

# ***La primera semana con el bebé***

*The First Week with Baby*

De Madre A Madre



**6**

**Newborn**

source ID# 5280

primera semana con el bebe/The First Week with Baby

Aprendo Press

# La primera semana con el bebé

Conozca a...

**Lupe**



*Ella está en su tercer mes de embarazo*

**Rosa**



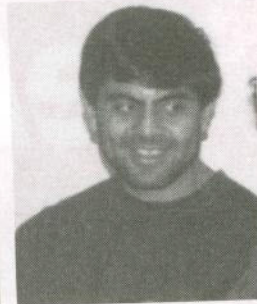
*La cuñada de Lupe y sus hijos Pablo y Oscarito*

**Ana**



*La hermana de Rosa*

**Julio**



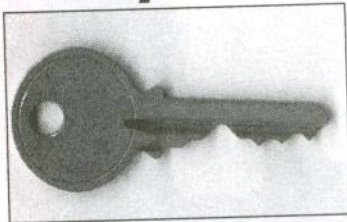
*El esposo de Ana*

**Carmen**



*La comadre de Ana*

**Clave para**



**Entender**

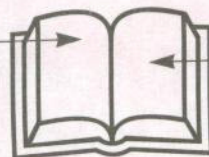
## ¡Aprenda Nuevas Palabras!

Mientras lea cada fotonovela, aprenda nuevas palabras en inglés y español. Cuando vea una palabra en **letras negras**, ésta es una palabra importante que nosotros llamamos “palabra **clave**.” Puede que Ud. oiga estas palabras en la clínica, pero puede ser que no sepa qué es lo que significan. Estas **palabras importantes** se explican al final de cada historia.

## **7** SIETE Historias Diferentes

En las fotonovelas **De Madre a Madre**, las mujeres le contarán cómo se sintieron al estar embarazadas y qué es lo que pasa cuando Ana tiene su bebé. Lea sus historias para aprender a mantenerse saludable durante el embarazo. Las historias están escritas en español y en inglés.

Español



Inglés

# The First Week with Baby

Meet...

**Lupe**



*She is in her third month of pregnancy*

**Rosa**



*Lupe's sister-in-law and her sons, Pablo and Oscarito*

**Ana**



*Rosa's sister*

**Julio**



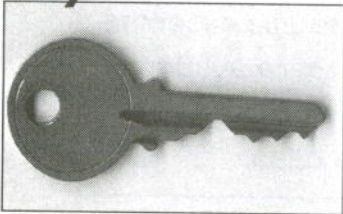
*Ana's husband*

**Carmen**



*Ana's best friend*

**Key to**



**Understanding**

## Learn New Words!

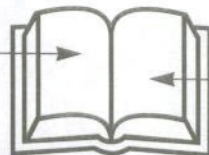
As you read each photonovel learn new English and Spanish words. Whenever you see a word in **bold** letters, it is an important word that we call a “**key word**.” You may hear these words used in health clinics, but may not know what they mean. These **important words** are explained at the end of each story.

**7**

## SEVEN Different Stories

In the *De Madre A Madre* photonovels, these women tell their stories about what it is like to be pregnant and what happens when Ana has her baby. Read their stories to learn how to stay healthy during your pregnancy. The stories are written in both Spanish and English.

Spanish



English

Ana y Julio regresan a casa con el recién nacido. Rosa y Lupe los visitan.

Rosa, estoy tan cansada; desde que Roberto nació casi no he dormido. Pero estoy tratando de dormir cuando duerme el bebé. ❶

La vida cambia, una vez que nace el bebé. Yo recuerdo que me tomó algún tiempo acostumbrarme a atender al bebé y al nuevo horario. ❷



Es muy importante que descanses. Por eso es que estamos aquí, para ayudarte con las cosas de la casa. ❸



¿Cómo están tus puntadas? ❹

Todavía me duelen un poco. ❺

Fue bueno que te pusieras hielo sobre las puntadas durante las primeras 24 horas para reducir la inflamación. ❻



Después del primer día ya no necesitas ponerte hielo. Ahora es importante que te laves con agua tibia y mantegas el área del **periné** muy limpia y seca. Esto te ayudará a sanar más pronto. ❼

Ana and Julio come home with their newborn baby. Rosa and Lupe visit them.

Rosa, I am so tired. I haven't had much sleep since Roberto was born. But I have been trying to sleep whenever the baby sleeps. ①

Life changes after the baby is born. I remember it took a while for me to adjust to taking care of the baby and to the new time schedule. ②

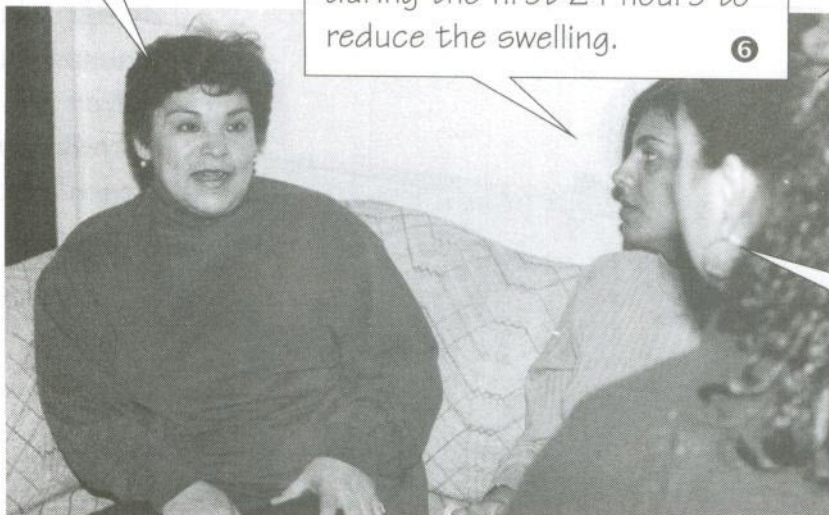


It's very important to get rest. That's why we are here to help with some of the household chores. ③

They still feel sore. ⑤

It was good that you were putting ice on the stitches during the first 24 hours to reduce the swelling. ⑥

How are your stitches? ④



After the first day, you don't need the ice. Now, it's important to keep the **perineal** area clean with warm water and to keep it dry. This will help you heal faster. ⑦

También acuérdate Ana, si levantas cosas que pesan más de lo que pesa tu bebé te puede hacer daño. Así es que tómalo con calma. ❶



Sí, estoy tratando. Julio carga y mece a Roberto antes y después del trabajo. Esto ayuda. ❷

¡Magnífico! Ahora ambos, tú y Roberto, necesitan a Julio. ❸

¡Hola, mi amor! ❹

Lupe, todavía estoy **sangrando** y ya casi no tengo toallas sanitarias. ¿Me podrías ir a comprar unas cuantas? ❺



Por supuesto. Y, ¿te hace falta algo de comida? ❻

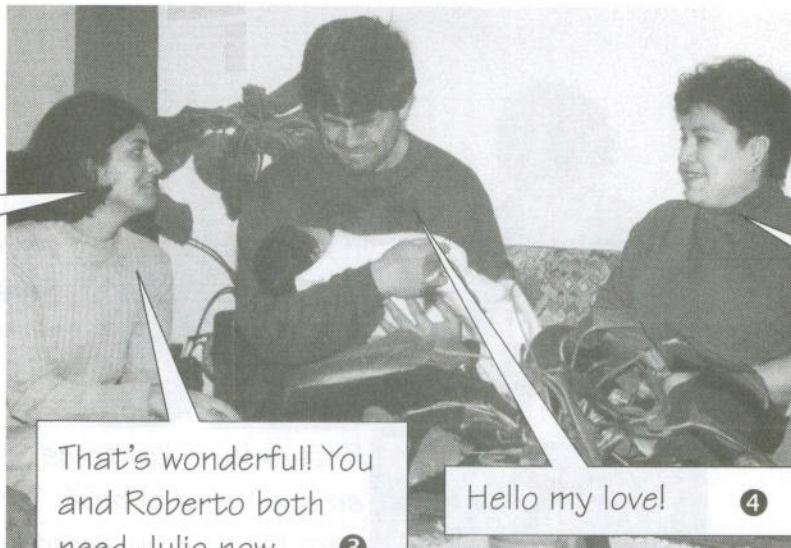
Sí, ¿me puedes comprar fruta fresca? No he podido hacer pupú desde que nació el bebé. Tal vez la fruta me ayude. ❼

El tomar bastante agua te ayudará a ir al baño también, Ana. Debes de tomar por los menos 8 vasos de agua o jugo al día, especialmente tú que estás ❹ amamantando.



En los primeros días después de dar a luz, algunas mujeres sufren de estreñimiento y tienen problemas al orinar. ❽

Also remember Ana, if you lift anything heavier than your baby, it could hurt. So take it easy. ❶

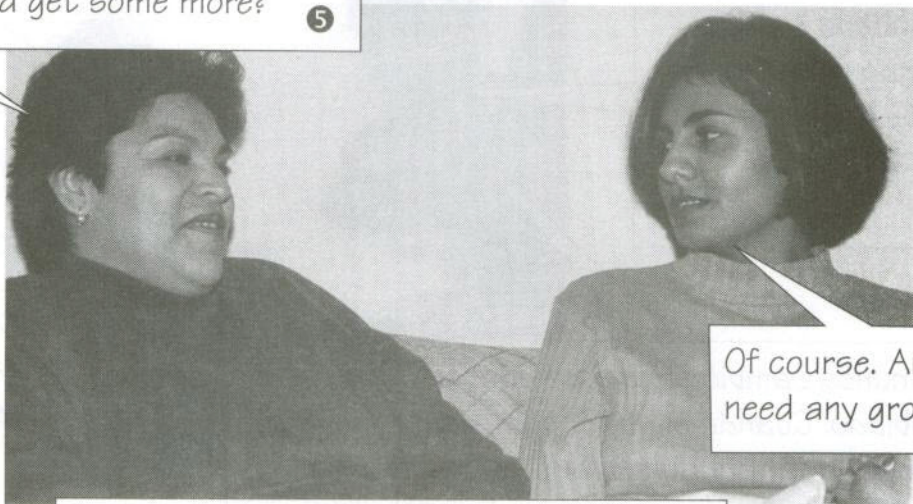


I am trying. Julio holds and rocks Roberto before and after work. That helps. ❷

That's wonderful! You and Roberto both need Julio now. ❸

Hello my love! ❹

Lupe, I am still **bleeding** and I am almost out of pads. Will one of you go to the store and get some more? ❺



Of course. And do you need any groceries? ❻

Yes. Will you buy some fresh fruit? I haven't moved my bowels since the baby was born. Maybe the fruit will help me. ❼

Drinking a lot of water will help you go to the bathroom too, Ana. Drink at least 8 glasses of water or juice a day, especially since you are breastfeeding. ❽



The first few days after birth some women suffer from constipation and urination problems. ❾

El bebé está llorando. Creo que tengo que cambiarle pañales. ❶



Es increíble cómo sabes porque está llorando tu bebé. ❷

Recuerda, el llanto es normal. Es la manera en que habla el bebé. Toma algún tiempo, pero los padres aprenden a reconocer los diferentes llantos de sus bebés. ❸

Ana regresa con Roberto después de cambiarle el pañal.

Se lo hemos estado limpiando con alcohol y algodón cada vez que le cambiamos el pañal. ❺



Su **cordón umbilical** luce bien. ❹

Julio, es bueno que le ayudes a Ana con Roberto. ❻

Mi papá nunca cambió pañales. Ahora los tiempos han cambiado. Cuando el padre participa, el respeto y el amor en la familia aumenta . . . Pero tu sabes el cambiar pañales requiere práctica. ¡El bebé y los pañales son tan pequeños y mis manos son tan grandes! Pero se me está haciendo más fácil. ❼

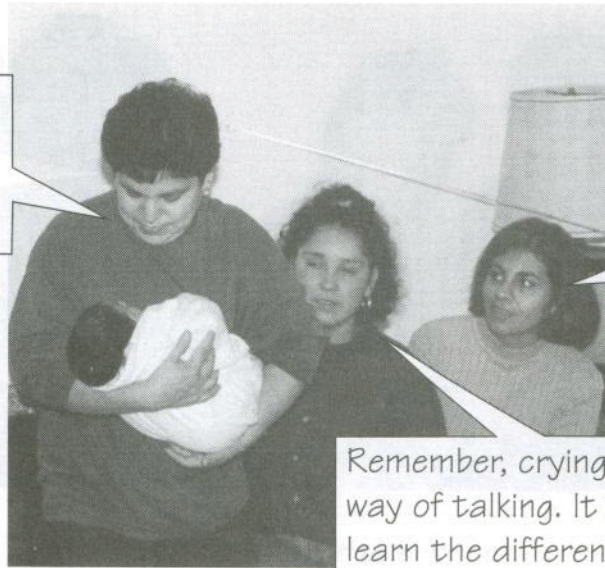
Roberto se mira tan tranquilo. Ha de ser lindo tenerlo finalmente en tus brazos. ❸

Ah, ¡Lo quiero tanto! Cuando lo amamanto . . . siento que mi amor crece aún más. ❾





The baby is crying. I think I need to change his diaper. ❶

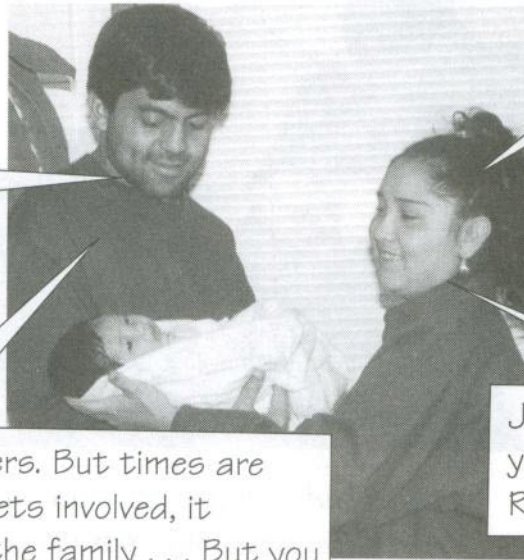


It's amazing how you can tell why the baby is **crying**. ❷

Remember, crying is normal. It's the baby's way of talking. It takes time, but parents learn the different cries of their babies. ❸

Ana returns with Roberto after changing his diaper.

We've been cleaning it with alcohol and a cotton swab every time we change his diapers. ❺



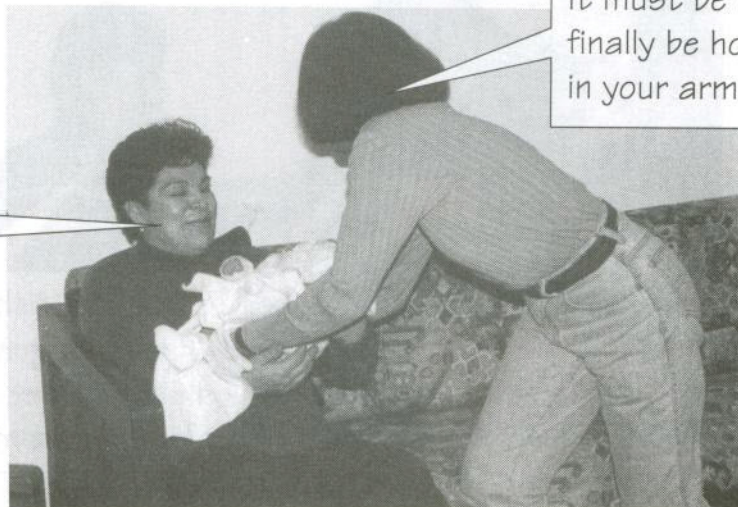
His **umbilical cord** looks good. ❹

Julio, it's great that you help Ana with Roberto. ❻

My father never changed diapers. But times are different now. When a father gets involved, it increases respect and love in the family . . . But you know, changing diapers takes practice! The baby and diapers are so little and my hands are so big! But it's getting easier. ❼

Roberto looks so content. It must be wonderful to finally be holding him in your arms. ❸

I love him so much! When I breastfeed I can feel the love grow. ❾



Cuando llora Roberto yo le canto. Las mismas canciones que me cantaba mi mamá cuando yo era pequeña. Esto lo calma.

2



A los bebés les gusta que se les toque y abrace y les gusta oír las voces de la gente. Es bueno darles mucho amor a los bebés. Les ayuda a sentirse contentos y seguros.

1

Yo iré a la tienda. Uds. dos quédense con Ana.

3



Bien, Julio. Cocinaremos arroz y frijoles para más tarde.

4

Es lindo verte feliz, Ana. Después de que Oscarito nació yo estuve deprimida por varias semanas. La ayuda que recibí de mi esposo y de mis amigas me ayudó mucho. Me sentí mejor cuando supe que la **depresión** es común en las mujeres después del embarazo. No me sentí que yo era la única.

5



Sí, yo no sabía que los bebés hacían tanto pipí y pupú. ¡Ese pupú oscuro (**meconio**) es tan pegajoso!

7

Sé que soy dichosa de tener la ayuda de todos. Sólo que a veces me siento cansada. Pareciera que lo único que hago es darle de comer y cambiarle los pañales.

6

When Robert cries, I sing to him. The same songs my mother sang to me when I was small. This calms him. ②



Babies liked being touched and held and they like to hear people's voices. It's good to give babies lots of love. It helps them feel happy and safe. ①

I will go to the store. You two stay here with Ana. ③



OK, Julio. We are going to cook rice and beans for later. ④

It's wonderful to see you happy, Ana. After Oscarito was born I felt depressed for a few weeks. The support I got from my husband and my friends really helped. Also, I felt better when I learned that **depression** is common in women after pregnancy. I did not feel I was the only one. ⑤



I know I am fortunate to have help from everybody. I just feel tired. It seems that all I do is feed him and change his diapers. ⑥

Yes! I didn't know babies peed and pooped so much. That black poop (**meconium**) is so sticky! ⑦

Bueno, asegúrate de mencionarle a la enfermera cualquier problema que tengas. Tu próxima cita será 2 semanas después del nacimiento del bebé. ¿Es así? ①



Sí, tengo apuntada esa cita en mi calendario. Ese día, la enfermera me dará más información acerca de **anticonceptivos**. ②

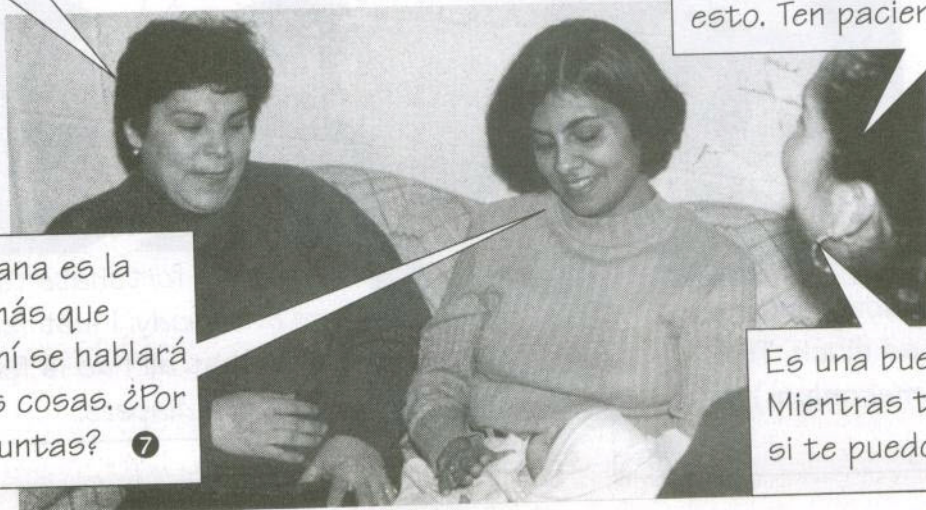


Sí, es bueno saber que podemos planificar nuestra familia. Tú sabes, mi vida ha cambiado. Ahora necesito más tiempo para Roberto. ④

Bien, Ana. Es mejor esperar por lo menos un año si quieres volver a quedar embarazada. Esto es mejor... para tu mente y para tu cuerpo, y... ¡para todos en la familia! ③

Ya es hora de darle pecho otra vez. Todavía no estoy segura de que está recibiendo suficiente leche, o si está tomando el pezón correctamente. ⑤

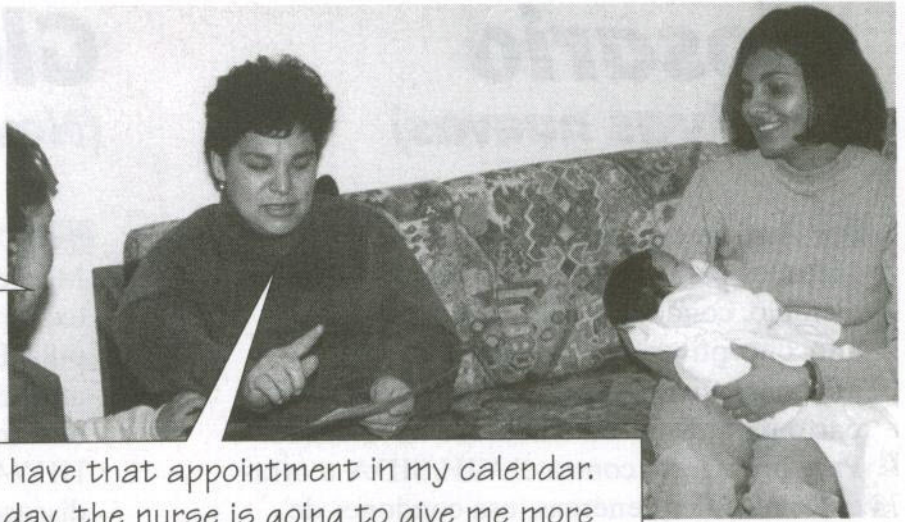
Muchas mamás que amamantan a sus bebés también se preocupan de esto. Ten paciencia, Ana. ⑥



Por cierto, mañana es la clase para mamás que amamantan. Ahí se hablará de todas estas cosas. ¿Por qué no vamos juntas? ⑦

Es una buena idea. Mientras tanto, veamos si te puedo ayudar. ⑧

Well, make sure you tell the nurse about any problems you have. Your next appointment is 2 weeks after the baby's birth, is that right? ①



Yes, I have that appointment in my calendar. That day, the nurse is going to give me more information about **contraception**. ②



Yes, it's a relief to know we can plan our family. You know, my life has changed. I need more time now for Roberto. ④

Good, Ana. It's best to wait at least a year if you want to get pregnant again. It will be better for your mind and body . . . and . . . for everyone in the family! ③

It's time to breastfeed him again. I'm still not sure he's getting enough to eat, or if he's latching on properly. ⑤

Many breastfeeding mothers worry about that too. Have patience, Ana. ⑥



By the way, tomorrow is the breastfeeding class. They will be talking about those very concerns. Why don't we all go together? ⑦

That's a great idea. In the mean time, let's see if I can help you. ⑧

# Glosario

## (Palabras nuevas)

### Anticonceptivos

Métodos para prevenir el embarazo. Por ejemplo, condones, diafragma, píldoras anticonceptivas. Comienza a usar un anticonceptivo inmediatamente después del parto para evitar un embarazo no deseado. Para protegerte contra el VIH/SIDA u otras enfermedades venéreas, usa condones de látex cuando tengas relaciones sexuales (pene en la vagina, boca o ano). Las pastillas anticonceptivas NO protegen ninguna enfermedad.

### Cordón umbilical

El cordón (o tubo) que conecta al bebé con la mamá, permitiendo que se alimente cuando está dentro de la mamá. Cuando éste se desprende se forma el ombligo. La base del cordón umbilical debe estar seca. Si hay pus (flujo), llama a la clínica para que te aconsejen.

### Depresión

Sentirse triste, llorosa, decaída, melancólica, sin energía para hacer cosas. A veces la mujer se deprime después de tener un bebé. Estos sentimientos generalmente se deben a cambios en el cuerpo de la mamá después del parto, y no se deben a que la mujer es una persona mala o débil de espíritu. La depresión es una enfermedad.

### Meconio

En los primeros días, el pupú del bebé es negro, pegajoso y semi-duro. Si el bebé no defeca por lo menos una vez al día, llame a la clínica. Gradualmente, el pupú cambia de color, de negro a verde, a café, y luego se vuelve amarillo. Esto es normal. Las evacuaciones también se vuelven menos pegajosas y de consistencia más normal.

# Glossary

## (New Words)

### Contraceptives

Methods to prevent pregnancy. For example, condoms, diaphragm, birth control pills. Begin using a contraceptive right after the birth of a baby to prevent an unwanted pregnancy. To protect against HIV/AIDS and other sexually transmitted diseases, use latex condoms when having sex (penis into the vagina, mouth or anus). Birth control pills do NOT protect you from any diseases.

### Umbilical Cord

The cord, or tube, that connects the baby to the mother, allowing the baby to be nourished while inside the mother. When it falls off, it turns into the belly button. The base of the cord should be dry. If there is pus (discharge), call the clinic for advice.

### Depression

Feeling sad, "blue," often cries easily and does not want or have the energy to do anything. Sometimes a woman gets depressed after the baby is born. These feelings are usually related to changes in the mother's body after birth, and not because she is a bad person or weak in spirit. Depression is an illness.

### Meconium

The first few days, the baby will have black, sticky tar-like stools (poop). If the baby doesn't poop at least once a day, call the clinic. Gradually the stools change color—from black to green to brown, then yellow. This is normal. The stools also become less sticky and more regular in texture.

### **Periné**

Área entre la apertura de la vagina y el ano. A algunas mujeres se les dá puntadas en esta área para ayudar a sanar cualquier corte o herida que hayan sufrido durante el nacimiento del bebé.

### **Sangramiento**

El sangramiento vaginal es normal después del parto. Sin embargo, si la mujer tiene sangramiento vaginal más fuerte que el que ocurre en el día de mayor sangramiento durante su menstruación, debe llamar a la clínica inmediatamente.

### **Perineal**

Area between opening of vagina and anus. Some women may have stitches in this area to help heal any tears or cuts they got while giving birth.

### **Bleeding**

Vaginal bleeding after birth is common. However if a woman has more bleeding than on the heaviest day of her period, then she should call the clinic immediately.



#### **También llama a la clínica si tienes:**

- ◆ Dolor en la parte baja del vientre (abdomen) o cólicos
- ◆ Fuerte sangramiento con muchos coágulos grandes
- ◆ Mal olor de la vagina o del flujo vaginal
- ◆ Picazón o irritación vaginal
- ◆ Fiebre (temperatura alta)
- ◆ Una área roja, dura, dolorosa en su pecho
- ◆ Pezones dolorosos o rajados



#### **Also call the clinic, if there is:**

- ◆ Lower abdominal pain or unusual cramping
- ◆ A heavy flow with several big blood clots
- ◆ A bad odor from the vagina or vaginal discharge
- ◆ Vaginal itching or irritation
- ◆ A fever
- ◆ A hard sore, red knot or spot on the breast
- ◆ Sore or cracked nipples

*Cómo cuidar de la seguridad y la salud de tu bebé recién nacido ...  
Some ways to keep your newborn safe and healthy ...*



### **Sostengale la cabeza al bebé Support Baby's Neck**

Con tu  
mano  
*With your  
hand.*



Con una  
toalla o frazada  
enrollada  
*With a rolled  
blanket or towel.*





### **Para evitar sofocación:**

- Coloca al bebé de lado o boca arriba, NO boca abajo
- Coloca al bebé en superficies planas, NO encima de un edredón o frazada suelta
- No le pongas polvos o talcos al bebé

### **To prevent suffocation:**

- *Have baby sleep on side or back, not stomach*
- *Place baby on flat surfaces, not on top of soft quilts or loose blankets*
- *Do not use baby powder or talcum*



### **¡Por ley!**

### **Siempre coloca al bebé en su silla de automóvil (aún en viajes cortos)**

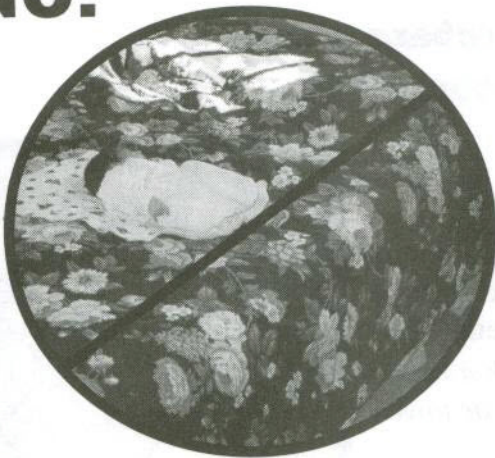
- En el asiento de atrás
- Viendo hacia atrás
- Con sus cinturones de seguridad bien abrochados

### **It's the Law**

### **Always use a car seat (even for short trips)**

- *In the car's back seat*
- *Facing the rear*
- *Securely buckled*

# **NO!**



### **Nunca dejes solo al bebé**

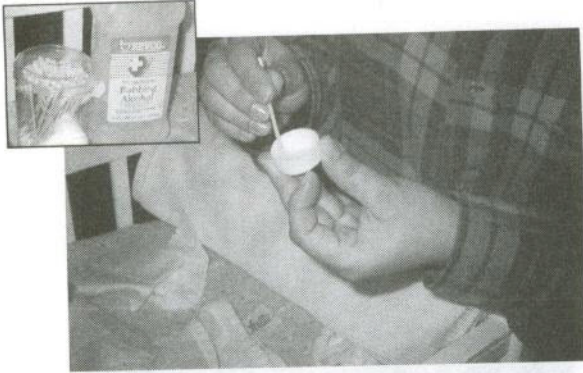
(especialmente en lugares altos)

### **Never leave baby unattended**

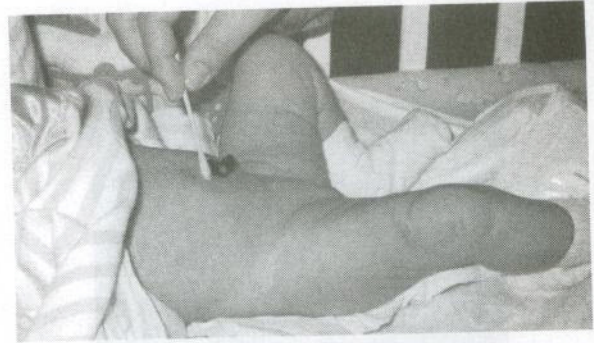
(especially in high places)



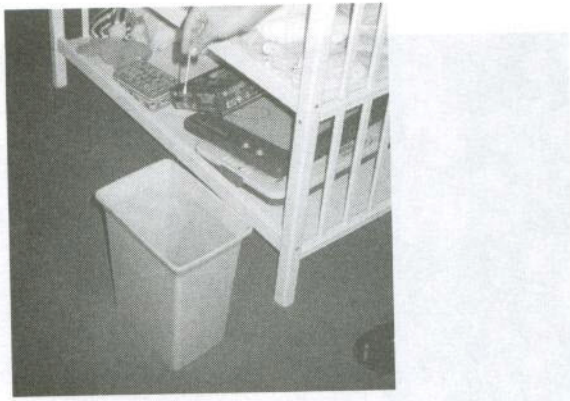
## Cuidando del cordón umbilical To Care for the Umbilical Cord



1. Pon alcohol en un pedazo (torunda) de algodón.
1. Put alcohol on clean cotton swab.



2. Cada vez que cambies el pañal, limpia la base del cordón umbilical (hasta que se caiga el cordón, en aproximadamente 2 semanas).
2. Dab base of umbilical cord at every diaper change (until cord falls off in about two weeks).



3. Tira el algodón a la basura. No lo vuelvas a usar.
3. Throw cotton swab away. Do not reuse.



4. Dobla hacia abajo la parte de arriba del pañal para que no roce con el cordón umbilical.
4. Fold top of diaper down so it does not rub the cord.

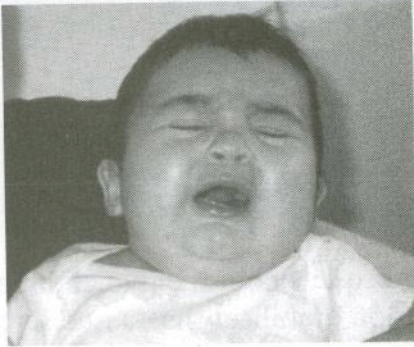


5. Para evitar irritación, usa camisetas abiertas de enfrente (no de una sola pieza) hasta que el cordón umbilical se caiga.
5. To avoid irritation, use t-shirts (not one piece undershirts) until cord drops off.



6. Para evitar infección, mantén seco el cordón umbilical. Limpia al bebé con una toalla húmeda (baño de esponja).
6. To prevent infection, keep cord dry. Clean baby with cloth (sponge bath).

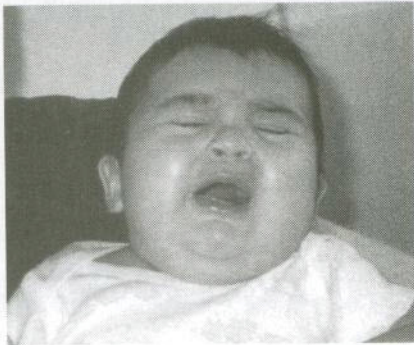
**Estoy llorando porque . . .** *Si pudiera hablar, te diría: "Por favor . . .*  
**I am crying because . . .** *If I could talk, I would say, "Please . . .*



**Necesito cambio de pañal . . . ¡otra vez!**  
**I need my diaper changed . . . again.**



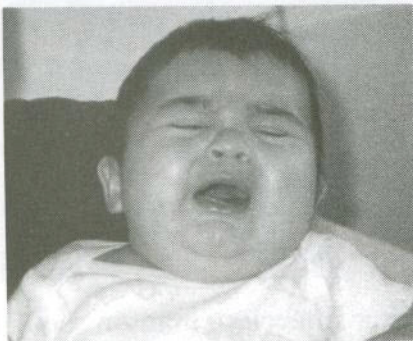
**Ayúdame a sentirme limpio y seco.**  
**Help me feel clean and dry.**



**Tengo mucho frío o mucho calor.**  
**I am too cold or too hot!**



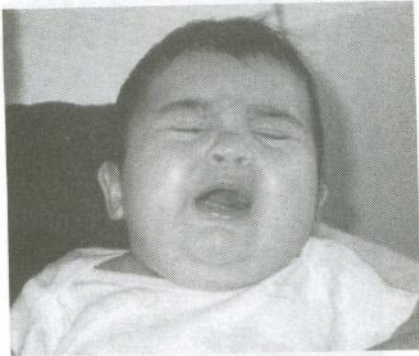
**Ayúdame a sentirme cómodo.**  
**Help me feel comfortable.**



**Estoy cansado.**  
**I am tired.**



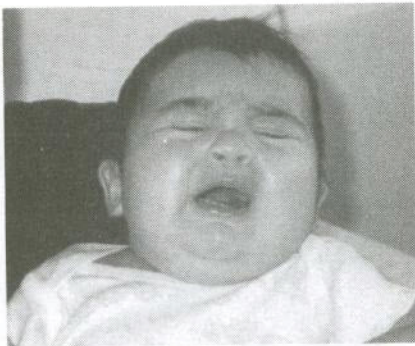
**Ayúdame a dormirme.**  
**Help me sleep.**



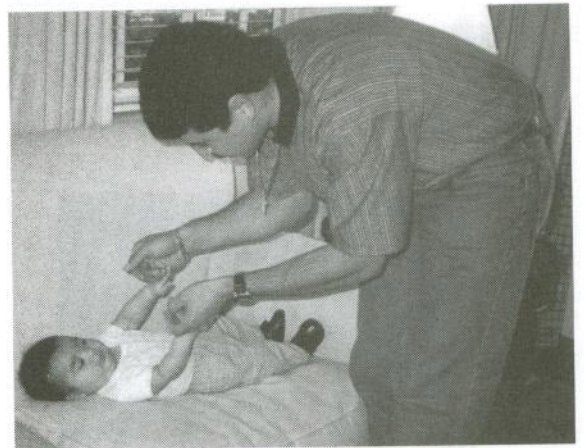
Tengo hambre.  
*I am hungry.*



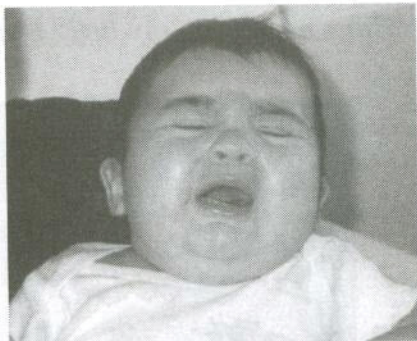
Dame de comer.\*  
*Feed me.\**



Estoy aburrido.  
*I am bored.*



Juega conmigo.  
*Play with me.*



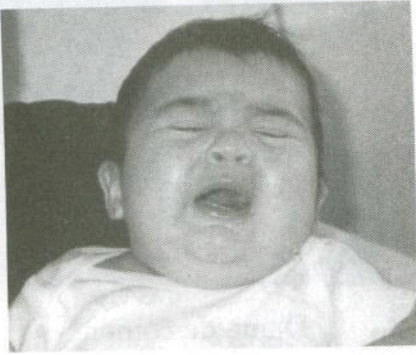
Necesito cariñito.  
*I need comforting.*



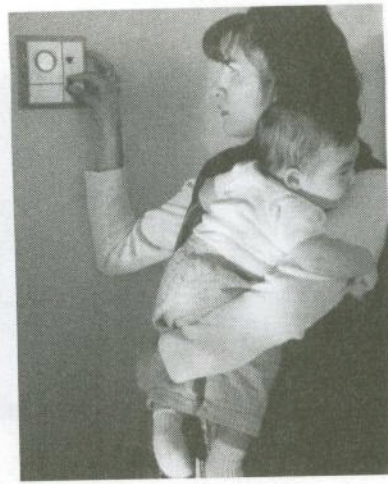
Abrázame o déjame chupar  
(el pecho, el dedo o el chupón).\*  
*Hold me or let me suck  
(breast, finger or pacifier).\**

\*Cuando amamantas, evita usar el chupón o la manila (botella, pacha) en las primeras 2-3 semanas.

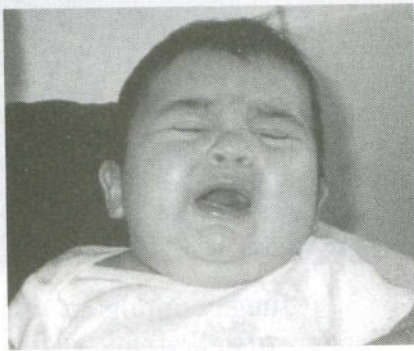
\*When breastfeeding, avoid using a pacifier or bottle for the first 2-3 weeks.



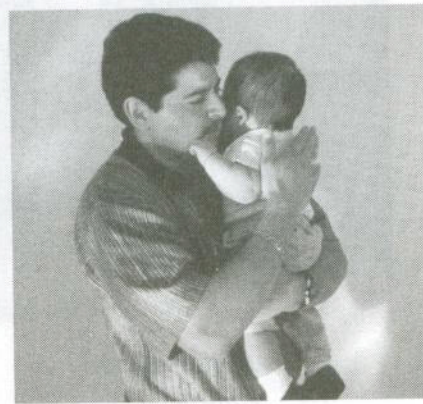
Me siento exitado, nervioso.  
*I am feeling overstimulated (stressed).*



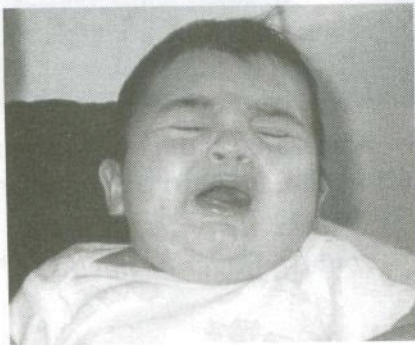
Quiero menos luz. Bájale el volumen a la  
música. Quiero sentirme calmado.  
*Lower the lights. Turn the music down.  
Let me have some quiet time.*



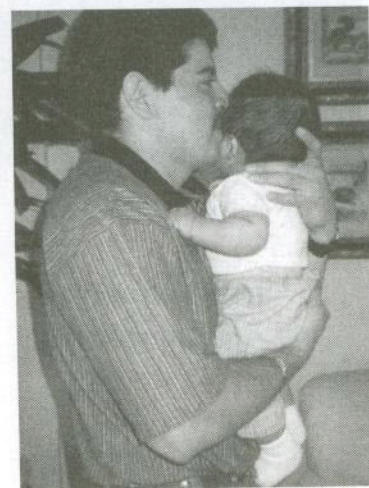
Me duele el estómago  
*My stomach hurts.*



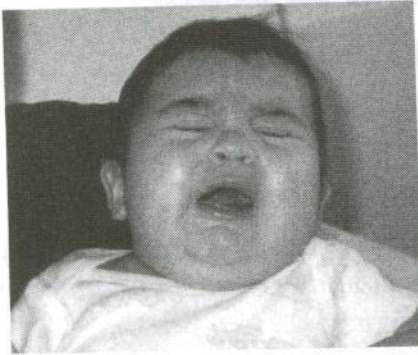
Dame unas palmaditas en mi espalda para  
que me salga el aire. Sóbame suavemente  
mi estómago.  
*Burp me or rub my belly gently.*



Quiero estar cerca de tí.  
*I want to feel close to you.*



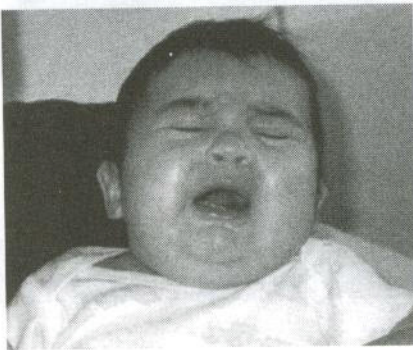
Háblame, cántame y/o abrázame.  
*Talk, sing and/or hold me.*



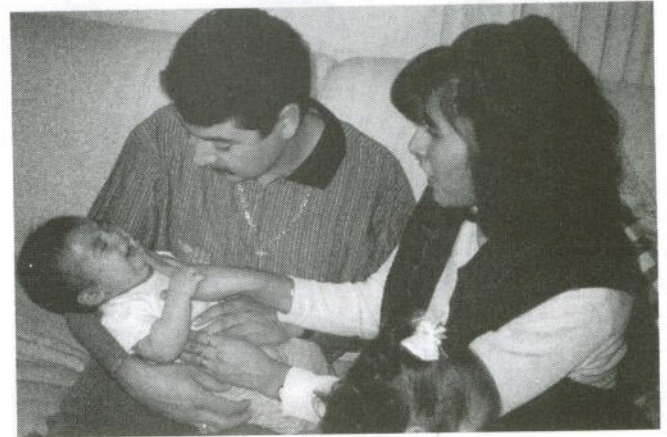
Estoy enfermo. Tengo dolor.  
*I am sick. I hurt!*



Llama a la clínica para que te aconsejen.  
*Call the clinic for advice.*



Necesito desahogarme. No sé lo que quiero.  
*I need to let off steam . . . I don't know what I want right now.*



Ten paciencia y sé cariñoso cuando lloro.  
*Be patient and gentle when I cry.*

**Como nueva madre y/o padre . . .**  
también necesitas estimarte a tí misma. Tú estas aprendiendo acerca de tu bebé y cómo ser buena mamá. Algunas veces esto es difícil. Te puedes sentir frustrada y confundida, aun cuando te sientas feliz y orgullosa. ¡Hay muchos cambios que ocurren al mismo tiempo!

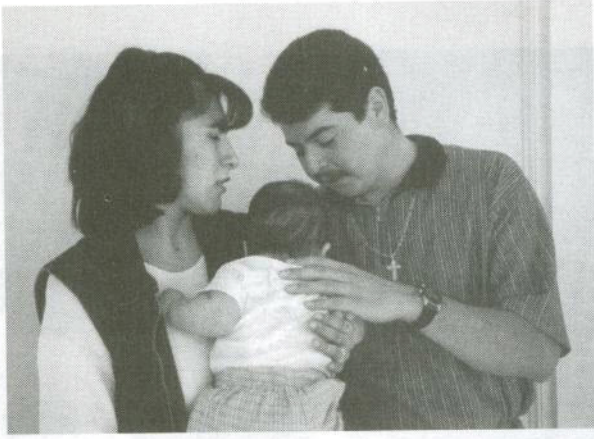
**As a new parent . . .** you need to be easy on yourself too. You are learning about your baby and about how to be a good parent. Sometimes this is difficult. You can feel frustrated and overwhelmed, even when you are feeling happy and proud. There are so many changes at once!

# ***¡Nunca sacudas o le pegues a tu bebé!***

## ***Never shake or hit your baby!***

### ***Recuerda . . .***

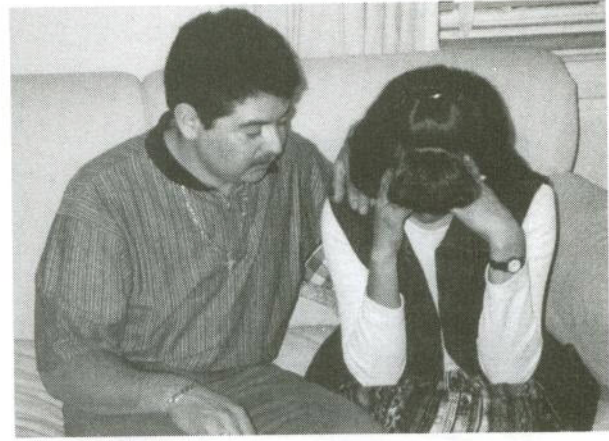
Los bebés lloran por diferentes razones, pero ellos **NO LLORAN** para molestartos, enojarnos o desesperarnos. Sin embargo, algunas veces, nos sentimos así, especialmente cuando estamos cansados o preocupados.



### ***Remember . . .***

*Babies cry for many reasons, but they **DO NOT** cry to hurt us, make us angry or to drive us crazy.*

*However, sometimes, we can feel this way, especially when we are tired and stressed.*



### ***Lo que puedes hacer . . .***

- ◆ ¡Busca quien te ayude!
- ◆ Coloca a tu bebé en un lugar seguro y tómate un descanso.
- ◆ Llama a una amiga.
- ◆ Cuenta hasta 10. Respira profundamente varias veces.
- ⊖ No proyectes tus frustraciones y enojos hacia el bebé.
- ⊖ ¡NUNCA sacudas o le pegues a tu bebé! Esto puede causarle daño cerebral, ceguera o la muerte.

### ***What You Can Do . . .***

- ◆ *Get help for yourself!*
- ◆ *Get the baby safe and take a break.*
- ◆ *Call a friend.*
- ◆ *Count to 10. Take some deep breaths.*
- ⊖ *Do not take your anger and frustration out on the baby.*
- ⊖ *NEVER shake or hit your baby! This can cause brain damage, blindness or death.*

## ***¡Muchas Gracias!***

Estas fotonovelas reflejan la experiencia, el cariño y la colaboración de muchas personas—de hombres y mujeres de la comunidad Latina, dedicados proveedores de servicios de salud en muchos de los condados de Carolina del Norte, de profesionales, y de varias organizaciones que sirven a los Latinos en todo el estado.

Queremos agradecer de manera especial a Lori Rolleri, quien ayudó a crear y escribir el libreto original. También queremos agradecer a las personas que nos permitieron fotografiarlas, compartiendo así sus sonrisas y entusiasmo.

Un agradecimiento especial a quienes revisaron este material y nos dieron su apoyo. Su dedicación y comentarios han sido muy valiosos.

Gracias/Thank you: Sheila Bazemore, Maureen Darcey, Angela Drezner, Jeanne Harris, Kimberly Ferguson, Janice Friedman, Donna Jennings, Tamara Hower, Kay James, Kathy Lamb, Caroline Whitehead Doherty, the staff of Beaufort County Health Department, Forsythe County Health Department, Tri-County Community Health Center, Nash Regional Migrant Health Center, the Piedmont Women's Health Center, the Office of Rural Health and Resource Development, the First Step Campaign, and Eastern Carolina Chapter of March of Dimes. Also thanks to Wellspring Grocery at Chapel Hill and Raleigh, NC.

### ***Dedicación***

Dedicamos esta serie de fotonovelas a la memoria de Nanette V. Mengel, una mujer sobresaliente, maestra, amante de las letras y de la naturaleza, servidora de los más necesitados de nuestra sociedad.

## ***Many Thanks!***

These photonovels reflect the experience, caring and collaboration of many individuals—from men and women of the Latino community to dedicated health care providers in counties across North Carolina, and professionals and organizations that serve Latinos statewide.

We would like to give a special thanks to Lori Rolleri, who helped create and write the original script. We would also like to thank the persons who allowed us to take their pictures and who so willingly shared their smiles and enthusiasm.

A special thanks goes to our reviewers and supporters. Your commitment and suggestions have been invaluable.

### ***Dedication***

We dedicate this photonovel series to the memory of Nanette V. Mengel, a distinguished woman, teacher, a lover of language and nature and a humble servant of those most vulnerable in our society.

© Copyright 1997 Susan J. Auger and Mélida Colindres  
No part of this publication may be reproduced in any manner without the express, written consent and permission of the copyright holders.

Photographs and layout by Philip S. Menzies  
Printed in the United States of America

***For More Information  
and to Order these Fotonovelas***

Contact **Aprendo Press**  
"Bridging Cultural & Language Barriers"™  
(919) 489-7277  
Email: sauger@mindspring.com



***¿Planeas tener un bebé? o ¿Planeas esperar?  
Planning a Baby? or Planning to Wait?***



***¿Estás embarazada?  
Pregnant?***

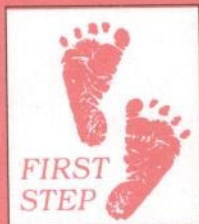


***¿Teniendo un bebé?  
Having a baby?***



***Para más información acerca de servicios o para aprender maneras de cómo mantener saludable y feliz a tu familia, llama a la clínica de salud local o a tu doctor.***

***For more information about services and to learn ways to keep your family healthy and happy, call your health clinic or your doctor.***



***En Carolina del Norte, llame al 1-800-367-2229. Se habla español e inglés. La llamada es gratis de cualquier teléfono.***

***In North Carolina, call 1-800-367-2229 (1-800-FOR BABY). Spanish and English spoken. A free call from any telephone.***



***Protegiendo a bebés, juntos . . . por medio de servicios comunitarios, apoyando a programas, educando y haciendo investigación. Para obtener más información acerca de becas y servicios, llame a las oficinas locales de March of Dimes.***

***Saving babies, together . . . through community services, advocacy, education and research. For more information about grants and services, call your local March of Dimes office.***