestra oficina en caso de emergencia o dolor de parto:

Hudson Valley Hospital
1980 Crompond Road
Cortlandt, NY 10567
(914) 788-4635

Sun River Health 

El cuidado que necesitas.
El respeto que mereces.

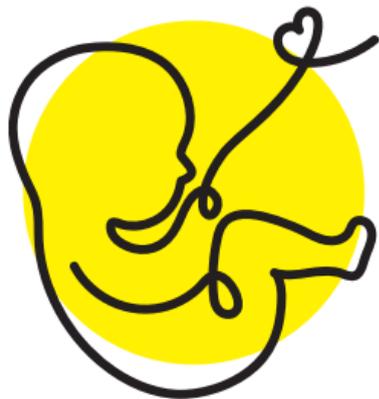
**Sun River Health
Jeannette J. Phillips
1037 Main St.
Peekskill, NY 10566
(914) 734-8800**

**En las noches • Los fines
de semana • Días festivos**

Disponemos telefónico con
profesionales que responden
a sus llamadas.

844.400.1975 | sunriver.org

Sun River Health 



Cuidado Prenatal



El hospital dónde va a nacer mi bebé es **Hudson Valley Hospital**

¿Cuál es mi plan para llegar al hospital cuando estoy en labor de parto?

¿Quién más forma parte de mi plan de parto?

¿Quién es el médico o pediatra de mi bebé?

Mi próxima cita es:

**Llame a la línea para
bebés del centro de salud
al 914.734.2229 si tiene:**

- 1** Problemas para despertar a su hijo
- 2** Dolor abdominal agudo o constante
- 3** Ardor cuando el niño orina o sangre en la orina
- 4** Convulsiones
- 5** Siente que algo “simplemente no está bien” con su hijo

**Si no puede comunicarse
con nosotros, llame al:**

Hudson Valley Hospital
1980 Crompond Road
Cortlandt, NY 10567
(914) 788-4635

Sun River Health 

El cuidado que necesitas.
El respeto que mereces.

**Sun River Health
Jeannette J. Phillips
1037 Main St.
Peekskill, NY 10566
(914) 734-8800**

**En las noches • Los fines
de semana • Días festivos**

Disponemos telefónico con
profesionales que responden
a sus llamadas.

844.400.1975 | sunriver.org

Sun River Health 



Atención posparto



Mi próxima cita después del parto o consulta de posparto es con:

Fecha de la próxima cita:

Hora de la próxima cita:

Nombre del centro de salud:

Dirección del centro de salud:
