

CareBaby

Su guía útil para recién nacidos saludables y felices y la recuperación posparto.





Puede recibir este material en otros idiomas, letra grande, braille o en el formato que prefiera. También puede solicitar servicios de interpretación. Esta ayuda es gratuita. Llame al Departamento de Atención al Cliente al 800-224-4840 o TTY 711. Aceptamos llamadas de retransmisión.

Índice

Departamento de Atención al Cliente de CareOregon	3
¡Felicitaciones por su bebé!	6
Cómo usar esta guía.....	7
Recursos	8
El “cuarto trimestre”	14
Su bebé de 0 a 3 meses	24
Su bebé de 3 a 6 meses	40
Su bebé de 6 a 12 meses.....	48
Comuníquese con nuestro equipo.....	56





Departamento de Atención al Cliente de CareOregon

Nuestro horario de atención es de 8 a. m. a 5 p. m., de lunes a viernes.

Departamento de Atención al Cliente:
503-416-4100 o sin costo **800-224-4840**
TTY: 711

Texto a chat: **503-488-2887**

Envíenos un mensaje seguro a: careoregon.org/portal



¿A quién debe llamar cuando tiene preguntas?

Si tiene preguntas sobre la salud de su menor, llame a su clínica o pregúntele a su proveedor.

Si tiene preguntas sobre beneficios y servicios, llame al Departamento de Atención al Cliente de CareOregon.

¡Felicitaciones por su bebé!

Como padre o madre de un recién nacido, comienza una travesía importante. Es emocionante y puede dar un poco de miedo, con muchas cosas en las que pensar y muchas cosas que hacer.

Es por esa razón que Health Share y CareOregon crearon esta guía como ayuda para que usted y su bebé estén lo más saludables y felices posible. Incluye:

Beneficios. Como miembro de Medicaid, usted y su bebé recién nacido tienen acceso a muchos servicios útiles después del parto y durante el primer año de vida de su infante. Estos incluyen:

- citas de atención a la salud para recibir atención física, dental y mental
- Beneficios adicionales durante hasta 12 meses después del parto

- ayuda con el transporte a citas de atención a la salud cubiertas
- Ayuda con alimentos, para dejar de fumar, y más

De qué debe ocuparse y cuándo.

Señalaremos cuándo hacer citas, cuándo se recomiendan las vacunas y qué hacer si su menor se enferma.

Qué les pasa a usted y a su bebé.

Compartiremos información sobre a qué estar pendiente durante el próximo año... ¡Los bebés cambian con mucha rapidez!

Health Share y CareOregon están aquí para ir de la mano con usted durante los meses por venir.

Saludos cordiales,
Health Share/CareOregon

Cómo usar esta guía

Para facilitar el uso como referencia, esta guía está dividida en cuatro secciones.

1. El “cuarto trimestre”. Los temas incluyen la atención postparto para usted, el apoyo para la alimentación del bebé recién nacido, las señales físicas preocupantes, el dormir y el codormir, la depresión, el estrés, la consejería y la salud mental, el consumo de tabaco, el vapeo y el consumo de otras sustancias, además de recursos de salud públicos.

2. Su bebé de 0 a 3 meses. Los temas incluyen cómo informarle al Plan de Salud de Oregón (OHP, por sus siglas en inglés) acerca de su bebé; información sobre el examen para bebés recién nacidos; orina, caca y pañales; el apoyo para la alimentación del bebé recién nacido; enfermedades; medicamentos; inmunizaciones (vacunas); llanto y cólico;

cómo observar a su bebé; la instalación del asiento de seguridad; el cuidado del cordón umbilical, y la circuncisión.

3. Su bebé de 3 a 6 meses. Los temas incluyen las consultas de control infantil, la medición del crecimiento, los exámenes del desarrollo y la seguridad infantil.

4. Su bebé de 6 a 12 meses. Los temas incluyen la atención dental para los infantes, los alimentos sólidos y las metas tales como gatear, caminar y hablar.

Y, a lo largo de la guía, tenemos tablas y listas de verificación que puede usar para dar seguimiento a las cosas importantes, además de espacio para que haga sus propias anotaciones.

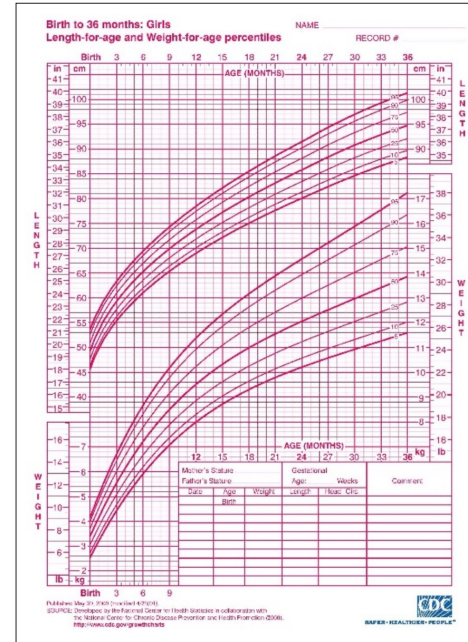


Recursos

Asientos de seguridad recomendados según la edad (en años) y el tamaño de su menor



link.careoregon.org/ohp-car-seats



Visite cdc.gov/growthcharts para ver esta tabla en un tamaño más grande.

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) es un programa gratuito que ofrece alimentos saludables para las personas embarazadas, los padres y las madres biológicas de recién nacidos y para infantes y menores de hasta 5 años de edad. El programa WIC ofrece educación nutricional, apoyo para amamantar, alimentos saludables y recomendaciones a programas de salud y sociales. Conozca más sobre los servicios del programa WIC de su condado en línea:

Condado de Clackamas: clackamas.us/publichealth/wic.html

Condado de Multnomah: multco.us/wic

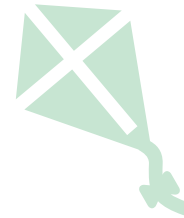
Condado de Washington: co.washington.or.us/HHS/WIC

El departamento de la salud del condado también tiene recursos para padres, madres y menores:

Condado de Clackamas:
clackamas.us/publichealth

Condado de Multnomah:
multco.us/health

Condado de Washington:
co.washington.or.us/HHS/PublicHealth



Esta es una lista de las inmunizaciones (vacunas) recomendadas para su bebé:

- DTaP — “difteria, tétanos y pertusis” (pertusis es tos ferina). Por lo general, la vacuna DtaP se recibe seis veces entre las edades de 0 y 18 años. Después de los 18 años, se recomienda una vacuna DtaP por lo menos una vez cada diez años.
- Hep A — la vacuna contra la hepatitis A; se pone solamente una vez entre las edades de 1 y 2 años.
- Hep B — la vacuna contra la hepatitis B; se pone solamente una vez, entre las edades de 0 y 2 años.
- Hib — “*Haemophilus influenzae* tipo b” previene el contagio de las enfermedades relacionadas con la bacteria *H. influenzae*. Esta se pone tres o cuatro veces en los primeros dos años de vida.
- Influenza — es conocida comúnmente como la vacuna contra la gripe; esta es una vacuna que se pone todos los años a partir de los 6 meses de edad.
- IPV — “vacuna antipoliomielítica inactivada”. Esta vacuna protege contra el polio. Se pone cuatro veces entre las edades de 0 y 6 años.
- MMR — “sarampión, paperas, rubéola”. Se pone dos veces entre las edades de 0 y 6 años.
- PCV o PPSV — la “vacuna neumocócica conjugada” o la “vacuna neumocócica polisacárida”; ayudan a prevenir la enfermedad neumocócica. Recibirá una de las dos; recibirá la vacuna cuatro veces en los primeros 15 meses de vida.
- RV — la vacuna contra el rotavirus se pone dos o tres veces en los primeros seis meses.
- Var — esta vacuna previene la varicela. Se pone dos veces entre las edades de 1 y 6 años.

Para obtener información más detallada, visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines) o hable con su proveedor.

La tabla a continuación muestra un programa típico de las vacunas en los primeros dos años de vida:

Edad	DTap	Hep A	Hep B	Hib	IPV	MMR	PCV/PPSV	RV	Var
Nacimiento			✓						
1 a 2 meses			✓						
2 meses	✓			✓	✓		✓	✓	
4 meses	✓		✓	✓	✓		✓	✓	
6 meses	✓			✓			✓	✓	
6 a 18 meses			✓		✓				
12 a 15 meses				✓		✓	✓		
12 a 18 meses									✓
12 a 24 meses		✓							
15 a 18 meses	✓								





Meses 0 al 3

El “cuarto trimestre”

Los primeros tres meses después de dar a luz a veces se conocen como el **“cuarto trimestre”**. ¡Los temas a continuación le ayudarán a lo largo de estos primeros tres meses!

Atención de posparto para madres primerizas. Como persona afiliada a Health Share/CareOregon, la cobertura de servicios de atención a la salud física, dental y mental permanece activa hasta un mínimo de 12 meses después del fin del embarazo (sin importar si hay cambios en los ingresos o las circunstancias). Lo que esto significa es que usted seguirá teniendo acceso a los beneficios “extra”

del embarazo tales como gafas, atención dental y consejería. Las primeras semanas después de dar a luz son vitales para usted y para su bebé: ayudan a establecer una base de salud para los bebés y las madres que durará toda la vida del bebé.

Además de las consultas de control infantil (consulte la página 40), es importante que visite a su propio proveedor de servicios de atención a la salud para asegurarse de que se está manteniendo saludable después de dar a luz. Durante las primeras semanas de vida de su bebé, usted se adapta a muchos cambios físicos, sociales y

sicológicos, entre otros. Sus hormonas cambian, aprende a cuidar de su bebé recién nacido y, en medio de todas esas emociones, es posible que también tenga que manejar sentimientos de cansancio, estrés, dolor y otros retos.

A pesar de que ya no está embarazada, hay nuevos riesgos para la salud después de dar a luz para los cuales su proveedor tendrá que hacerle pruebas. Haga una cita con su proveedor para discutir sus propias necesidades de atención a la salud. Las citas de posparto son importantes para usted, de la misma manera que las consultas



de control infantil son importantes para su bebé recién nacido. Su proveedor puede ofrecerle apoyo a la hora de decidir cuándo es seguro llevar a cabo actividades físicas, discutir opciones de planificación familiar y servir de conexión con otros recursos de ser necesario.

Apoyo para alimentar a recién nacidos. Amamantar, también conocido como dar de pecho o dar leche del cuerpo, es una manera importante para dar a los bebés la nutrición que necesitan mientras, además, ayuda a desarrollar la inmunidad natural ante las enfermedades. CareOregon cubre las consultas para lactar. El personal de consultoría sobre la lactancia le ofrecerá apoyo y ayuda con cualquier problema que tenga mientras amamanta. Los extractores de leche también están completamente cubiertos.



El “cuarto trimestre”

Vitaminas prenatales. Siga tomando las vitaminas prenatales durante los seis meses después de dar a luz o por más tiempo si sigue amamantando. Las vitaminas prenatales son gratuitas con una receta de su proveedor.

Señales de advertencia durante el posparto. La mayoría de las personas que dan a luz se recuperan sin dificultades. Pero se pueden dar complicaciones, y puede salvar su vida saber cómo reconocerlas. La Asociación de Enfermeras Neonatales, Obstétricas y de Salud de la Mujer (AWHONN, por sus siglas en inglés) creó una lista útil de cosas a las que debe estar pendiente después de dar a luz. El acrónimo “POST BIRTH” muestra razones por las cuales debería llamar al 911 o a su proveedor.

Llame al 911 en caso de:

- **dolor** en el pecho.
- **obstrucción de la respiración**, dificultad para respirar.
- **convulsiones.**
- **pensar en hacerse daño** o a otra persona.

O llame a su proveedor si tiene:

- **sangrado** que satura una toalla sanitaria por hora, o coágulos de sangre del tamaño de un huevo o más grandes.
- **un corte** que no se cura.
- **una pierna roja o hinchada** que duele o se siente caliente al tacto.
- **fiebre** de 100.4 °F o más alta.
- **dolor de cabeza** que no mejora, incluso después de tomar medicamentos, o un dolor de cabeza fuerte con cambios en la vista.

El “cuarto trimestre”

Sueño seguro. Es posible que escuche distintos términos relacionados con este tema. Esto es lo que significan:

- Codormir es cuando su bebé duerme en la misma habitación o en la misma cama en la que usted duerme, y no en su propia habitación.
- Compartir la habitación es cuando su bebé duerme en la habitación con usted, pero no duerme con usted en la cama. Por ejemplo, podría tener su propia cuna en la habitación.
- Compartir la cama es cuando su bebé duerme con usted en la misma cama.



La Academia de Pediatría de Estados Unidos recomienda compartir la habitación, pero no la cama, durante el primer año de vida o, como mínimo, durante los primeros seis meses.

Queremos mantener a los padres, las madres y los bebés seguros. Si comparte la cama, recuerde estos consejos de la fundación Charlie’s Kids:

- Coloque a su bebé boca arriba para dormir.
- Use un colchón firme y retire cualquier sábana, manta, almohada o peluche que no necesite.
- No permita que le dé demasiado calor al bebé.
- No comparta una cama si está bajo la influencia del alcohol, drogas o medicamentos fuertes.

Consumo de tabaco, vapeo y consumo de otras sustancias. Cuando usted fuma, su bebé fuma. Pero usted y su bebé pueden vivir libres del tabaco. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) o proveedor de atención a embarazadas sobre los servicios que ofrece CareOregon para fumar menos o dejar de fumar. También puede ponerse en contacto con Quit For Life®, un servicio de consejería gratuito que se ofrece por teléfono o por chat en línea:

- Llame sin costo al 800-784-8669 (800-QUIT-NOW)
- Visite quitnow.net/Oregon

Una de las mejores cosas que puede hacer por su bebé es recibir tratamiento para el consumo de sustancias, alcohol o drogas. Estos servicios están completamente cubiertos. Hable con su PCP para recibir ayuda para dar el primer paso.

Recursos de salud públicos. Hay muchos recursos de salud públicos que ofrecen ayuda a medida que comienza la vida con su bebé. Estas son algunas opciones:

- **Programa WIC (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños):** El programa WIC es un programa público de salud nutricional a nivel nacional. El programa WIC ayuda a las familias con alimentos saludables y mucho más. Las personas afiliadas al Plan de Salud de Oregón (OHP, por sus siglas en inglés) cumplen con los requisitos del programa WIC si están embarazadas, durante el posparto (acaban de dar a luz), si amamantan o si están a cargo de menores de 5 años de edad. Cualquier miembro familiar encargado de un menor puede solicitar el programa WIC. El programa WIC ofrece:
 - » Beneficios para comprar alimentos saludables

- » Consejos sobre nutrición, ejercicio, atención prenatal, cómo alimentar a menores y más
- » Ayuda para amamantar/dar de pecho/ dar leche del cuerpo y extractores de leche para las personas los necesiten
- » Clases que tratan varios temas sobre la salud y la crianza
- » Información sobre otros beneficios en nuestra comunidad

Su condado se encarga de las solicitudes para el programa WIC y los servicios. Para obtener más información, consulte la página web del programa WIC de su condado.

Programa WIC del condado de Clackamas: clackamas.us/publichealth/wic.html

Programa WIC del condado de Multnomah: multco.us/health/wic

Programa WIC del condado de Washington: co.washington.or.us/hhs/wic/index.cfm

- **Family Connects:** Si es residente de Oregón, Family Connects es un servicio que ofrece visitas al hogar de personal de enfermería sin costo. Personal de enfermería local programará visitas más o menos tres semanas después de que nazca su bebé para darle apoyo a usted y a la salud su bebé. Está familiarizado con los recursos que hay en la comunidad y puede contestar cualquier pregunta que pueda tener. Para obtener más información sobre este programa gratuito y qué hay disponible en su condado, visite familyconnects.org o llame al Departamento de Atención al Cliente de CareOregon al 800-224-4840 o TTY 711.

Próxima sección:
¡Su bebé de 0 a 3 meses!



Meses 0 al 3

Su bebé de 0 a 3 meses

Vacunas durante este periodo:

Edad	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/ PPSV	PPSV	RV
Nacimiento		✓					
1 a 2 meses		✓					
2 meses	✓		✓	✓	✓	✓	✓



Cómo informarle al Plan de Salud de Oregón (OHP) acerca de su bebé.

Su bebé NO queda inscrito(a) automáticamente en el Plan de Salud de Oregón (OHP, por sus siglas en inglés). Usted o el hospital tendrán que agregar al bebé al OHP a más tardar 30 días después de haber dado a luz a fin de contar con el acceso completo a sus beneficios de Medicaid. Se le tiene que informar al OHP que su bebé nació.

P: ¿Cómo inscribo a mi bebé en el OHP?

R: A menudo, su hospital envía un formulario de notificación de recién nacidos al OHP. Si el hospital no se encarga de esto, llame al Departamento de Atención al Cliente de CareOregon para pedir una copia del formulario. Puede llevar este formulario al hospital o a la cita del bebé recién nacido. También puede

poner al tanto al OHP acerca de su estado y del nacimiento de su bebé en cualquiera de estas formas:

- » Llame al OHP sin costo al 800-699-9075.
- » Inicie sesión en ONE o cree una cuenta para actualizar la información: one.oregon.gov
- » Envíe correos electrónicos con información actualizada y preguntas a oregonhealthplan.changes@state.or.us. Si va a enviar un correo electrónico, escriba lo que solicita en la línea del asunto (p. ej., “nacimiento de mi bebé” o “cambio en el estado del embarazo”). En el correo en sí, incluya información clave: nombre completo, identificación de miembro y un número de teléfono para comunicarnos con usted.

Confirme que el plan de salud del bebé sea el mismo que el suyo.



Exámenes y procedimientos para bebés recién nacidos. En las primeras semanas de vida de su infante, le harán varios exámenes, algunos de los cuales son requisito. En el hospital, inmediatamente después del nacimiento y durante las primeras semanas de vida, se recomienda lo siguiente:

- Una vacuna contra la hepatitis B. Esta es la primera de cuatro dosis que recibirán en el primer año.
- Una inyección de vitamina K. Todos los bebés nacen con una deficiencia de vitamina K. La inyección ayuda en la coagulación de la sangre y previene los problemas que surgen a raíz de la deficiencia de vitamina K.
- Ungüento para los ojos llamado eritromicina, un antibiótico que ayuda a proteger al bebé de infecciones en el ojo. Puede que note una sustancia pegajosa en los ojos de su bebé o cerca de estos.

- El programa del examen regional del noroeste para las manchas de sangre del recién nacido (Northwest Regional Newborn Bloodspot Screening, NWRNBS) es un examen de la sangre que sirve para detectar más de 40 enfermedades distintas.
- El examen de defectos congénitos del corazón (llamado a veces CCHD por sus siglas en inglés), en las primeras 24 a 72 horas de vida.
- El examen auditivo, requerido por el estado de Oregón, en el primer mes de vida.

Además de la atención que reciben en el hospital, los bebés deben tener a su propio proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés), a menudo, ya para la primera semana después del nacimiento. La primera consulta puede hacerse con un(a) médico familiar, un(a) pediatra o una partera.

- **Su proveedor de atención primaria (PCP) actual.** Si su propio PCP también atiende a menores, puede pedirle que sea el PCP de su bebé.
- **Pediatras y personal de enfermería pediátrica.** Los profesionales que se especializan en infantes, menores y adolescentes. Llame a CareOregon, pídale ayuda a su PCP para buscar pediatras o consulte nuestro directorio de proveedores en línea en careoregon.org/find-a-provider
- **Clínicas de medicina familiar.** Este tipo de proveedores ve a tanto a personas adultas como a menores. Los PCP en las clínicas de medicina familiar pueden ser doctores de medicina familiar, personal de enfermería de medicina familiar o auxiliares médicos. En una clínica de medicina familiar, usted y su bebé pueden ver al mismo proveedor.

Instalación del asiento de seguridad.

Para poder llevarse al bebé a casa, el centro donde dio a luz requiere que usted tenga un asiento de seguridad. La instalación correcta de un asiento de seguridad puede ser difícil. Le exhortamos a usar el servicio gratuito que ofrece Oregon Impact (oregonimpact.org o 503-303-4954) para determinar si el asiento de seguridad está bien instalado o ir a cualquier otra agencia que ofrezca chequeos de seguridad gratuitos.

Pregunte en el hospital si ofrece clases para el uso apropiado de los asientos de seguridad. Algunos programas y recursos comunitarios podrían ofrecer asientos de seguridad con descuento o gratuitos. Llame al Departamento de Atención al Cliente de CareOregon para recibir ayuda con la búsqueda de recursos. Hay más información sobre el uso correcto de los asientos de seguridad en oregonimpact.org/Child_Passenger_Safety



Su bebé de 0 a 3 meses

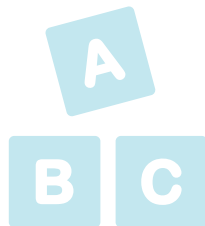
P: ¿Hacia qué dirección debe ir orientado el asiento de seguridad?

R: Las leyes de Oregón establecen que el asiento de seguridad para infantes y niños(as) pequeño(as) tiene que estar orientado hacia la ventana de atrás hasta que tengan 2 años.

P: ¿Dónde va mi bebé?

R: Las leyes de Oregón establecen que los recién nacidos tienen que sentarse en el asiento de atrás si el vehículo tiene una bolsa de aire delantera.

CONSEJO: Los cinturones del asiento de seguridad deben atravesar el asiento al nivel de los hombros de su bebé o justo debajo. El cinturón del pecho tiene que estar alineado con las axilas de su bebé. De esta manera, el cinturón irá por encima de las costillas, y no el estómago.



Su bebé de 0 a 3 meses

Según la absorbencia de los pañales, no tiene que cambiar al bebé cada vez que orine, pero sí debe cambiar el pañal cada vez que haga caca. La caca de los bebés recién nacidos suele ser negra y parecerse al alquitrán (chapopote); suele durar los primeros dos días de vida. Esto se conoce como meconio, y es algo normal. Si le preocupa algo de la caca de su bebé, como el color, la consistencia o la frecuencia, llame su proveedor.

Apoyo para alimentar a recién nacidos. La leche que produce su cuerpo es el alimento más saludable que le puede dar a su bebé para ayudar con el crecimiento durante el primer año. También suele ser una manera especial de crear un vínculo con su bebé. Puede ver al personal de consultoría sobre la lactancia en el hospital después de dar

a luz y, en el futuro, si tiene problemas para amamantar. La leche de fórmula puede sustituir a la leche de pecho de ser necesario, pero amamantar suele ser la opción más saludable (y la menos cara). Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan de “1 a 2 onzas de fórmula para infantes cada 2 a 3 horas en los primeros días de vida”. A medida que su bebé crece, también crece su estómago. Consulte la gráfica en la página 30.

Es posible que tenga que enfrentar retos cuando amamanta. Los retos más comunes incluyen dolor, pechos hinchados, ductos bloqueados y mastitis (una infección en el tejido del pecho). Si bien la mayoría de estos problemas no son graves, puede ser difícil manejarlos.

Es posible que tenga preguntas sobre cuándo es apropiado empezar a dar el biberón. Su proveedor de atención primaria, proveedor de atención a embarazadas, el personal de consultoría sobre la lactancia y grupos comunitarios gratuitos como **La Leche League** (lli.org) pueden brindarle ayuda.

P: ¿Por qué no produzco leche todavía?

R: La leche “llega” (es decir, usted comienza a producirla) unos días después de dar a luz. Los bebés nacen con reservas de energía y obtienen suficientes nutrientes del calostro, la sustancia transparente que produce su cuerpo antes de producir leche. Comience a amamantar/dar de pecho/ dar leche del cuerpo al poco tiempo después de dar a luz ya que esto ayuda al cuerpo a empezar a producir leche.

**P: ¿Mi bebé toma suficiente leche?
¿Acaso no se alimentaría más si uso un biberón?**

R: Los pechos suelen producir la cantidad de leche que el bebé necesita. La Academia de Pediatría de Estados Unidos dice que los pechos “están diseñados para proveer exactamente lo que su bebé necesita para nutrirse, crecer y desarrollarse”. Aunque podría parecer que un bebé recibe más cuando usa un biberón, no es cierto. Si le preocupa si su bebé recibe o no la cantidad suficiente de leche, hable con su proveedor o con alguien del personal de consultoría sobre la lactancia.



Su bebé de 0 a 3 meses

¿Cuán grande es el estómago de mi bebé?

Recuerde, ¡un estómago de un bebé no es igual a uno de una persona adulta! Esta es una gráfica con el tamaño aproximado del estómago de su bebé:



1-2 días
Cereza
(.2-.4 oz)



3-4 días
Nuez de nogal
(1-2 oz)



5-7 días
Albaricoque
(2-3 oz)



2-3 semanas
Kiwi
(3-4 oz)



De 6 meses a
1 año
Pomelo
(6 oz - 2 tazas)



Adulto
Melón (cantalupo)
(4 tazas)

Esta información proviene de Aeroflow Breastpumps.

Si amamanta y le preocupa no estar produciendo suficiente leche, hable con su proveedor.

Enfermedad. En algún momento dado, todo bebé tendrá fiebre, catarro, se cortará o se raspará. Es importante saber qué es normal y qué necesita más atención. Si tiene alguna preocupación sobre su bebé, llame al proveedor de atención primaria. Las clínicas cuentan con un proveedor disponible a todas horas del día o de la noche. A la derecha, encontrará una guía corta que indica cuándo ponerse en contacto con un profesional médico y qué nivel de atención su bebé podría necesitar.



Artículos de primeros auxilios que debe tener en casa:

- Un termómetro hecho para bebés
- Vendas
- Un aspirador nasal (bomba de succión)
- Cortauñas
- Pinzas

Estas son algunas de las razones para llamar al proveedor del bebé, según Mayo Clinic:

- Bebé de 0 a 3 meses con una fiebre de 100.4 °F o más alta
- Bebé de 3 a 6 meses con una fiebre de hasta 102 °F y que se ve enfermo, o con una fiebre por encima de los 102 °F
- Bebé de 6 a 24 meses con una fiebre por encima de los 102 °F que dura más de un día





Su bebé de 0 a 3 meses

- Tiene una fiebre que dura más de tres días
- Parece tener estreñimiento; poca caca en un periodo de varios días
- Tiene un catarro que le hace difícil respirar
- Tiene dolor en el oído que dura más de una semana
- Tiene una tos que dura más de una semana
- Tiene una irritación que salió de repente y que no se puede explicar

P: ¿Cuándo llamo al proveedor de mi bebé y cuándo voy a la sala de emergencia o de atención de urgencias?

R: Si los síntomas parecen poner en riesgo la vida de su bebé (p. ej., un golpe en la cabeza, problemas al respirar o no responde o reacciona),

vaya a la sala de emergencia o llame al 911. No tiene que llamar ni al proveedor ni al plan de salud antes.

Si los síntomas del bebé no ponen en riesgo la vida del bebé, llame al proveedor de su bebé. Es posible que quiera programar una cita. El proveedor regular del bebé será la persona más indicada para atender los problemas como catarrros, fiebres e irritación.

Medicamentos. La mayoría de los medicamentos no están hechos para menores de 2 años. Si cree que su menor necesita medicamentos como Tylenol, Motrin o Benadryl para menores, comuníquese primero con su proveedor. Le pueden decir que medicamentos usar, si alguno, y la dosis. También le podrían sugerir remedios que quizás no incluyan el uso de medicamentos.

Inmunizaciones (vacunas). Las inmunizaciones, también conocidas como vacunas, ayudan a los cuerpos de los bebés a protegerse de ciertas enfermedades. Se ha demostrado que las vacunas son seguras y eficaces. Las vacunas previenen enfermedades graves que pueden, en algunos casos, llevar a la muerte. Si tiene preguntas acerca de las vacunas o el programa recomendado para recibirlas, póngase en contacto con el proveedor de su bebé.



Llanto y cólico. Oír llorar a su bebé puede causarle estrés. Recuerde que, en la mayoría de los casos, el llanto de un bebé es la manera que tienen para pedir algo. Cuando el bebé lllore, pregúntese si es que tiene hambre, está cansado, tiene un pañal sucio, quiere que lo carguen o le molesta alguna otra cosa. Dígales a los hermanos y las hermanas, las abuelas y los abuelos y demás cuidadores que el llanto de su bebé significa algo para que también piensen en qué es lo que el bebé necesita cuando llora. Responder rápido a los llantos le enseña a su bebé que está seguro y que usted y otras personas son cuidadores en quienes puede confiar.

No importa cuán frustrante sea el llanto, **nunca sacuda a su bebé.** Sacudir a un bebé puede causar daño cerebral y la muerte.



Su bebé de 0 a 3 meses

Es posible que haya escuchado sobre el cólico. El término “cólico” no se refiere solamente a un bebé que no para de llorar. Según la Academia de Pediatría de Estados Unidos, el cólico es cuando el llanto de un bebé dura más de tres horas corridas. Por lo general, empieza antes de las dos semanas de vida y termina para cuando el bebé tiene entre 3 y 4 meses de edad. Si piensa que su bebé podría tener cólico, pregúntele al proveedor de su hijo(a).



Observar a su bebé. Cuando el bebé está bajo su cuidado, lo mejor es no dejar que esté solo. Dejar a su bebé solo puede tener efectos dañinos graves, especialmente si se puede desplazar por sí mismo. Si tiene que dejar a su bebé por un momento (para usar el baño o preparar una botella, por ejemplo), asegúrese de que esté en un lugar seguro y protegido (como una cuna) hasta que regrese.

Próxima sección:
¡Su bebé de 3 a 6 meses!

Mis notas:

Recuerde que la consejería es un beneficio cubierto para todas las personas afiliadas a Health Share/CareOregon. Pregúntele a su proveedor si la clínica cuenta con su propio(a) consejero(a). O llame al Departamento de Atención al Cliente de CareOregon: 503-416-4100 o sin costo al 800-224-4840.



Mis notas:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---



Meses 3 al 6

Su bebé de 3 a 6 meses

Vacunas durante este periodo:

Edad	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/ PPSV	RV
4 meses	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6 meses	✓		✓		✓	✓

Consultas de control infantil. Su proveedor verá al menor regularmente para asegurarse de que tanto usted como su bebé estén bien. En una consulta de control infantil, se pesará y medirá a su bebé para que el médico pueda asegurarse de que el crecimiento del bebé va bien encaminado.

Se examinan los latidos del corazón, el estómago, los brazos y las piernas, la piel, los ojos, los oídos, la nariz, la boca y la garganta, y se chequean los reflejos. Le pondrán las vacunas que necesita para su protección y usted podrá hacer todas las preguntas que tenga.

Durante las consultas de control infantil, es posible que el proveedor también le haga un examen del desarrollo.

Use este folleto para escribir preguntas para la próxima cita de control infantil y para llevar un registro de las vacunas que recibe el menor.

Mis notas:

Es usual que las consultas de control infantil se programen para las siguientes etapas:



Recién nacido: los primeros seis meses

- » a los pocos días después del nacimiento
- » 1 mes
- » 2 meses
- » 4 meses



Infante: de 6 a 12 meses

- » 6 meses
- » 9 meses
- » 12 meses (1 año)



Niño(a) pequeño(a): de 1 a 3 años

- » 15 meses
- » 18 meses
- » 24 meses (2 años)
- » 30 meses (dos años y medio)
- » 36 meses (3 años)
- » Luego, ¡una vez al año!





Su bebé de 3 a 6 meses

Medición del crecimiento. En las consultas de control infantil, su proveedor pesará al bebé, medirá su longitud y la circunferencia de la cabeza. Estas medidas se colocan en una tabla estándar de crecimiento como la que se muestra en la página 8. Su proveedor se asegurará de que el bebé está recibiendo la nutrición y el apoyo que necesita para estar lo más saludable posible.

De ser posible, evite usar demasiado el teléfono o cualquier otro dispositivo mientras tenga a su bebé cerca: ¡los bebés necesitan interacciones responsivas para desarrollarse bien!

Examen del desarrollo. En los primeros años de vida, su menor crece en distintas maneras. Estos cambios no son solamente físicos sino también emocionales, sociales y cognitivos (aprendizaje, pensamiento, resolución de problemas). Durante estos importantes primeros años, desarrolla destrezas nuevas tales como gatear, caminar y hablar. A estas nuevas destrezas se les conoce como “metas del desarrollo” (consulte la página 50). El examen del desarrollo es una prueba que dura poco tiempo y que sirve para determinar si el menor está alcanzando estas metas o si hay áreas en las que necesita apoyo.

En una consulta de control infantil, hable con el proveedor de su hijo(a) acerca del desarrollo y del examen del desarrollo. Y siempre hable con el proveedor de su hijo(a) cuando tenga alguna inquietud o preocupación sobre su desarrollo. El proveedor de su hijo(a) hará un examen del desarrollo regularmente para asegurarse de que el cerebro se desarrolla tan bien como se desarrolla el cuerpo. Muchos de los proveedores usan el Cuestionario de edades y etapas (Ages & Stages Questionnaire, ASQ) para evaluar a los menores según una lista de metas. El examen del desarrollo es perfectamente normal y no es algo por lo que tenga que preocuparse. Se seguirá examinando a su menor por lo menos hasta los 5 años.

Hablarle a los bebés y a su alrededor sirve de apoyo para el desarrollo saludable del cerebro. Esto incluye leerle todos los días e imitar los sonidos que hace.

Una forma de promover el desarrollo del cerebro es responderle al bebé. Esto significa que, cuando un bebé balbucea, llora, hace gestos, etc., las personas encargadas responden hablándole, haciendo contacto visual, levantando al bebé, etc.



Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS).

El síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés) se refiere a la muerte inexplicable de un bebé menor de un año que se da, por lo general, mientras duerme en la noche. El SIDS se da más a menudo en bebés de 2 a 4 meses de edad. Según los CDC ([cdc.gov/sids](https://www.cdc.gov/sids)), hay cosas importantes que puede hacer para prevenir el SIDS:



- **Coloque a su bebé boca arriba a la hora de dormir.** Dormir boca abajo no es seguro para un bebé y puede aumentar el riesgo del SIDS. Esto es lo más importante que puede hacer para proteger a su bebé del SIDS.
- **Use un colchón firme y sábanas que se ajusten bien.** Retire cualquier sábana suelta, almohadas o mantas extra de la cuna. Las sábanas deben ser delgadas y deben ajustarse por debajo del colchón de la cuna. O, en vez de usar una sábana, puede ponerle un mameluco de una sola pieza.
- **Mantenga a su bebé fresco.** Si un bebé se sobrecalienta por tener mantas de más, llevar sombreros, etc., puede experimentar apnea (problemas de la respiración) que, a su vez, causa el SIDS.

- **Use un chupón.** Usar un chupón en la noche puede prevenir el SIDS.
- **No fume.** Ni usted ni ninguna otra persona deben fumar cerca de su bebé. Si fuma, lo ideal es que se cambie de ropa antes de agarrar a su bebé. No fume dentro de la casa.
- **No consuma ni drogas ni alcohol si va a codormir con su bebé.**

Próxima sección:
¡Su bebé de 6 a 12 meses!

CONSEJO: CareOregon ofrece moisés que le brindan a su bebé seguridad y comodidad a la hora de dormir. ¡Comuníquese con nuestro equipo para obtener más información!



Meses 6 al 12

Su bebé de 6 a 12 meses

Vacunas durante este periodo:

Edad	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/ PPSV	RV
6 meses	✓		✓		✓	✓
6 a 18 meses		✓		✓		

Atención dental infantil. La buena atención dental significa una mejor salud general. Su bebé debe visitar al dentista en cuanto se empiece a ver el primer diente de leche. Usted y su bebé tienen cobertura gratuita para la atención dental mediante el Plan de Salud de Oregón

(OHP). Pregunte al plan dental qué beneficios hay disponibles para su bebé. El número de teléfono de su plan dental está en la tarjeta de identificación de miembro de Health Share/CareOregon.

Alimentos sólidos. En algún momento dado, comenzará a dar a su bebé alimentos sólidos. **CDC.gov** ofrece estos consejos para cómo saber si su bebé ya puede pasar a los alimentos sólidos:

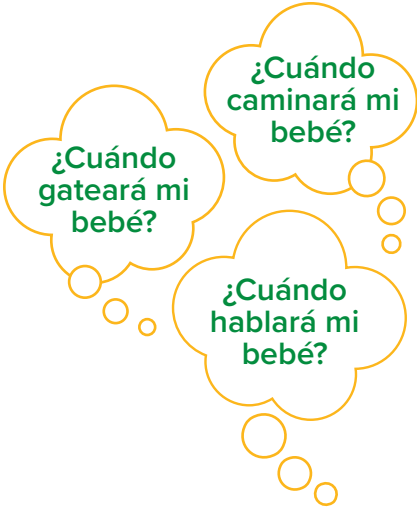
- Se sienta recto y puede mantener la cabeza arriba por sí mismo.
- Abre la boca cuando le ofrece alimentos.
- Ya no tiene el reflejo de extrusión (empuje de la lengua) que empuja los alimentos fuera de la boca.

Aunque ya haya empezado a dar a su bebé alimentos sólidos, se recomienda que también le siga dando leche materna o fórmula. Los alimentos sólidos no reemplazan la leche materna ni la fórmula. El proceso es una transición lenta que, a menudo, dura muchos meses. La

Academia de Pediatría de Estados Unidos recomienda, si es posible, dar a su bebé leche materna durante un año para seguir dándole los beneficios que esta provee.

Cuando le empieza a dar alimentos sólidos a su bebé, empiece con alimentos saludables tales como frutas y verduras majadas, y evite los alimentos procesados. Cuando los bebés comen alimentos sólidos, también están desarrollando sus gustos, entonces, darles alimentos saludables desde temprano los ayuda a tomarle el gusto. Los alimentos más saludables también promueven una mejor salud dental una vez que los dientes empiezan a crecer. Evite alimentos azucarados, bebidas dulces como jugos y cualquier cosa que sea demasiado grande o difícil de comer.





¿Cuándo gateará mi bebé?

¿Cuándo caminará mi bebé?

¿Cuándo hablará mi bebé?

Metas. Las preguntas que aparecen arriba están a menudo en las mentes de los padres y las madres de bebés recién nacidos. Son preguntas importantes que suelen hablarse con un proveedor

durante una consulta de control infantil. Los bebés gatean, caminan y hablan en distintas etapas. No se preocupe: ¡su bebé aprenderá estas destrezas!

- **Gatear.** Los bebés suelen empezar a gatear entre los 6 y 10 meses. Pasan de darse la vuelta a sentarse. Con el tiempo, quieren explorar el mundo que les rodea y aprenden a gatear.
- **Caminar.** Esos primeros pasos son emocionantes, así que es natural que queramos que se den rápido. Algunos bebés caminan entre los 10 y 14 meses; otros, más para sus 16 o 17 meses. Cuando su bebé quiere empezar a caminar, esté ahí para atraparlo cuando se caiga y demuestre una actitud alentadora y positiva. Es posible que no empiece a caminar tan pronto como le gustaría a usted, ¡pero lo hará!

- **Hablar.** Los bebés nacen haciendo sonidos y, pronto, usted se dará cuenta de que los sonidos tienen más forma y propósito. Mientras más habla con su bebé, más probable es que aprenda palabras y las empiece a usar. ¡Recuerde que nunca es demasiado temprano para empezarle a leer! La Academia de Pediatría de Estados Unidos recomienda leerle a su bebé durante unos minutos como parte de la rutina para dormir. Para cuando los bebés tienen 2 años de edad, suelen decir oraciones de dos a cuatro palabras.

CONSEJO: Recuerde que la consejería es un beneficio cubierto para todas las personas afiliadas a Health Share/CareOregon. Pregúntele a su proveedor de atención a embarazadas si la clínica cuenta con su propio(a) consejero(a). O llame al Departamento de Atención al Cliente de CareOregon a: 503-416-4100 o sin costo al 800-224-4840.



Su bebé de 6 a 12 meses

Un hogar seguro para bebés. Antes de que se dé cuenta, su bebé será móvil: se dará la vuelta, gateará, caminará y, finalmente, correrá. Asegúrese de que su hogar esté listo para su personita inquieta. Mantenga las cosas que puedan ser peligrosas, como los artículos afilados, los suministros para la limpieza y los medicamentos, fuera del alcance de su menor.

Detectores de humo y monóxido de carbono. Tener estos detectores en el hogar es fundamental para su seguridad y la de su bebé. El monóxido de carbono no tiene olor ni sabor, por lo que no sabrá si su casa tiene un problema de monóxido de carbono. Hay detectores dos en uno en los que la alarma suena si se detectan humo o monóxido de carbono.

La pintura con plomo y el asbesto.

Antes de que se conocieran sus efectos dañinos, los materiales como el asbesto y la pintura con plomo se usaban en construcción con regularidad. Es posible que estos materiales estén en su hogar y pueden ser dañinos para su bebé.

- **Pintura con plomo:** Los CDC dicen: “Es probable que los hogares construidos en Estados Unidos antes de 1978 tengan algo de pintura con plomo[...] Los menores se pueden envenenar si mastican superficies cubiertas con pintura con plomo,[...] comen trocitos descascarados de pintura o comen o respiran el polvo del plomo”. Llame a la línea de Oregón para el plomo al 800-368-5060 para obtener más información sobre pruebas para detectar la exposición a la pintura con plomo en menores. Puede encontrar kits de pruebas para detectar plomo en la mayoría de los

supermercados y las ferreterías. Y si, en efecto, hay pintura con plomo en su hogar, considere pintar las paredes y deshacerse de los juguetes que tienen pintura con plomo. También, a medida que su bebé crece, haga todo lo posible por asegurarse de que no coma nada del piso, que es donde puede haber pedazos de pintura descascarada.

- **El asbesto** es un material dañino que se usaba en la construcción antes de 1980. Puede ser peligroso para los menores, sobre todo si se están haciendo obras en el hogar. Busque ayuda profesional para remover el asbesto; no trate de hacerlo por su cuenta. Puede encontrar kits para detectar asbesto en la mayoría de las ferreterías. Para obtener más información, visite link.careoregon.org/deq-asbestos

Mis notas:



Comuníquese con nuestro equipo

A medida que su recién nacido crece, recuerde que CareOregon y muchas otras organizaciones en la comunidad están dispuestas a brindarle ayuda. ¡El equipo entero de CareOregon le desea lo mejor a usted y a su bebé!

Comuníquese con nuestro equipo

Nuestro horario de atención es de 8 a. m. a 5 p. m., de lunes a viernes.

Departamento de Atención al Cliente:

503-416-4100, sin costo 800-224-4840 o TTY 711

Texto a chat: 503-488-2887

Envíenos un **mensaje seguro a:** careoregon.org/portal

Encontrará otra información útil en nuestra **página web de CareBaby:** colpachealth.org/carebaby

OHP-HSO-22-3146

HSO-21237250-SP-1025





315 SW Fifth Ave
Portland, OR 97204

careoregon.org

