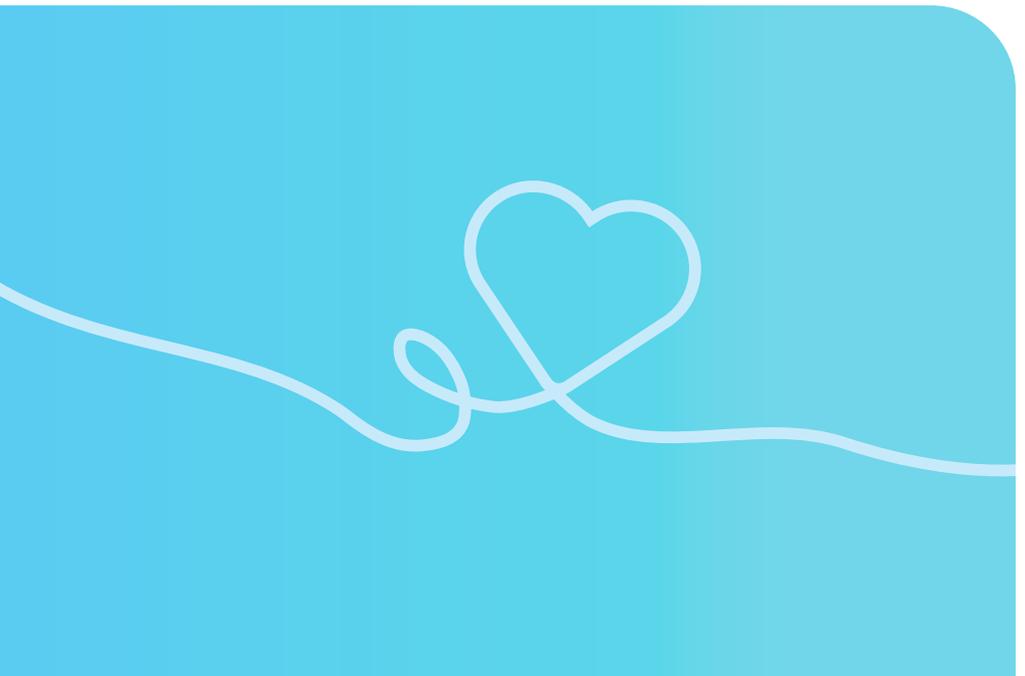


Viaje de Bienestar

El primer año
de su bebé





¿Qué hay aquí?

Datos para la salud del bebé

Tareas y números importantes 4

Semana del parto

En el hospital 6

Primera semana del bebé 7

Obtención de cobertura de salud
para su bebé 8

Citas para el bienestar del bebé

1 mes. 10

2 meses. 11

4 meses 12

6 meses 13

9 meses. 14

12 meses. 15

Examen bucal de su bebé y más

Cuidado dental e Indicadores 16

Citas médicas futuras 17

Recursos de bienestar GRATUITOS 18

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: Este folleto contiene una guía general sobre qué esperar durante el primer año de citas con el doctor de su bebé. Hable con el doctor de su bebé sobre la mejor atención para su niño.

¡Importante!

Solicite el Número de Medi-Cal de su bebé.

Después de que Medi-Cal confirme la inscripción de su bebé, llame a Servicios de Inscripción de IEHP para obtener el Número de Identificación de Miembro de IEHP de su recién nacido. Este número es necesario cuando programe la cita con el doctor de su bebé. (Consulte más detalles en la página 8).

N.º de Identificación de IEHP de su bebé:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Datos de su recién nacido

Nombre del bebé:

Fecha y hora de nacimiento del bebé:

Talla del bebé: _____

Peso del bebé _____

Doctor de su bebé

Pediatra

Domicilio:

Número de teléfono: _____

Semana del parto

En el hospital

Cita por edad	Qué esperar de la cita con el doctor de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando se haya hecho)
Recién nacido (al nacer, durante la hospitalización)	<ul style="list-style-type: none">• Examen físico• Revisión de peso, talla, y tamaño de la cabeza• Revisión de fuerza muscular• Revisión de caderas• Pruebas de sangre para recién nacidos EVALUACIONES <ul style="list-style-type: none">• Evaluación de audición• Evaluación de bilirrubina• Evaluación de enfermedades cardíacas VACUNAS <ul style="list-style-type: none">• Hepatitis B (1.^a dosis)		

Indicadores Importantes (Al nacer)

- Mira a los ojos de los padres.
- Se calma cuando se le carga.
- Muestra incomodidad a través del llanto, las expresiones faciales o el movimiento corporal.
- Se mueve o se calma con la voz de los padres.
- Mantiene las manos apretadas.
- Agarra objetos automáticamente.
- Mueve los brazos y las piernas rápidamente (reflejo del Moro/sobresalto) en respuesta a un sonido fuerte.

Mis preguntas para el doctor

Primera semana

Cita por edad	Qué esperar de la cita con el doctor de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando se haya hecho)
Primera semana (1.ª consulta después del nacimiento)	<ul style="list-style-type: none">• Examen físico• Revisión de peso, talla, y tamaño de la cabeza• Revisión de fuerza muscular• Revisión de caderas• Exámenes de sangre del recién nacido (si no se hicieron en el hospital) EVALUACIONES <ul style="list-style-type: none">• Evaluación de audición VACUNAS <ul style="list-style-type: none">• Hepatitis B (1.ª dosis si no se aplicó en el hospital)		

Indicadores Importantes (Semana 1)

- Se calma con la voz de adultos.
- Levanta la cabeza brevemente cuando está boca abajo.
- Mantiene las manos apretadas.
- Mueve los brazos y las piernas rápidamente (reflejo del Moro/sobresalto) en respuesta a un sonido fuerte.

Mi preguntas para el doctor

Obtención de cobertura de salud para su bebé

¿Sabía que su bebé solo tiene cobertura bajo la de usted (seguro médico de mamá) para el mes de nacimiento y el mes siguiente? Siga estos pasos para obtener el seguro médico propio de su bebé.

1 Inscriba al bebé en Medi-Cal

Llame a la oficina local de Medi-Cal para inscribir a su bebé en Medi-Cal y agregue el bebé al registro de la mamá (si corresponde):

Condado de Riverside

Para obtener información general: **1-877-410-8827**

Encuentre la oficina de su distrito:

<https://rivcodpss.org/office-locations/more-locations>

Condado de San Bernardino

Para obtener información general: **1-877-410-8829**

Encuentre la oficina de su distrito:

<https://wp.sbcounty.gov/tad/find-an-office/>

También puede obtener una cuenta en línea en **www.BenefitsCal.com**.

2 Inscriba al bebé en IEHP

Llame a Servicios de Inscripción de IEHP al **1-866-294-4347**, de lunes a viernes, 8am – 5pm.

Los usuarios de **TTY** deben llamar al **1-800-720-4347**.

También puede llamar a Opciones de Atención Médica al **1-800-430-4263** o visitar **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov**.

Los usuarios de **TTY** deben llamar al **1-800-430-7077**.



3 Selección de al pediatra de su niño

Después de inscribir a su hijo en IEHP, seleccione a su proveedor:

- Use la opción “Encontrar un Doctor” en www.IEHP.org.
- Seleccione “Más opciones” para filtrar por pediatras.
- Filtre por “Ubicación” para encontrar un doctor cerca de usted.

¿Necesita ayuda para completar alguna de estas tareas?

Llame a Servicios para Miembros de IEHP al **1-800-440-IEHP (4347)**; los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-718-4347**.

Citas para el bienestar del bebé

Cita al mes

Cita por edad	Qué esperar de la cita con el doctor de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando se haya hecho)
1 mes	<ul style="list-style-type: none">• Examen físico• Revisión de peso y talla, y tamaño de la cabeza• Revisión de fuerza muscular• Revisión de caderas• Pruebas de sangre para recién nacidos EVALUACIONES <ul style="list-style-type: none">• Evaluación de audición VACUNAS <ul style="list-style-type: none">• Hepatitis B (2.ª dosis)		

Indicadores Importantes (al 1er mes)

- Sigue a los padres con los ojos.
- Se consuela llevándose las manos a la boca.
- Inquieto cuando está aburrido.
- Se calma cuando se le carga o se le habla.
- Mira brevemente los objetos.
- Se calma con la voz de los padres.
- Lloro diferente por hambre o cansancio.
- Mueve los brazos y las piernas juntos.
- Abre los dedos ligeramente en reposo.

Mis preguntas para el doctor

Cita de los 2 meses

Cita por edad	Qué esperar de la cita con el doctor de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando se haya hecho)
<p>2 Meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico • Revisión de peso y talla, y tamaño de la cabeza • Revisión de fuerza muscular • Revisión de caderas <p>EVALUACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de audición <p>VACUNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hepatitis B (2.^a dosis si no se aplicó en el 1.er mes) • Rotavirus (1.^a dosis) • Difteria, tétanos, tos ferina (Diphtheria, Tetanus, Pertussis, DTaP) (1.^a dosis) • Haemophilus influenzae tipo b (Haemophilus influenzae type b, Hib) (1.^a dosis) • Vacuna neumocócica (Pneumococcal Conjugate Vaccine, PCV) (1.^a dosis) • Vacuna antipoliomielítica inactivada (Inactivated Poliovirus Vaccine, IPV) (1.^a dosis) 		

Indicadores Importantes (a los 2 meses)

- Se calma cuando se le habla o se le carga.
- Le mira a la cara.
- Parece feliz de verlo.
- Sonríe cuando usted le habla o sonríe.
- Hace otros sonidos además de llorar.
- Reacciona a los sonidos fuertes.
- Observa mientras usted se mueve
- Observa un juguete durante varios segundos.
- Mantiene la cabeza erguida cuando está boca abajo.
- Mueve los brazos y las piernas.
- Abre las manos brevemente.

Mis preguntas para el doctor

Cita de los 4 meses

Cita por edad	Qué esperar de la cita con el doctor de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando se haya hecho)
<p>4 Meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico • Revisión de peso y talla, y tamaño de la cabeza <p>EVALUACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de anemia <p>VACUNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotavirus (2.^a dosis) • DTaP (2.^a dosis) • Hib (2.^a dosis) • PCV (2.^a dosis) • IPV (polio) (2.^a dosis) 		

Indicadores Importantes (a los 4 meses)

- Sonríe para llamar su atención.
- Se ríe.
- Le mira, se mueve o hace sonidos para llamar la atención.
- Hace los sonidos “ooo” o “aahhh”.
- Gira la cabeza en dirección al sonido de la voz.
- Abre la boca al ver el pecho o el biberón si tiene hambre.
- Observa las manos con interés.
- Mantiene la cabeza firme sin ayuda.
- Sostiene un juguete cuando se le coloca en la mano.
- Usa el brazo para balancear juguetes.
- Se lleva las manos a la boca.
- Empuja hacia arriba sobre los codos/antebrazos cuando está boca abajo.

Mis preguntas para el doctor

Cita de los 6 meses

Cita por edad	Qué esperar de la cita con el doctor de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando se haya hecho)
6 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico • Revisión de peso y talla, y tamaño de la cabeza • Evaluación bucal y aplicación de fluoruro en los dientes (una vez que vea el primer diente de su bebé) <p>EVALUACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de niveles de plomo (puede comenzar a los 6 meses) • Evaluación para detectar tuberculosis <p>VACUNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hepatitis B (3.^a dosis) • Rotavirus (3.^a dosis según sea necesario) • DTaP (3.^a dosis) • Hib (3.^a dosis) • PCV (3.^a dosis) • IPV (Polio) (3.^a dosis) • Gripe (1.^a dosis) 		

Indicadores Importantes (a los 6 meses)

- Conoce a familiares.
- Le gusta mirarse en el espejo.
- Se ríe.
- Se turna para hacer sonidos con usted.
- Hace ruidos chirriantes.
- Se lleva las cosas a la boca para explorarlas.
- Se estira para agarrar un juguete.
- Se rueda de la pancita a la espalda.
- Empuja hacia arriba con los brazos rectos sobre la pancita.
- Se apoya en las manos para sostenerse cuando está sentado.

Mis preguntas para el doctor

Cita de los 9 meses

Cita por edad	Qué esperar de la cita con el doctor de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando se haya hecho)
9 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico • Revisión de peso y talla, y tamaño de la cabeza • Evaluación bucal y aplicación de fluoruro en los dientes (si aún no se ha hecho) <p>EVALUACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de niveles de plomo (si aún no se ha hecho) • Evaluación del desarrollo 		

Indicadores Importantes (a los 9 meses)

- Es tímido, se aferra a usted o es temeroso con extraños.
- Muestra varias expresiones faciales (feliz, triste, enojado y sorprendido).
- Voltea cuando uno le llama por su nombre.
- Reacciona cuando usted se aleja.
- Sonríe o se ríe cuando juega a “¿dónde está el bebé?”.
- Hace muchos sonidos diferentes.
- Levanta los brazos para que lo cargue.
- Se coloca en posición sentada.
- Mueve cosas de una mano a otra.
- Usa los dedos para acercar la comida hacia su cuerpo.
- Se sienta sin ayuda.

Mis preguntas para el doctor

Cita de los 12 meses

Cita por edad	Qué esperar de la cita con el doctor de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando se haya hecho)
12 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico • Evaluación bucal y aplicación de fluoruro en los dientes (si aún no se ha hecho) <p>EVALUACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de niveles de plomo (si aún no se ha hecho) • Evaluación para detectar tuberculosis • Evaluación de anemia <p>VACUNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hepatitis A (1.^a dosis) • Hepatitis B (3.^a dosis si no se administró a los 6 meses) • Hib (3.^a dosis si no se administró a los 6 meses) • PCV (4.^a dosis) • Gripe (2.^a dosis) • MMR (solo 1 dosis) • Varicela (solo 1 dosis) 		

Indicadores Importantes (a los 12 meses)

- Dice “adiós” con la mano.
- Juega con usted usando las palmas de las manos.
- Llama a uno de los padres “mamá” o “papá” o con otro nombre especial.
- Entiende “no” (hace una breve pausa o se detiene cuando usted lo dice).
- Coloca algo en un recipiente, como un bloque en una taza.
- Busca cosas que usted esconde, como un juguete debajo de una cobija.
- Se levanta para ponerse de pie
- Camina agarrándose de los muebles.
- Bebe de una taza sin tapa, mientras usted la sostiene.
- Recoge cosas entre el pulgar y el índice, como pequeños trozos de comida.

Recursos GRATUITOS para el Bienestar



Línea de Consejos de Enfermería de IEHP las 24 Horas

(Solo para Miembros de IEHP):
1-888-244-4347; los usuarios de TTY deben llamar al 711.



Apoyo en la Lactancia Materna

Línea de ayuda de Loving Support:
1-888-451-2499.

Aplicación Baby-N-Me

Aplicación para el embarazo y el nuevo bebé:



Haga un seguimiento del desarrollo de su bebé y más.

Servicios de Transporte

Para obtener detalles y saber si califica para servicios de transporte (por ejemplo, pases de autobús), llame a nuestro proveedor de transporte: Call the Car (CTC) al 1-855-673-3195.

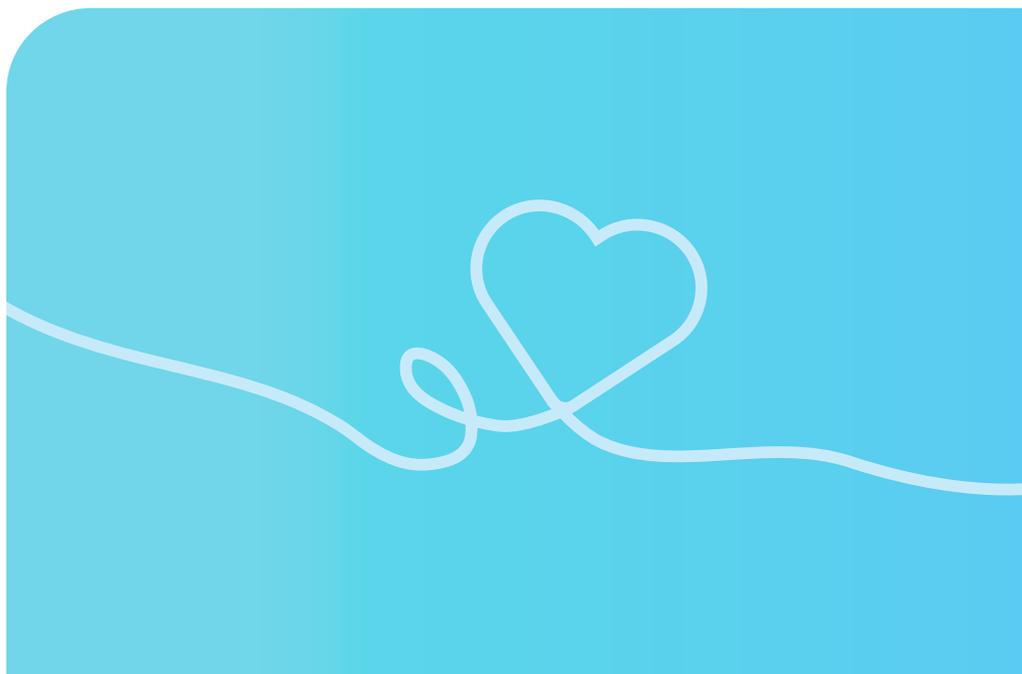
Programa de Salud Materna

Los coordinadores de atención médica de IEHP están disponibles para ayudarlo a programar citas, organizar el servicio de transporte, y conectarlos a usted y a su bebé con recursos y servicios. Para más información llame al 1-800-440-IEHP (4347) TTY 1-800-718-IEHP (4347).

Pida hablar con área de "Salud Materna" ext. 8580.

Programas de Salud y Bienestar de IEHP

Consulte la página "Próximos Eventos de IEHP" en www.iehp.org o llame a Servicios para Miembros al 1-800-440-IEHP (4347). De lunes a viernes de 7am-7pm, sábado y domingo de 8am a 5pm. TTY 1-800-718-IEHP (4347).





*Sanamos e inspiramos
La esencia de la humanidad.*

IE  **HP**

Inland Empire Health Plan

iehp.org

