



Community Resources for New and Expectant Mothers

Montefiore
St. Luke's Cornwall



www.montefioreslc.org MSLC #4388 0726

Montefiore
St. Luke's Cornwall



Thank You for Choosing MSLC!

We would love your feedback.

Please take a moment to leave us a review.



Welcome to

Montefiore

St. Luke's Cornwall

We're honored you've chosen us for your care. As a new or expectant mother, we understand that navigating community resources and finding support services for you and your baby can sometimes feel overwhelming. Please know that you're not alone—our Case Management team is here to support you every step of the way.

This booklet is designed to help guide you, offering an overview and contact information for many important services available to you. We encourage you to explore it at your own pace, and please don't hesitate to reach out and ask to speak with your Case Manager if you have any questions or need additional support.

Thank you again for trusting Montefiore St. Luke's Cornwall with your care. We're here for you.



Child Welfare and Community Services

HEARS FAMILY LINE

OCFS HEARS Family Line

(Help, Empower, Advocate, Reassure and Support)

1-888-55HEARS (1-888-554-3277)
Monday-Friday 8:30 a.m.-4:30 p.m.

The HEARS family line assists parents and families by providing resources and referrals to a variety of services. Caring representatives guide families to services including food, clothing, housing, medical and behavioral health care services, parenting education and childcare.

Representatives are available to help Monday through Friday from 8:30 a.m.-4:30 p.m. The line offers messages in 12 languages.

The Middletown and Newburgh **HEALTHY FAMILIES** program

Now providing services in
Port Jervis, New Windsor, and Walden
*See below for details

Casi todo el mundo sabe que ser padre o madre es una labor importante... y a casi todos nos viene bien un poco de orientación.

Nuestro personal de visitas a domicilio aporta amplios conocimientos y una excelente actitud al trabajar con usted y su familia.



- Mantente más saludable y siéntete mejor durante el embarazo.
- Aprende a responder a las señales de tu bebé, como el llanto y la inquietud.
- Aprende cómo se desarrolla tu bebé antes y después del nacimiento.
- Haz que la crianza sea divertida, desde la hora de comer hasta la del baño.
- Recibe la atención adecuada para ti y para el bebé.
- ¡Céntrate en tus propias metas, desde la educación y el trabajo hasta convertirte en el mejor padre o madre posible!

* Pueden solicitarlo las mujeres embarazadas y las familias con niños menores de tres meses que residan en los códigos postales de Middletown (10940, 10941), Port Jervis (12771), Newburgh (12550), New Windsor (12553) y Walden (12586).

Tel. 888-750-226

healthyfamilies@asfl.org

accesssupport.org

- Orientación para el hogar
- Grupos de apoyo mensuales
- Inglés y español

accesssupport.org



This service is funded by  Office of Children and Family Services

The Middletown and Newburgh
HEALTHY FAMILIES
program

Now providing services in
Port Jervis, New Windsor, and Walden
*See below for details

Almost everyone knows that being a parent is an important job... and almost everyone can use a little guidance.

Our home visitors bring a lot of knowledge and a great attitude to working with you and your family members.



- Stay healthier and feel better while you're expecting.
- Understand how to respond to your baby's cues, such as crying and fussing.
- Learn how your baby develops before birth and afterward.
- Make being a parent fun, from feeding to bath time
- Get the right care for you and the baby.
- Focus on your own goals, from education and work to being the best parent you can be!

*Pregnant women and families with children under three months, living in the Middletown 10940, 10941, Port Jervis 12771, Newburgh 12550, New Windsor 12553, and Walden 12586 zip codes may apply.

Tel. 888-750-226

healthyfamilies@asfl.org

accesssupport.org

- At home guidance
- Monthly support groups
- English and Spanish

accesssupport.org



LINEA FAMILIAR HEARS

Línea familiar OCFS HEARS

(Ayuda, Empoderar, Defender, Tranquilizar y Apoyar)

1-888-55HEARS (1-888-554-3277)

Lunes-Viernes 8:30 am-4:30 pm

La línea de ayuda HEARS asiste a padres y familias proporcionando recursos y referencias a diversos servicios. Representantes atentos orientan a las familias hacia servicios que incluyen alimentación, ropa, vivienda, atención médica y de salud conductual, educación para la crianza y cuidado infantil.

Los representantes están disponibles para ayudar de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 4:30 p. m. La línea ofrece mensajes en 12 idiomas.



Baby Steps Baby Pantry distributes diapers and other diaper care items to Orange County families needing assistance.

Every second Saturday of the month, we provide a bag filled with diapers and baby wipes at our location, Christ Lutheran Church, located at 186 Fullerton Avenue, Newburgh.

**Email or call for an appointment
bsbpdiaperbank@gmail.com or 845-372-6632**

YOU MUST HAVE AN APPOINTMENT TO BE SERVED

babystepsbabypantry.com

NIÑOS Y JÓVENES CON NECESIDADES
ESPECIALES DE ATENCIÓN MÉDICA
RECURSOS



Condado de Orange, Nueva York

SUMINISTROS PARA BEBÉS Y PAÑALES RECURSOS



Presentado por el Programa de Niños y Jóvenes con
Necesidades Especiales de Atención Médica

**San Esteban, el primer mártir
Warwick, Nueva York**



Armario de la madre 845-986-4028

Si alguna nueva mamá necesita artículos para bebés, se les pide que se comuniquen con Joanna Tower en la oficina parroquial. Los suministros se pueden entregar en los hogares de los clientes o llevarse a las despensas de alimentos de Warwick o Florida para su recogida.

**La Parroquia del Sagrado
Corazón de San Patricio
Monroe, NY**



Armario de la madre 845-782-8510

El Mother's Cupboard proporciona pañales, alimentos para bebés y artículos para bebés de forma gratuita para las madres y sus hijos menores de 3 años. Los artículos distribuidos incluyen, entre otros, pañales, toallitas húmedas, fórmula, cereales, loción, champú, cunas, cochecitos, sillas altas y asientos para automóviles.

Ubicado en el Centro de Alcance Parroquial, detrás de la Iglesia, en 26 Still Rd, Monroe. Están abiertos todos los jueves de 11:00 AM a 2:00 PM.

El nido de la madre 845-800-6060



Iglesia del Salvador Infante Ruta Estatal 302 Pine Bush, NY
deesams1964@yahoo.com

Una dispensa con fórmula, comida para bebés, pañales, toallitas húmedas y artículos para el cuidado del bebé. Abierto los lunes, martes y viernes (1:00-3:00).

**Baby Steps Baby Pantry
Newburgh, NY**



845-562-0824

En el banco de pañales Baby Steps Baby Pantry ayudan a las familias a estirar su dinero en pañales y productos para bebés brindándoles un suministro de pañales para una semana cada mes en el tamaño de su hijo, junto con toallitas, jabón para bebés y crema para pañales.

Programan horarios de recogida el segundo sábado del mes desde las 10 am hasta el mediodía en 186 Fullerton Avenue, Newburgh, NY 12550. Estamos ubicados en la iglesia frente al campus principal de Newburgh Free Academy.

Para programar su cita, envíe un correo electrónico con su nombre, número de teléfono y el tamaño de pañales que usa el niño. También puede dejar un mensaje y su número de devolución de llamada al (845) 562-0824.

El sábado, traiga cualquier documentación con el nombre y la fecha de nacimiento del niño, como una tarjeta de seguro, una tarjeta de Medicaid o un certificado de nacimiento.

La opción de tela



El programa de distribución gratuita de pañales de tela de Cloth Option está disponible para las familias que califiquen y completen la solicitud en línea. El programa está disponible dentro de los Estados Unidos, los territorios de los EE. UU. y para familias de militares estadounidenses estacionados en el extranjero. Ayudan a las familias que tienen necesidad de cambiar pañales a pañales reutilizables, proporcionándoles un suministro inicial de pañales de tela.

Children & Youth with Special Health Care Needs Program Coordinator Paula Hayes-Hayden
(845)-360-6644, Texto: 845-916-0559, phayeshayden@orangecountygov.com

CHILDREN AND YOUTH WITH SPECIAL
HEALTH CARE NEED RESOURCES



Orange County, NY

BABY SUPPLIES AND DIAPER RESOURCES



Brought to you by Children and Youth with Special
Health Care Needs Program



**Saint Stephens The First Martyr
Warwick, NY**

Mother's Cupboard 845-986-4028

If any new moms are in need of any baby supplies, they are asked to contact Joanna Tower at the parish office. Supplies are able to be delivered to clients homes or brought to the Warwick or Florida food pantries for pickup.



**The Parish of Sacred Heart
St. Patrick - Monroe, NY**

Mother's Cupboard 845-782-8510

The Mother's Cupboard provides diapers, baby food, and baby supplies free of charge for mothers and their children under the age of 3. *Items distributed include— but are not limited to— diapers, wipes, formula, cereals, lotion, shampoo, cribs, strollers, high chairs, and car seats.*

Located in the Parish Outreach Center, behind the Church, at 26 Still Rd, Monroe. They are open every Thursday from 11:00 AM to 2:00 PM.



The Mother's Nest 845-800-6060

Infant Saviour Church State Route 302 Pine Bush, NY
deesams1964@yahoo.com

A pantry for moms and dads, stocked with formula, baby food, diapers, wipes and baby care items.

Open Monday, Tuesday and Friday each week (1:00-3:00).

**Baby Steps Baby Pantry
Newburgh, NY**
845-562-0824



At the Baby Steps Baby Pantry diaper bank they help families stretch their diaper and baby products dollars by providing a one week's supply of diapers each month in your child's size, along with wipes, baby wash and diaper cream.

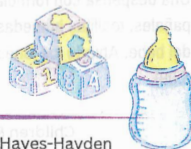
They schedule pick up times the second Saturday of the month from 10 am until noon at 186 Fullerton Avenue, Newburgh, NY 12550. We are located at the Church across the street from Newburgh Free Academy's Main Campus.

To set up your appointment, please email your name and phone number and the size of diapers the child is wearing. You may also leave a message and your call back number at (845) 562-0824. On Saturday please bring any documentation with the child's name and date of birth on it, such as an insurance card, Medicaid card, or birth certificate.



The Cloth Option

The Cloth Option's free cloth diaper distribution program is available to qualifying families who complete the application online. The program is available within the United States. They help families who are experiencing diaper need to switch to reusable diapers, by providing an initial supply of cloth diapers.



Children & Youth with Special Health Care Needs Program Coordinator Paula Hayes-Hayden
(845)-360-6644, Text: 845-916-0559, phayeshayden@orangecountygov.com



**BABY STEPS
BABY PANTRY**



Baby Steps Baby Pantry distribuye pañales y otros artículos relacionados a familias del condado de Orange que necesitan ayuda.

El segundo sábado de cada mes, entregamos una bolsa con pañales y toallitas húmedas en nuestras instalaciones de Christ Lutheran Church, ubicada en 186 Fullerton Avenue, Newburgh.

Envíe un correo electrónico o llame para concertar una cita:

bsbpdiaferbank@gmail.com o 845-372-6632

**ES NECESARIO TENER CITA PARA RECIBIR EL
SERVICIO**

babystepsbabypantry.com

Expecting a baby?



You can expect
us to help.

At no cost.



Get support and advice while you are
pregnant and after your baby arrives.

GET HELP 888-750-2266

accesssupport.org



Rewarding lives. Healthy communities.



Mujeres, Infantes, Niños (WIC)

El WIC de Cornerstone Family Healthcare es un Programa Especial de Nutrición Suplementaria para mujeres, bebés y niños. La misión de WIC es proteger la salud de las familias de bajos ingresos proporcionando alimentos saludables y servicios gratuitos a mujeres y sus hijos con bajos ingresos, incluyendo asesoramiento nutricional, apoyo a la lactancia, educación sanitaria y derivaciones a otros programas y servicios..

WIC ofrece:

1. Apoyo a la lactancia materna
2. Asesoramiento nutricional centrado en tus necesidades y preocupaciones por parte de dietistas titulados
3. Apoyar un estilo de vida saludable
4. Derivaciones a otros servicios de salud y sociales
5. Paquetes de alimentos individualizados y nutritivos
6. Horarios, ubicaciones y servicios convenientes

Para calificar para el programa WIC del Estado de Nueva York, debes ser:

1. Una mujer embarazada;
2. Un bebé o niño de hasta 5 años;
3. Madre de un bebé de hasta 6 meses; o
4. Madre lactante con un bebé de hasta 12 meses.
5. Un padre o cuidador solicitando la presencia de sus hijos.
6. Sé residente del estado de Nueva York. No necesitas ser ciudadano estadounidense ni tener número de la Seguridad Social.
7. Cumple con las directrices de elegibilidad de ingresos (véase la tabla más abajo) o recibes Medicaid, SNAP (cupones de alimentos) o Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF).
8. Hazte evaluar por un profesional sanitario de WIC.

Ubicaciones y horarios:

Newburgh – 147 Lake Street

Lunes de 10 a.m. a 6 p.m. Martes y miércoles de 8:00 a 17:00. Jueves de 8:00 a 16:00

Viernes 9:00 – 17:00. Tercer sábado del mes, de 9:00 a 23:00.

Port Jervis – 140 Hammond Street

Lunes, miércoles, jueves y viernes de 9 a.m. a 5 p.m. Los martes de 10 a.m. a 6 p.m.

Harriman – 33 NY 17-M

Lunes 10:00 – 18:00 Martes martes y miércoles 8:00 – 17:00 Jueves de 8:00 a 16:00 Viernes 9:00 – 17:00 Tercer domingo del mes 9:00 – 13:00

If you or someone you know needs these services, Cornerstone's WIC team can be reached at
845-568-5473.



Women, Infants & Children

Women, Infants, Children (WIC)

Cornerstone Family Healthcare's WIC is a Special Supplemental Nutrition Program for women, infants, and children. WIC's mission is to safeguard the health of low-income families by providing healthy food and free services to low-income women and their children, including nutrition counseling, breastfeeding support, health education, and referrals to other programs and services.

WIC offers:

1. Breastfeeding support
2. Nutritional advice focused on your needs and concerns by registered dietitians
3. Supporting a healthy lifestyle
4. Referrals to other health and social services
5. Individualized and nutritious food packages
6. Convenient hours, locations, and services

To qualify for the New York State WIC program, you must be:

1. A pregnant woman;
2. An infant or child up to 5 years old;
3. Mother of a baby up to 6 months old; or
4. Breastfeeding mother with a baby up to 12 months old.
5. A parent or caregiver requesting the presence of their children.
6. Be a resident of New York State. You don't need to be a U.S. citizen or have a Social Security number.
7. You meet income eligibility guidelines (see table below) or receive Medicaid, SNAP (food stamps), or Temporary Assistance for Needy Families (TANF).
8. Get evaluated by a WIC health care professional.

Locations and hours:

Newburgh – 147 Lake Street

Monday 10 a.m. – 6 p.m. Tuesday and Wednesday 8 a.m. – 5 p.m. Thursday 8 a.m. – 4 p.m. Friday 9 a.m. – 5 p.m. Third Saturday of the month 9 a.m. – 13 p.m.

Port Jervis – 140 Hammond Street

Monday, Wednesday, Thursday, and Friday from 9 a.m. – 5 p.m. Tuesdays from 10 a.m. – 6 p.m.

Harriman – 33 NY 17-M

Monday 10:00 – 18:00 Tuesday Tuesday and Wednesday 8:00 – 17:00 Thursday from 8:00 to 16:00

Friday 9:00 – 17:00 Third Sunday of the month 9:00 – 13:00

If you or someone you know needs these services, Cornerstone's WIC team can be reached at 845-568-5473.

¿Esperas un bebé?



Puedes contar con nuestra ayuda.

Sin costo alguno.



Recibe apoyo y asesoramiento durante el embarazo y después de la llegada de tu bebé.

OBTENER AYUDA 888-750-2266

accessupports.org



ACCESS:

SUPPORTS FOR LIVING

Rewarding lives. Healthy communities.

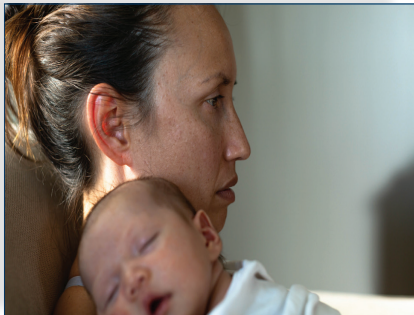
POST-PARTUM DEPRESSION

When is it more than the Baby Blues?



The Baby Blues are common and last from a few days to a few weeks. Parents experience negative feelings and mood swings, most likely related to hormonal changes and fatigue. Common symptoms include:

- Weepiness
- Impatience
- Irritability
- Restlessness
- Anxiety
- Feeling tired
- Sadness
- Mood changes
- Poor concentration



Postpartum Depression occurs in about 1 in every 7 women. Symptoms usually appear in the first three months but can happen any time in the first year. Many of the symptoms of PPD are like the Baby Blues. The difference is the symptoms may:

- Be felt more intensely.
- Last most of the day.
- Happen on more days than not.
- Make it hard to function.
- Affect your ability to care for your baby.
- Change your feelings toward your baby.

If a new parent has **extreme symptoms**, they should not be left alone and seek help immediately (go to the Emergency Department). These symptoms are:

- Forgetting how to do things you have done in the past.
- Having a lot of energy, racing thoughts, and not sleeping.
- Have strange feelings like something is crawling on you.
- Thoughts of self-harm or harming the family.
- Hearing or seeing things no one else does.
- Feeling like someone is controlling you.
- Agitation or confusion.

If you experience any of these symptoms, please understand you are not alone.

Many people experience this, and help is available. If you feel any of the above:

- Speak to your loved ones/partner.
- Reach out to your OB/GYN or primary care doctor.
- Call 988 - the National Crisis Line.
- Go to your nearest Emergency Department.



Accede a Apoyo para Vivir en Salud Mental y Atención Urgente por Consumo de Sustancias

Disponible virtualmente las 24 horas del día y de lunes a viernes: de 10 a 6 en nuestras dos ubicaciones:

1. Centro de Orientación Comunitaria Union Street, 16-24 Union Street, Middletown, NY 10940
2. Centro de Consejería Familiar Kaplan, 21-23 Grand Street, Newburgh, NY 12550

Para más información o para conectarse virtualmente, por favor llame al 1-888-750-2266, opción 2

Montefiore
St. Luke's Cornwall

Available Virtually 24/7

and

Monday – Friday: 10am to 6pm

Two Locations

Union Street
Community Counseling Center

16-24 Union Street, Middletown, NY 10940

Kaplan Family Counseling Center

21-23 Grand Street, Newburgh, NY 12550

For more information or to
connect virtually, please call
1-888-750-2266, option 2

DEPRESIÓN POSPARTO

¿En qué momento puede indicar algo más que la tristeza posparto?

La tristeza posparto (o *Baby Blues* en inglés) es frecuente y dura desde algunos días hasta unas pocas semanas. Durante la maternidad se experimentan sentimientos negativos y cambios de humor, muy probablemente relacionados con los cambios hormonales y la fatiga. Los síntomas frecuentes incluyen:

- Llanto.
- Impaciencia.
- Irritabilidad.
- Inquietud.
- Ansiedad.
- Sensación de cansancio.
- Tristeza.
- Cambios de humor.
- Concentración disminuida.



La **depresión posparto** afecta aproximadamente una de cada siete mujeres. Por lo general, los síntomas aparecen durante los primeros tres meses, pero puede ocurrir en cualquier momento durante el primer año. Muchos de los síntomas de la depresión posparto (*Post-Partum Depression*, PPD) son similares a los de la tristeza posparto. La diferencia yace en que posiblemente los síntomas:

- Se sientan con más intensidad.
- Duren la mayor parte del día.
- Sucedan la mayoría de los días.

- Dificulten el desempeño.
- Afecten su capacidad para cuidar al bebé.
- Cambien sus sentimientos hacia el bebé.

Si una madre primeriza presenta **síntomas extremos**, no debe dejársela sola y se debe buscar ayuda de inmediato (acudir al Departamento de Emergencias). Estos síntomas son:

- Olvidar cómo hacer cosas que ha hecho anteriormente.
- Tener mucha energía, pensamientos acelerados y falta de sueño.
- Tener sensaciones extrañas, como si algo estuviera caminando sobre su cuerpo.
- Tener pensamientos autolesivos o de dañar a la familia.
- Oír o ver cosas que ninguna otra persona ve u oye.
- Sentir que alguien tiene control sobre sus actos.
- Sentir agitación o confusión.

Si experimenta alguno de estos síntomas, comprenda que **no es la única persona que transita por esto**. Muchas personas lo experimentan y hay ayuda disponible. Si tiene alguno de los síntomas anteriores, haga lo siguiente:

- Hable con sus seres queridos o con su pareja.
- Comuníquese con su obstetra/ginecólogo o su médico de atención primaria.
- Llame al 988: la Línea Nacional de Crisis.
- Acuda al Departamento de Emergencias más cercano.

Montefiore

St. Luke's Cornwall



POPPI

Pregnant Or Parenting Peoples Initiative

What is POPPI?

Pregnant or Parenting Peoples Initiative is a referral-based, home-visiting program for at-risk pregnant or parenting caretakers. This program is funded by NYS' Perinatal and Infant Community Health Collaborative (PICHC) Grant.

What we offer

- Pregnancy Education
- Breastfeeding Support
- Postpartum Support
- Community Resource Referrals
- Birth Plan & Life Plan
- Home Safety & Car Seat Checks
- Safe Sleep Education
- Family Hygiene
- Activities & Parent Groups
- ASQ Screenings for Children

& more

How to contact us

Call: 845-360-6695

Email: POPPI@orangecountygov.com

Website:

<https://www.orangecountygov.com/460/PerinatalInfant-Community-Health-Collabo>



Orange County, NY
Department of Health
Community Health Outreach Division



POPPI

Iniciativa para Pueblos Embarazadas o Padres

¿Qué es POPPI?

La Iniciativa para Personas Embarazadas o Padres (POPPI) es un programa de visitas en el hogar basado en referidos para cuidadores que son padres o están embarazadas con riesgo. Este programa es financiado por la subvención de Colaboración de Salud Comunitaria Perinatal e Infantil (PICHC) de NYS.

Qué ofrecemos

- Educación sobre el embarazo
- Apoyo a la lactancia
- Apoyo posparto
- Referidos para recursos comunitarios
- Plan de nacimiento y plan de vida
- Seguridad en el hogar y controles de asientos de automóvil
- Educación para dormir seguro
- Higiene Familiar
- Actividades y grupos de padres
- Exámenes ASQ para niños
- y más

Cómo contactarnos

Llamar: 845-360-6695

Escribanos:

POPPI@orangecountygov.com

Sitio web:

<https://www.orangecountygov.com/460/PerinatalInfant-Community-Health-Collabo>



Orange County, NY
Department of Health
Community Health Outreach Division