



Mommie, Yo y Más

Mensaje de la Directora del Proyecto

Fliz año nuevo a todos ustedes. Cada año nuevo trae la oportunidad de refrescar nuestro pensamiento y cometer a nuevos objetivos. Si usted no cumple a las resoluciones del año pasado, este parece a la adquisición de ser una segunda posibilidad, un principio nuevo. El americano ha conseguido un nuevo principio también. El 20 de Enero de 2009 bajará en la historia. No sólo el primer Americano Africano fue tomado juramento como el Presidente de los Estados Unidos, pero su inauguración era la más grande de cualquier presidente, alguna vez. ¿Notó usted que todas las clases de las personas de todo el mundo fueron a Washington para ser una parte de este acontecimiento histórico? Conozco a unas personas que estaban allí y todos ellos dice que fue una maravillosa experiencia. Ellos me dijeron que aunque fuera frío y atestado, había tal espíritu de alegría, paz y esperanza, nadie pareció oponerse. Era un día hermoso para nuestra nación. Tenemos la esperanza que podamos tener más días donde la gente vengán juntos para algo positivo. Como podemos ayudar a crear

un futuro prometedor. Recuerda, los clichés son 'cambio si podemos' y 'sí se puede'. Este es un tiempo bueno para prestar la atención y aprender como el gobierno funciona y como su voz puede ser oída. América es arreglada de la gente, todas las clases de las personas, cada uno con un derecho para ser oído. Incluso si usted no puede imaginarse dirigiéndose a un político, saber que usted realmente puede. Este año el Consorcio de Consumidor de Healthy Start dedicará más tiempo para ayudar a crear un futuro brillante para nuestros niños.

Siempre oímos sobre como el rico y famoso pero esto no significa que no tenemos un valor de vida que compartir. En esta edición tenemos a dos participantes de que nos dejan echar una ojeada en sus vidas y compartir sus altibajos. Esta mirada "a un día en la vida" es un modo de destacar como "la verdadera" gente vive. Podemos aprender a apoyar el uno al otro y averiguaremos probablemente que tenemos mucho en común. ¿Le gustaría algo para compartir? Avísenos! Finalmente, es con una gran tristeza y un corazón pesado que escribo la

pérdida de nuestro Secretario Ejecutivo, Jeanne Muzynski. Si usted alguna vez llamo a la oficina de Healthy Start, había una posibilidad buena que usted hablo con Jeanne. Ella había sido una parte importante del personal de Healthy Start durante 15 años, aproximadamente la vida entera del programa. Cada uno que dedicó el tiempo con Jeanne sintió que ella era sólo una verdadera persona dulce. Ella realmente era una de aquellas gentes especial que pareció estar siempre en un humor bueno. Estoy seguro cada día no era atractivo en su mundo pero usted seguro no lo sabría a propósito ella siempre trató bien a otros. Ella siempre tenía una sonrisa y una palabra amable. Todos nosotros echamos de menos a Jeanne. La oficina no es completamente la misma sin ella. Aunque tenemos que seguir sin ella, su contribución a nuestro trabajo es apreciada y nunca la olvidaremos.

Healthy Start

Edición de Primavera 2009

Dentro de esta cuestión

Mensaje de la Directora del Proyecto	1
Puntas de Carro de Tienda de comestibles	
Depresión Después de Embarazo	2
Toque de la Participante	
Toque de la Agencia	
Dedicación a Jeanne Muszynski	3
La Historia de la Participante	4
Para Su Información	5
Toallitas para limpiar el Bebé	
Tengamos a Nuestros Bebés protegidos	
Misión y Filosofía Personal de Healthy Start	6
Localidades de la Comunidad De Healthy Start	7

Puntos de Seguridad de Carro de Tienda de comestibles

Caídas de carritos están entre las causas principales de heridas a la cabeza a chiquitos. Las caídas ocurren cuando los niños se levantan en el asiento de niño o la cesta de carro. Y el promedio anual estimado de 17,300 niños cinco años y menores son tratados en el hospital estadounidense en cuartos de emergencia para caídas de

carritos. Las heridas se extienden de abrasiones menores a conmociones cerebrales. Prevenir caídas de carritos: 1) Asegure que el carro tenga restricciones de asientos trabajadoras. 2). Cinturones de seguridad de uso para retener su niño. 3). No permita que su niño monte /suba en él lados/ frente del carrito. 4). No per-

mitir que su niño monte a caballo en la cesta del carrito. 5). Nunca abandone a su niño desatendido o de la vista. 6). No permita que un niño más mayor empuje el carrito con otro niño en ello.



[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

no se marchan. Estos sentimientos pueden ser suaves a severo. Las noticias buenas son que la mayor parte de personas con la depresión se mejoran con el tratamiento. Muchas mujeres tienen el blues de bebé en los días después del parto. Si usted tiene el blues de bebé, usted puede: Tienen cambios de humor, se siente triste o abrumado, tienen la ganas de llorar, pierda su apetito y problema durmiente. El blues de bebé a menudo se marcha dentro de unos días o una semana. Los síntomas no son severos y no necesitan el tratamiento.

La depresión después del parto es llamada postpartum depression. Los cambios hormonales pueden provocar síntomas de la depresión postpartum. Cuando usted está em-

los niveles del estrógeno y de progesterona aumentos enormemente. En las primeras horas después del parto, los niveles hormonales rápidamente vuelven a lo normal. Los investigadores piensan que el cambio grande de niveles hormonales puede conducir a la depression .

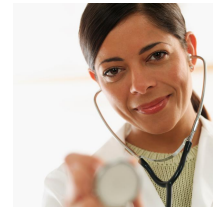
Los síntomas de la depresión postpartum duran más largos y son más severos. La depresión de Postpartum puede comenzar en cualquier momento dentro del primer año después de parto. Si usted tiene la depresión postpartum, usted puede tener cualquiera de los síntomas de depresión. Los síntomas también pueden incluir:

pensamientos de hacer daño al bebé, pensamientos de lastima a usted mismo y perder cualquier interés al bebé.

Cuando usted reciba su visita de Post Partum

en su casa , su gerente de caso le hará a usted un completo reviso de Depresión de Postpartum. Su gerente de caso le ayudará a trabajar por cualquier preocupación que usted puede tener.

Si usted tiene síntoma de depresión, inmediatamente póngase en contacto con su doctor.



Toque De Luz De Participante

Este cuarto del año destacamos a Delfanita Warren. Delfanita ha sido matriculado con Healthy Start desde el 7 de abril de 2008. Ella es una madre de 23 años, madre de 4 niños de años 7, 6, 3 y 7 meses. Ella declara, "Healthy Start es un GRAN programa". Le han ayudado con muchos tipos de información. Ella se alegra de tener la oportunidad de participar.

Según su Gerente de Caso (Angela Shields Wadley), "Delfanita es enfocado, determinado y tiene una voluntad fuerte y la actitud.

Seguramente deseo animarla a seguir esforzando por alcanzar sus objetivos."

El Delfanita es un segundo estudiante de año en el Colegio South Suburban Colleger; Asistente de Terapia de Coocupational es el curso de estudio. Además de estudiar en la escuela, ella esta empleada como una CNA en Dyer de Enfermeia y Rehabilitación . Como papel de madre, estudiante y CNA ella debe guardar una agenda firme.



Toque De Luz De La Agencia

The Love Center
(Programa de Ayuda de Energía)
4619 E. Melton Road
Gary, IN

La agencia The Love Center asiste a residentes de Lake, Porter, Jasper y Newton Counties. Por El Programa de Energía, la ayuda está disponible para gas natural, propano, el petróleo para el

calentador, el kerosene, madera y electricidad.

Quién es elegible? Clientes de Utilidad, Alquilinos o dueños de Casa

Casa Ingresos Gruesos Anuales:

1 persona — 15,600 dólares

2 personas — 21,000 dólares

3 personas — 26,400 dólares

¿Cómo Me aplico?

Llame a The Love Center al 219-938-8085. Usted tendrá que proporcionar los documentos siguientes: Tarjeta de Seguro Social para todos los miembros de casa, prueba de ingresos durante los 12 meses pasados, cuentas de utilid corrientes, copia de arriendo para arrendatario alojamiento subvencionado .No se requiere un aviso de desconexión o cuenta atrasada.

o a la Memoria De ne Muszynski



Jeanne Muszynski
12/3/32—12/29/08
Secretaria Ejecutiva

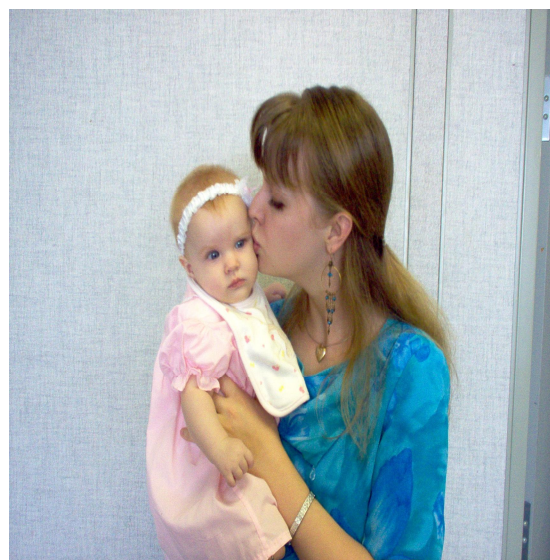
Sarah Radar. ¡Disfrútele!!

Este es como este día en mi vida comenzó. Mis padres vinieron de North Carolina para estar aquí para el nacimiento de su primer nieto, Savannah Grace Radar. Ellos llegaron el Martes por la tarde, esperando y rezando ella no naciera antes de que ellos tuvieran que volver a casa. El Martes por la tarde, mi mamá y yo asistimos a una reunión bimensuales de señoras que se encuentran en el colegio y mi mamá consiguió encontrar la mayor parte de mis amigos. Mi papá montó el autobús con Mark para llevar a los niños a casa de la escuela. El Miércoles, mis padres me llevaron a la cita de mi doctor y a mi gran desilusión fue que no había dilatado. Yo sólo sabía que Savannah iba a tomar su tiempo dulce. Todo el día estuve deprimida. Mis padres me llevaron a Wal-Mart y al colegio, luego andar alrededor de la alameda, y fuimos a La Iglesia Primer Bautista para el estudio de Biblia semanal. La próxima mañana (el Jueves, 10) alrededor 5:30 desperté para la tercera o cuarta vez esa noche, sólo esta vez el dolor no me dejaría volver a dormir. ¿Escribí el poema, "Será Hoy el Día?" en esperanzas que este era la verdadera cosa y no un dolor falso. Aproximadamente a las 7:00a.m. Desperté a mis padres y llamé a Mark y lo puse sobre la aviso. Todo el día los dolores vinieron consecuentemente y en el almuerzo dije a Mark que él tenía que venir a casa y dejar a su reemplazo llevar a los niños a casa de la escuela. Él llegó a casa alrededor 2:00 y el trato de relajarme — si ya parece!! Ellos me tenían afuera para andar de arriba abajo en el callejón. Finalmente, a las 5:00p.m., decidí que yo no podía aguantar el dolor más y entonces les

al hospital. Cuando llegamos a triage y dijo yo estaba dilatada. Después de un poco de discusión, me enviaron a casa alrededor a las 8:00p.m. debido a ningún cambio. Grité porque fui tan frustrado y el dolor era intenso. De 8:00 a las 2:00a.m. el Viernes, 11, hice todo que yo podría para relajarme en casa y soportar el dolor. Finalmente a las 2:00a.m. Supliqué para ser llevada al hospital. Ahora yo apenas podría andar debido a contracciones intensas que vienen 2-3 minutos aparte. Que había jurado de no conseguir un I.V. ahora casi pedí por un I.V. a fin de conseguir el alivio para el dolor. Ahora que yo estaba en 3 centímetros, el hospital dijo que yo podría quedarme y me dio algo para el dolor. Dormí durante aproximadamente 2 horas y desperté hasta averiguan que yo era todavía sólo 3 centímetros — que deprimente. Luché varios más horas de dolor, lo hice a 5 centímetros y a las 11:00a.m. conseguí más medicina para el dolor. Esta vez la medicina me trajo aproximadamente 1 y media hora de sueño y otra vez me impidió dilatarse más. Decidí que la medicina me contenía. De 1:30-4:00 fui sin la medicación y finalmente lo hice a 7 centímetros. Para estas horas estoy segura que el personal de hospital entero estuvo cansado de mi grito. Mi mamá y Mark habían estado conmigo el tiempo entero y alrededor 3:00 la doula entró. La enfermera sugirió que yo esté en mi lado izquierdo. Cuando yo trataba de seguir el modelo que respira, mi brazo comenzó a ir entumecido y yo hiperventilaba. la doula me dio un modelo de respiración diferente y las 4:00 yo sentía el impulso de empujar. La enfermera me dice, "Sarah, yo había planeado llamar su comadrona en 8 centímetros pero usted se saltó sobre ello. Nadine está en su camino, pero si ella no lo hace, nosotros somos bien ex-

perimentados y calificados para entregar a su bebé. Por suerte, Nadine lo hizo realmente y 15 minutos después de su llegada, Savannah entró en este mundo a las 4:58 p.m. el Viernes, 11 de Enero, después de casi 36 horas del parto. Soy tan agradecido que Dios estaba conmigo y que mi mamá y Mark por estar a mi lado. Por suerte, el corazón de Savannah se quedó fuerte por las oraciones enteras y aunque mi parto se llevo mucho tiempo, yo era todavía capaz de dar a luz naturalmente. Dios hizo tan bueno a nuestra familia. Savannah pesó 7 libras, 1 onz. y era 18 pulgadas 1/2 de larga. Ella tiene ojos azules grandes y pelo rojizo, rubio y su papá ya esta fuertemente alrededor de su dedo.

Ahora aprecio a mi madre y todas otras madres a un grado diferente. Pienso que puedo decir que este día de 36 horas de parto fue el más difícil y todavía el día aún apreciado en mi vida. Soy tan honrada Dios permitiría que yo fuera una mamá. ¡Realmente aprecio toda la ayuda de Healthy Start como una nueva mamá!



Su Información

¿Sabía usted Dólares de Bebé??

De ser así, venga al
"La Almacena de Bebé "
En

El 4 de Marzo de 2009
10:00 a.m.—1:00 p.m.
6939 Grand Avenue
Hammond, IN

Póngase en contacto con su gerente de caso para el transporte.



Puntas de Embarazo Sanas

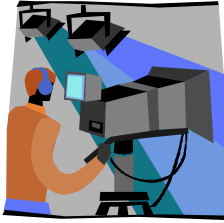
SI HACER:

- *Coma sano
- *Dormir bastante
- *Hacer un poco de ejercicio
- *Tome todas las vitaminas esenciales y minerales diario

NO HACER:

- *Limpiar o cambiar la cubeta del gato
- *Douche
- *No Fume
- *Tome baños muy calientes, tinas calientes o saunas

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)



Toallitas para limpiar el Bebé

Este es un modo fácil y costo eficaz para hacer toallitas de bebé .

Use un rollo de toallas de papel absorbentes. Corte Las toallas en la mitad y luego doblan toallas en un contenedor hermético como Tupperware. Añada dos

tazas de agua hirviendo, dos cucharones de aceite de bebé y dos cucharones de champú de bebé o jabón antibacterial. Asegúrese que los ingredientes son a fondo absorbidos en las toallas de papel.

Si la toallas se secan, añada un

poco de agua caliente para humedecerlas. ¡Buena suerte!



Tengamos a Nuestros Bebés Protejidos

¡Las camas adultas no son seguras para dormir a bebés! Los adultos o los hermanos en la cama pueden por accidente rodar por casualidad demasiado cerca a o en su bebé mientras ellos duermen juntos. El lugar seguro para que su bebé duerma, son durante al menos los primeros 6 meses, está en una cuna colocado cerca de su cama.

Almohadas y cobijas suaves y las cubres de colchón rellenas aumentan el riesgo de su bebé para SIDS y asfixia. Los bebés pueden ser atrapados entre el colchón y la pared, cabecera, u otros muebles.

Usar ropa de abrigo u otro tipo de ropa para dormir en vez de cobijas y mantener al bebé calentito. ¡Siempre colo-

que a bebés en su espalda para dormir!



Hammond, IN
46323

Teléfono:

219-989-3939

Fax: 219-989-3930

ÓN Y FILOSOFÍA

Healthy Start es un proyecto federalmente financiado diseñado para reducir la mortalidad infantil ayudando a mujeres de la edad de maternidad a mejorar sus comportamientos de salud. Las mujeres con mayor probabilidad harán opciones sanas en cuanto al parto si ellos son informados, si las barreras a servicios son reducidas, y si los chequeos médicos, la educación de nutrición, y el tratamiento de abuso de sustancia son fácilmente accesibles. Healthy Start apoya este ofreciendo "a una compra universal" se acerca con servicios, coordinando servicios entre agencias públicas y privadas, y por el suministro exceden actividades que educan e informan a miembros de la comunidad.

Sirviendo las comunidades de East Chicago, Gary, Hammond y Lake Station

¡Estamos En la Web!
www.nwihs.com

"Supported in part by project (H49MC00083) from the U.S.
Department of Healthy and Human Services, Health Resources and Services Administration,
Maternal and Child Health Bureau (Title V, Social Security Act)."

Personal De Healthy Start

Risë L. Ratney, Directora De Proyecto

Clara Sanders, Directora De Administración De Caso/
Outreach/Transporte

Lee-Ann Weber-Hatch, Directora de Educación De Salud

Avis Rogers-Dumas, Coordinadora De Comunidad De Outreach

Angela Noel Peasant, Oficinista De Proyecto Fiscal

Lourdes Cisneros, Administradora De Caso/EC

Imogene Cunningham, Administradora De Caso/Gary

Crystal Dupree, Trabajadora De Outreach

Kathie Gibson, Educador De Salud

Hermelinda Gomez, Administradora De Caso/EC

Annette Lenoir-Johnson, Administradora De Caso/Gary

Alicia Mondragon, Administradora De Caso/Hammond

Maria Negrete, Trabajadora De Outreach

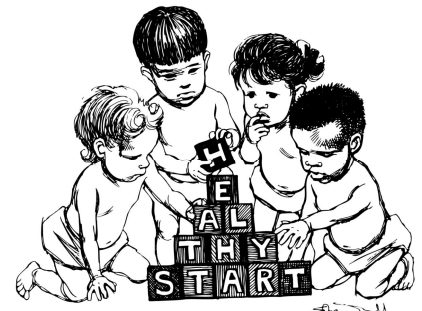
Delores Pratt, Trabajadora De Outreach

Jayma Rodino, Administradora De Caso/Lake Station

Jenna Smith, Administradora de Caso/Lake Station

Angela Wadley, Administradora De Casor/Hammond

Maria Zendejas, Educadora De Salud



LOCALIDADES EN LA COMUNIDAD

Healthy Start

ROBERTO CLEMENTE CENTER

3616 Elm Street

East Chicago IN

219-391-8485

(Pruebas de Embarazo Gratis)

Martes/Viernes

BESSIE OWENS CENTER

4001 Alexander Avenue

East Chicago, IN

391-8478

(Pruebas de Embarazo Gratis)

Viernes

GARY NEIGHBORHOOD SERVICES

300 W. 21st Avenue

Gary, IN

883-0431

(Prueba de Embarazo Gratis)

Lunes/Viernes

MARTIN LUTHER KING CENTER

4802 Melville Avenue

East Chicago, IN

391-8481

(Prueba de Embarazo Gratis)

Viernes

PENN CENTER

3550 Pennsylvania Ave.

East Chicago, IN

391-8480

(Prueba de Embarazo Gratis)

Martes

MOMS, KIDS & COMPANY

1238 173rd. Street

Hammond, IN

844-2779

(Prueba de Embarazo Gratis)

Martes/Viernes

HERITAGE HALL

4506 Tod

East Chicago, IN

391-8380

(Prueba de Embarazo Gratis) Lunes/Jueves

GARY WIC

650 Grant St.

Gary, IN

882-6510

(Prueba de Embarazo Gratis) Jueves

SIRVIENDO LAS COMUNIDADES DE EAST CHICAGO, GARY,



*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[*Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features*](#)

HEALTHY START
6939 GRAND AVENUE
HAMMOND, IN 46323