



welcomeverybaby

NEWBORN HOME VISITING PROGRAM

April - May 2009

Postpartum Depression

While life with a new baby can be thrilling and rewarding, it can also be hard and stressful at times. Many physical and emotional changes happen to a woman when she is pregnant and after she gives birth. These changes can leave new mothers feeling sad, anxious, afraid, or confused. For many women, these feelings (sometimes called the "baby blues") go away quickly. But when these feelings do not go away or get worse, a woman may have postpartum depression or anxiety. This is a serious condition that needs to be addressed by a health care provider or counselor/therapist.

PPD is a combination of adjustments to pregnancy and childbirth, both physical and emotional. None of them are the mother's fault. And any woman regardless of race, income, culture, age, or education can get PPD.

For more information about Postpartum Depression call:

- PEP – 805-564-3888
- CALM – 805-965-2376
- A Child's Path – 805-614-9535
- Public Health – 805-346-8436

Or visit www.welcomeverybaby.org or www.bienvenidobebe.org for more information.

Drugs/Alcohol & Pregnancy

We're not sure where it started but the myth about an occasional glass of wine or a beer being approved, even recommended by doctors for pregnant women has spread everywhere. We want to make sure you get the facts. **There is no safe amount of alcohol for a pregnant woman.**

Everything you drink goes into your bloodstream and passes to your baby. Children whose mothers drink alcohol can be born small. They can have trouble eating and sleeping. They can have problems learning and paying attention. Some may even need lifelong medical care. It's the same risk for all mothers and fathers-to-be.

The best time to stop drinking is when you decide to get pregnant. If you're already pregnant and stop now, you can still help your baby.

The same, of course, is true for drugs, especially illegal or "street" drugs such as marijuana, cocaine or crystal meth. Some studies suggest that the use of marijuana during pregnancy may slow the growth and development of the fetus and sometimes result in premature birth.

For more information about the effects of drugs and alcohol on pregnant women visit our website, www.welcomeverybaby.org or www.bienvenidobebe.org.



NEWS & NOTES

New Website Feature: You can now download and print up new pages for your Parent Book. New pages about Postpartum Depression, Drugs/Alcohol and Pregnancy and Breastfeeding are all available. If you don't have a Parent Book, you can download and print up your own book, FREE!

WEB needs your help: Welcome Every Baby has helped thousands of new parents handle their stress and anxiety with information, support, resources and experience. WEB services are provided by registered nurses and infant development specialists who have experience working with infants and families in their homes. Visit our website, www.welcomeverybaby.org and find out how you can help us help other parents and keep WEB a part of nurturing babies in Santa Barbara County.

New radio campaign in Santa Maria: Doctors report a disturbing increase in the number of young pregnant women admitting to drug and alcohol use. So First 5 Santa Barbara County and WEB are launching a new awareness campaign about the dangers of drug and alcohol during pregnancy. Listen for us on MEGA 97.1 FM, Radio Ranchito 1600 AM and La Buena 105.1 FM..

Thanks to our friends: WEB staff and First 5 Santa Barbara County want to thank the Santa Barbara County Perinatal Substance Abuse Task Force, the courageous staff and residents of Good Samaritan Shelter in Lompoc and Dr. Robert McGhie for their help and support for our Drugs/Alcohol & Pregnancy Awareness campaign.



welcomeverybaby

NEWBORN HOME VISITING PROGRAM

Abril – Mayo 2009

La depresión postparto

A pesar que la vida con un nuevo bebé puede ser emocionante y gratificante, por ratos también puede ser difícil y estresante. Hay muchos cambios físicos y emocionales que se desarrollan en una mujer cuando está embarazada y después del parto. Estos cambios pueden causar tristeza, ansiedad, miedo y confusión en las nuevas madres. Para muchas mujeres, estos sentimientos (a veces llamados la depre o “baby blues” en inglés) se desaparecen pronto. Pero cuando estos sentimientos no se desaparecen o se agudizan la mujer puede tener depresión postparto o ansiedad. Esta es una condición seria que debe ser tratada por un proveedor de cuidado médico o consejero/ terapeuta. La depresión postparto es una combinación de ajustes físicos y emocionales al embarazo y el parto. Estos no son culpa de la madre. Y cualquier mujer, sin importar su raza, ingreso, cultura, edad o educación puede desarrollar la depresión postparto.

Para más información acerca de la depresión postparto llame a:

- PEP – 805-564-3888
- CALM – 805-965-2376
- El camino de un niño – 805-614-9535
- Salud pública – 805-346-8436

O haga clic a www.welcomeverybaby.org or www.bienvenidobebe.org para más información.

Drogas/alcohol y el embarazo

No sabemos con seguridad dónde empezó el mito que se ha difundido en todas partes de la aprobación por médicos de una copa de vino o cerveza de vez en cuando para mujeres embarazadas, pero queremos estar seguros que usted está informada. **No existe una cantidad segura de consumo de alcohol para una mujer embarazada.**

Todo lo que usted consume va directamente al torrente sanguíneo y pasa a su bebé. Los bebés cuyas madres consumen alcohol pueden nacer demasiado pequeños, tener problemas al comer y dormir, y problemas de aprendizaje y atención. Algunos quizá lleguen a necesitar cuidado médico por el resto de sus vidas. El riesgo es igual para futuros padres y madres. El mejor tiempo para dejar de consumir alcohol es cuando decide embarazarse. Si ya está embarazada y decide dejar de consumir alcohol, todavía puede ayudar a su bebé.

Lo mismo, claro, es cierto de las drogas, especialmente las drogas ilícitas o drogas de la calle como la marihuana, cocaína o cristal/ metanfetamina. Algunos estudios indican que el uso de la marihuana durante el embarazo puede reducir el crecimiento y desarrollo del feto y a veces resultar en un nacimiento prematuro. Para más información acerca de lo efectos de las drogas y el alcohol en mujeres embarazadas visite nuestro sitio web www.welcomeverybay.org, o www.bienvenidobebe.org.



First 5
SANTA BARBARA COUNTY

NEWS & NOTES

Nuevos detalles del sitio web: Ahora puede bajar e imprimir nuevas páginas para su Libro de Padres (Parent Book en inglés). Nuevas páginas acerca de la depresión postparto, las drogas y el alcohol, y el embarazo y la lactancia materna están a su disposición. Si no tiene un Libro de Padres, puede bajar e imprimir su libro ¡GRATIS!

WEB necesita su ayuda: Bienvenido Bebé (Welcome Every Baby en inglés) ha ayudado a miles de padres con el estrés y la ansiedad a través de información, apoyo, recursos y experiencia. Los servicios del programa WEB son proveídos por enfermeras certificadas y especialistas de desarrollo infantil que tienen experiencia trabajando con bebés y familias en sus hogares. Visite nuestro sitio web, www.welcomeverybaby.org y descubra cómo usted nos puede ayudar a ayudar a otros padres y así asegurar que el programa WEB siga siendo parte del cuidado de bebés en el condado de Santa Bárbara.

Nueva campaña de radio en Santa María: Los médicos han reportado un alarmante incremento en el número de mujeres jóvenes embarazadas que admiten usar drogas y alcohol. Por eso, First 5 Santa Barbara County y el programa WEB han lanzado una nueva campaña para crear conciencia acerca de los peligros del uso de drogas ilícitas y alcohol durante el embarazo. Sintonice la estación MEGA 97.1 FM, Radio Ranchito 1600 AM y La Buena 105.1 FM.

Gracias a nuestros amigos: El personal de WEB y First 5 Santa Barbara County agradecen al operativo para el abuso de sustancias durante la etapa perinatal Santa Barbara County Perinatal Substance Abuse Task Force (en inglés), su valiente equipo, los residentes del refugio Good Samaritan Shelter (en inglés) en Lompoc, y al Doctor Robert McGhie por su ayuda y apoyo en la campaña de conciencia Drugs/ Alcohol & Pregnancy Awareness (en inglés).