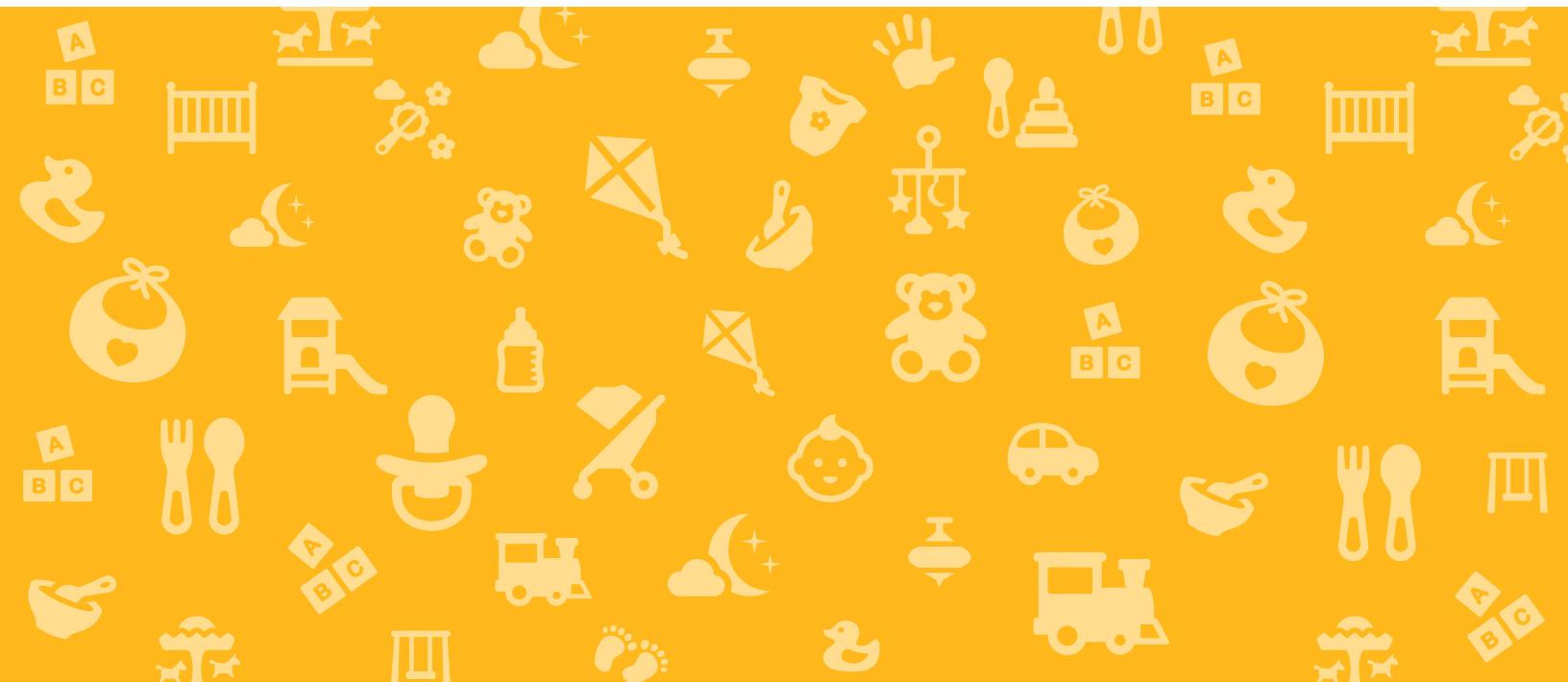




CareBaby

Tu guía fácil para tener un embarazo sano, un bebé feliz, y para sentirte mejor después del parto



Acerca de esta guía

Esta guía habla sobre CareOregon, pero hay diferentes partes de CareOregon en todo el estado. Todas forman parte del Oregon Health Plan. Esto incluye CareOregon, HealthShare, Columbia Pacific CCO y Jackson Care Connect. Cuando decimos "CareOregon" en la guía, nos referimos a todas estas partes, salvo que se indique lo contrario.

Contacto con el servicio al cliente

CareOregon

Horario: lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Teléfono: 503-416-4100 o línea gratuita 800-224-4840, TTY: 711

Envía un mensaje seguro en: careoregon.org/portal

HealthShare of Oregon

Horario: lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Teléfono: 503-416-8090 o 888-519-3845, TTY: 711

Envía un mensaje a: info@healthshareoregon.org

Columbia Pacific CCO

Horario: lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Teléfono: 503-488-2822 o 855-722-8206, TTY: 711

Envía un mensaje seguro en: colpachealth.org/members/member-portal

Jackson Care Connect

Horario: lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Teléfono: 541-500-0567 o línea gratuita 855-722-8208, TTY: 711

Envía un mensaje seguro en:

jacksoncareconnect.org/members/member-portal

Más información útil en nuestro sitio web: careoregon.org/carebaby

¿Preguntas? Para preguntas sobre tu atención a la salud o la de tu hijo: llama a tu clínica o consulta a tu proveedor.

Para preguntas sobre beneficios y servicios: llama al servicio al cliente de CareOregon.

Índice

¡Estoy embarazada! ¿Y ahora qué?	5
Beneficios por embarazo del Oregon Health Plan (OHP).....	7
Atención tras el nacimiento de tu bebé (posparto).....	17
¡Todo sobre tu recién nacido!.....	21



Si necesitas un intérprete para tus visitas o para llamadas a la oficina de tu proveedor de atención a la salud, tienes derecho legal a este servicio sin costo. El servicio al cliente ofrece servicios de interpretación.

Solo pídelo y te ayudaremos.

Puedes recibir este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefieras. También tienes derecho a un intérprete. Puedes recibir ayuda de un intérprete de atención médica certificado o calificado. Esta ayuda es gratuita. Llama al 800-224-4840, TTY 711, o díselo a tu proveedor. Aceptamos llamadas de retransmisión.



¡Tu familia está creciendo!

Tener un bebé puede ser un momento emocionante. También puede dar un poco de miedo, y hay muchas cosas en las que pensar. Esperamos que esta guía te ayude a que tú y tu bebé se mantengan sanos y felices.

Esto es lo que vas a encontrar:

- **Servicios útiles (beneficios).** Puedes recibir ayuda con cosas como traslados al médico, al dentista o al consejero. También puedes recibir beneficios extra como anteojos y atención odontológica.
- **Qué hacer y cuándo.** Te contamos cuándo pedir citas, qué servicios están cubiertos y cómo recibir ayuda si tienes preguntas.
- **Qué hacer después de que nazca tu bebé.** Te explicamos cómo asegurarte de que tu bebé tenga cobertura de salud y cómo usar tus beneficios.

Estamos aquí para que conozcas todos los beneficios que te ofrece tu plan médico. Y siempre estamos disponibles para responder tus preguntas.

CareOregon te acompaña en cada paso.

Nuestros mejores deseos,

El equipo de CareBaby



Informa al Oregon Health Plan (OHP) que estás embarazada

Apenas sepas que estás embarazada, avísale al Oregon Health Plan (OHP). Puedes comunicarte por teléfono, por internet o por correo electrónico.

El OHP cubrirá tu atención durante el embarazo y durante un año después de que nazca tu bebé. También pueden darte beneficios extra.

Esto es lo que debes hacer:

1. Comunícate con el OHP. Tienes tres opciones:

- **Llama al OHP** al 800-699-9075 (llamada gratuita). Elige "Report a change in your information" (Informar un cambio en su información) o "Apply for Oregon Health Plan Benefits" (Solicitar beneficios del Oregon Health Plan).
- **Inicia sesión** en línea o crea una cuenta de Oregon eligibility (ONE): one.oregon.gov
- **Envía un correo electrónico a:**

OHP.PregnancyRequests@odhsoha.oregon.gov

En la línea de asunto, escribe: "Pregnancy status change" (Cambio de estado de embarazo). En el mensaje, incluye:

- | | |
|---------------------------------------|----------------------|
| • Tu nombre completo | • Dirección postal |
| • Número de identificación de miembro | • Número de teléfono |

2. Pide una cita

Llama a tu clínica y diles que estás embarazada, o que crees que podrías estarlo. Recibir atención temprana ayuda a que tú y tu bebé se mantengan sanos.



¿Necesitas ayuda para encontrar un médico (también llamado proveedor de atención primaria o PCP)?

Nuestro equipo de servicio al cliente puede ayudarte a encontrar uno y a programar una cita. También puedes hablar con alguien en persona en uno de nuestros eventos.

Para ver fechas y lugares en el área de Portland, visita:
careoregon.org/outreach

Cómo usar esta guía

Después de avisarle al Oregon Health Plan (OHP) que estás embarazada, recibirás beneficios adicionales y gratuitos que ayudarán a mantenerte sana. Esperamos que los uses, están pensados para apoyarte a ti y a tu bebé.



Esta guía te ayudará a:

- Saber qué hacer mientras estás embarazada
- Entender qué hacer después de que nazca tu bebé
- Conocer tus beneficios y cómo usarlos



Para obtener más información sobre cómo CareOregon puede apoyarte durante tu embarazo, visita:

links.careoregon.org/pregnancy-support

Qué puedes esperar

¿Con qué frecuencia debo ver a mi proveedor de atención de embarazo?

La mayoría de los embarazos duran alrededor de 40 semanas, o nueve meses. Estos se dividen en trimestres:



Primer trimestre
Semanas 0 a 13



Segundo trimestre
Semanas 14 a 27



Tercer trimestre
Semanas 28 a 40

Si estás sana y tienes un embarazo de bajo riesgo, al comienzo visitarás a tu médico una vez al mes. A medida que se acerque la fecha de parto, tendrás chequeos más seguidos, hasta que nazca tu bebé.

El calendario puede ser distinto si tienes alguna condición como presión arterial alta o diabetes. Además, tu proveedor de atención médica puede cambiar el calendario según tu situación.

¿Con qué frecuencia veré a mi proveedor después de que nazca mi bebé?

Después de que nazca tu bebé, deberías ver a tu médico dentro de las 6 semanas. Si quieres, tu médico habitual (PCP) también puede ayudarte con tu atención después del parto.

De cualquier manera, también deberías ver a tu PCP en algún momento durante el primer año después de dar a luz.

Tu calendario puede ser distinto según tu estado de salud.

Atención durante el embarazo y tipos de médicos

Como miembro de CareOregon, tu atención médica está cubierta:

- Durante tu embarazo
- Cuando nazca tu bebé
- Durante al menos 12 meses después del nacimiento de tu bebé



¿Quién te atenderá?

Al comienzo del embarazo, es probable que veas a tu proveedor de atención primaria (PCP). Este es el proveedor al que normalmente vas para tus chequeos.

Tu PCP puede ser:

- Un profesional de enfermería
- Un asistente médico
- Un médico (MD) o un médico osteópata (DO)

Tu PCP puede ayudarte a decidir cuándo comenzar a ver a un proveedor especializado en embarazo (un médico o enfermero especializado en embarazo y en atención durante el parto).

Tipos de proveedores de atención durante el embarazo

Estos son los cuatro tipos de profesionales que podrían atenderte durante el embarazo:

- **Parteros profesionales certificados (CNM):** profesionales de enfermería con formación especial que atienden a personas embarazadas y asisten partos.
- **Parteros comunitarios (CPM o LDM):** parteros que atienden partos en centros de parto o en el hogar.

- **Médicos de medicina familiar (MD):** médicos que atienden a toda tu familia. Pueden asistir partos y también pueden encargarse de tu atención y de la de tu bebé después del nacimiento.
- **Obstetras y ginecólogos (OB/GYN):** médicos que se especializan en embarazo y parto.

Todos estos profesionales están capacitados para ayudarte durante el embarazo. Los llamamos **proveedores de atención de embarazo**.

Aunque estés trabajando con tu proveedor de atención de embarazo, es importante que sigas viendo a tu **proveedor de atención primaria (PCP)** durante y después del embarazo. Tu PCP te ayuda con todas tus otras necesidades de salud.

Dónde puedes dar a luz

CareOregon cubre los partos en **hospitales dentro de la red** y en **centros de parto asociados**.

Si quieres dar a luz en tu casa, el Oregon Health Plan (OHP) podría cubrirlo, pero solo si tu embarazo es de bajo riesgo y cumple ciertos requisitos. Llama al OHP al comienzo de tu embarazo para obtener más información: 800-273-0557 (llamada gratuita)

Pregunta a tu proveedor de atención de embarazo en qué lugares trabaja.



No importa dónde des a luz,
CareOregon está aquí para ayudarte
durante y después de tu embarazo.

¿Qué es una doula?

Una doula es una persona capacitada para acompañarte durante el embarazo y el parto y después de que nazca tu bebé. No es un médico ni un enfermero, sino un tipo de trabajador de salud tradicional. Una doula puede trabajar junto con tu proveedor de atención de embarazo para brindarte:

- Apoyo emocional
- Comodidad física
- Información útil

Las doulas pueden ayudar a que tu experiencia de parto sea más saludable y menos estresante.

CareOregon cubre los servicios de doula si tu doula está certificado y figura en el registro del Estado de Oregón.

Encuentra doulas certificados: link.careoregon.org/thw-registry

Más información: ordoulas.org

Otros trabajadores tradicionales de la salud (THW)

Un trabajador tradicional de la salud es una persona que comparte experiencias de vida y culturales con las personas a las que ayuda. Facilita el acceso a la atención y a los servicios que necesitas para mantenerte sana.

Pueden ayudarte a:

- Orientarte dentro del sistema de atención a la salud
- Entender tus beneficios de salud
- Encontrar recursos en la comunidad
- Conectarte con médicos y otros proveedores de atención médica

Encuentra un THW: link.careoregon.org/thw-registry

Atención odontológica durante el embarazo

Durante el embarazo es aún más importante cuidar tus dientes y encías. Los cambios hormonales pueden afectar tus encías y los problemas dentales sin tratar pueden afectar a tu bebé.

Ir al dentista es seguro durante el embarazo. El OHP cubre atención odontológica adicional para las personas embarazadas, como más limpiezas y algunas coronas.

La atención odontológica puede ayudarte a:

- Evitar o tratar caries y problemas de encías
- Mantenerte sana durante el embarazo
- Tener un bebé sano

¿Necesitas un dentista? Revisa tu **tarjeta de identificación de miembro**. Llama al número que aparece debajo de "Dental Health Plan" (Plan de Salud Dental) y di que estás embarazada. Ellos se esfuerzan por dar citas rápidas a las personas embarazadas.



Cuidado de la vista durante el embarazo

Tu visión puede cambiar durante el embarazo. Puedes sentir los ojos secos, que tus lentes de contacto ya no se ajustan bien o que las cosas se ven borrosas. Estos cambios normalmente desaparecen después del parto, pero a veces pueden ser señal de un problema de salud, así que es buena idea hacerte un **examen de la vista**.

El OHP ofrece atención adicional para la vista cuando estás embarazada, lo que puede incluir un examen de la vista o incluso anteojos.

Llama a NationsBenefits al 877-492-5560 o visita
careoregon.nationsbenefits.com

Diles que estás embarazada. Ten a mano:

- Tu número de seguro social
- Tu tarjeta de identificación de miembro

¿Necesitas un traslado?

Si necesitas ayuda para llegar a una cita con un médico, dentista o proveedor de salud mental, CareOregon y una compañía de traslados pueden ayudarte. Puedes recibir:

- Ayuda para pagar gasolina
- Pases de autobús o tren con descuento
- Un traslado a tu cita

La compañía de traslados que puedes usar depende del plan de CareOregon que tengas. Llama a la compañía de traslados al menos dos días antes de tu cita:

CareOregon/HealthShare of Oregon

Ride to Care: 503-416-3955 o línea gratuita 855-321-4899 (TTY 711)
Teléfonos abiertos todos los días, las 24 horas

Columbia Pacific CCO

NW Rides: 503-861-0657 o 888-793-0439 (TTY: 711)
De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Jackson Care Connect

TransLink: 541-842-2060 o 888-518-8160 (TTY: 711)
De lunes a viernes, de 7 a. m. a 5 p. m.



Medicamentos y vitaminas prenatales

Habla con tu PCP o con tu proveedor de atención de embarazo sobre cualquier medicamento, vitamina o suplemento que estés tomando. Ellos te ayudarán a saber qué es seguro y a conseguir las renovaciones o cambios que puedas necesitar.

Vitaminas prenatales (del embarazo)

Tu proveedor puede darte una receta para vitaminas prenatales, que ayudan a que tu bebé crezca fuerte y reducen el riesgo de defectos de nacimiento. Estas vitaminas suelen incluir:

- Ácido fólico
- Hierro
- Calcio
- Vitamina D

El OHP cubre muchas vitaminas prenatales sin costo con una receta. Puedes obtenerlas en una farmacia dentro de la red. Sigue tomando tus vitaminas durante seis meses después de que nazca tu bebé, o por más tiempo si estás amamantando.

Vacunas

Pregúntale a tu proveedor cuándo debes recibir las vacunas recomendadas. Estas inyecciones pueden protegerte a ti y a tu bebé de enfermedades. Las vacunas comunes durante el embarazo incluyen:

- Gripe
- COVID-19
- Virus Sincitial Respiratorio (VSR)
- Tdap (tos ferina)



Alternativas naturales para sentirte mejor durante el embarazo

Si te sientes incómoda durante el embarazo, hay tratamientos naturales que podrían ayudarte. CareOregon cubre algunos de ellos:

- **Acupuntura:** se necesita aprobación antes del tratamiento (debes obtener una autorización).
- **Atención quiropráctica:** no se necesita aprobación para un examen. Sí se necesita autorización para el tratamiento.
- **Terapia física, ocupacional, del habla y osteopática:** los exámenes están cubiertos. Algunos tratamientos necesitan autorización según el motivo. Si no está en la Prioritized List of Health Services (Lista de prioridad de servicios de salud) del estado, necesitas una autorización.

¿Quieres alguno de estos servicios? Busca un proveedor dentro de nuestra red.

CareOregon:

careoregon.org/find-a-provider

HealthShare:

providers.healthshareoregon.org

Columbia Pacific CCO:

colpachealth.org/find-a-provider

Jackson Care Connect:

jacksoncareconnect.org/find-a-provider



Clases de preparación para el parto

Es posible que puedas tomar clases de preparación para el parto sin costo en algunas clínicas u hospitales. Pídele recomendaciones a tu proveedor.

Antes de pagar una clase por tu cuenta, llama al servicio al cliente para preguntar si podemos ayudarte con el costo. Consulta la [página 2](#) para ver esos números.

Embarazo y salud mental

Estar embarazada y tener un bebé puede traer tanto emociones felices como momentos de estrés. Es normal sentir un poco de nervios, pero algunas personas también pueden sentirse muy tristes, preocupadas o abrumadas. Estos sentimientos pueden aparecer durante el embarazo o después de que nazca el bebé.

La consejería es gratuita para todos los miembros de Health Share/CareOregon. Pregunta a tu proveedor de atención de embarazo si en la clínica hay un consejero con quien puedas hablar.

También puedes llamar al Servicio al cliente de CareOregon. Consulta la [página 2](#) para ver esos números.

Ten tu tarjeta de identificación de miembro a mano cuando llames.

Aquí tienes más formas de obtener ayuda, en cualquier momento y sin costo:

National Maternal Mental Health Hotline:

Llama o envía un mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Postpartum Support International:

Llama al 1-800-944-4773

Envía "Help" al 800-944-4773

988 Suicide & Crisis Lifeline:

Llama al 988 o envía un mensaje de texto al 988



Tabaquismo, vapeo y consumo de otras sustancias

Si fumas, vapeas o consumes otras sustancias, tu bebé se ve afectado. Pero puedes dejar el tabaco y otras sustancias dañinas para protegerlo. **Esta es una de las mejores decisiones que puedes tomar por el bien de tu bebé.**

Habla con tu proveedor de atención primaria (PCP) o con tu proveedor de atención de embarazo sobre los programas que pueden ayudarte a dejar de consumir.

También puedes comunicarte con Quit For Life®, un programa gratuito para dejar de fumar:

- Llama al **800-784-8669 (800-QUIT-NOW)**
- Visita quitnow.net/Oregon

Recibir ayuda por consumo de alcohol o drogas

Si estás consumiendo alcohol, marihuana (cannabis), opioides, metanfetamina u otras drogas, **hay ayuda disponible**. Estos servicios de tratamiento están completamente cubiertos por tu plan. Tu proveedor de atención de embarazo o tu PCP pueden ayudarte a:

- Encontrar un consejero o terapeuta
- Recibir tratamiento médico para dejar de consumir sustancias
- Mantenerte sana durante y después del embarazo

Revisa la parte de atrás de tu tarjeta de identificación de miembro y llama al número que aparece debajo de "Mental Health & Substance Use Plan" (Plan de salud mental y uso de sustancias).

Otros lugares que pueden ayudarte:

Lines for Life: **800-923-4357;**
oregonalcoholdrughelpline.org

Recovery Network of Oregon:
recoverynetworkoforegon.org



Atención posparto para madres primerizas

Como miembro de CareOregon, sigues teniendo cobertura de salud durante al menos 12 meses después de que termine tu embarazo. Eso incluye:

- Atención de salud física
- Atención odontológica
- Atención de salud mental

Incluso si tus ingresos o tu situación cambian, tu cobertura sigue activa.

Puedes seguir recibiendo **extra benefits** como anteojos, atención odontológica y consejería.

¡Cuídate a ti también!

Vas a llevar a tu bebé a sus chequeos de control infantil (consulta la [página 23](#)), pero no olvides que **tú también necesitas atención**.

Después de dar a luz, tu cuerpo y tus emociones pasan por muchos cambios.

Puedes sentirte:

- Cansada
- Adolorida
- Estresada
- Feliz y emocionada... pero a veces también abrumada

Estos sentimientos son normales, pero es importante **hablar con tu proveedor de atención médica**. También pueden surgir problemas de salud nuevos después del parto que tu proveedor necesita revisar.



Programa tu cita posparto

Dentro de las seis semanas después de tener a tu bebé, agenda un chequeo para ti, no solo para tu bebé. A esta cita se le llama visita posparto, y sirve para asegurarse de que estés sanando bien y te sientas mejor. Si tuviste un parto por cesárea, es posible que tengas un chequeo adicional para revisar cómo estás sanando de la cirugía.

En esta visita, tu proveedor puede:

- Revisar cómo está sanando tu cuerpo
- Ayudarte a decidir cuándo es seguro retomar tus actividades
- Hablar contigo sobre métodos anticonceptivos
- Conectarte con apoyo si lo necesitas

Las semanas después de que nace tu bebé son muy importantes tanto para ti como para tu bebé. Es un momento en el que tu bebé empieza a crecer y tú estás sanando y adaptándote a muchos cambios.



Cuidarte a ti también es cuidar a tu bebé. ¡Los dos merecen un comienzo sano y feliz!

Planificación familiar y anticoncepción

Después de tener a tu bebé, tu cuerpo necesita tiempo para sanar. Es buena idea hablar con tu proveedor sobre anticoncepción antes de que nazca el bebé, para que estés preparada cuando llegue el momento.

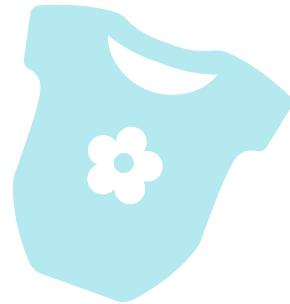
En tu visita posparto de las seis semanas, tu proveedor puede decirte que ya es seguro retomar la actividad sexual. Ese es un momento importante para comenzar a usar un método anticonceptivo. Incluso si quieres tener más hijos más adelante, esperar entre embarazos ayuda a que tu cuerpo se recupere.

Habla con tu proveedor sobre:

- Tus planes para el futuro
- Qué es seguro mientras estás amamantando
- Qué método anticonceptivo es mejor para ti

Opciones de anticoncepción cubiertas por CareOregon:

- Preservativos
- Píldora anticonceptiva
- Inyección anticonceptiva (Depo)
- Parche anticonceptivo
- DIU (como Mirena o Paragard)
- Implante en el brazo (Nexplanon)
- Anillo vaginal
- Ligadura de trompas (cirugía para mujeres para prevenir el embarazo)
- Vasectomía (cirugía para hombres para prevenir el embarazo)



Avisar al Oregon Health Plan (OHP) sobre tu bebé

Tu bebé no queda inscrito automáticamente en el Oregon Health Plan (OHP). Tú o el hospital deben **inscribir a tu bebé en el OHP** dentro de los 30 días posteriores al nacimiento. Esto garantiza que tu bebé reciba todos los beneficios de salud que necesita.

¿Cómo inscribo a mi bebé en el OHP?

- Muchos hospitales envían por ti un **Newborn Notification Form (Formulario de notificación de recién nacido)** al OHP.
- Si el hospital no lo envía, llama al **Servicio al cliente de CareOregon** y pide una copia.
- Puedes llevar este formulario al hospital o a la primera visita médica de tu bebé.

También puedes actualizar la información con el OHP de estas maneras:

- **Llama al OHP** al 800-699-9075 (llamada gratuita). Elige "Report a change in your information" (Informar un cambio en su información) o "Apply for Oregon Health Plan Benefits" (Solicitar beneficios del Oregon Health Plan).
- **Inicia sesión** en línea o crea una cuenta de Oregon Eligibility (ONE): one.oregon.gov
- **Envía un correo electrónico a:** oregon.benefits@dhsoha.state.or.us En la línea de asunto, escribe: "Birth of baby" (Nacimiento del bebé). En el mensaje, incluye:
 - Tu nombre completo
 - Número de identificación de miembro
 - Dirección postal
 - Número de teléfono



Pruebas y procedimientos para recién nacidos

En el hospital y durante las primeras semanas de vida, tu bebé recibirá varios chequeos de salud importantes. Algunos son exigidos por el estado.

Estos incluyen:

- Vacuna contra la hepatitis B: protege a los bebés del virus de la hepatitis B ahora y de por vida
- Inyección de vitamina K: ayuda a que la sangre de tu bebé coagule normalmente
- Ungüento para los ojos: previene infecciones oculares
- Prueba de sangre del recién nacido: detecta más de 40 problemas de salud
- Detección cardíaca: revisa si hay defectos del corazón
- Prueba de audición: obligatoria en el primer mes; si tu bebé no escucha, se puede brindar atención inmediata y así permitir que el habla se desarrolle adecuadamente

Circuncisión

CareOregon cubre la circuncisión. Si estás pensando en hacérsela a tu bebé, habla con tu proveedor.

¿Quién será el médico de tu bebé?

Tu bebé debe ver a un **proveedor de atención primaria (PCP)** durante la **primera semana después del nacimiento**. Este puede ser:

- Tu propio PCP, si también atiende a niños
- Un proveedor pediátrico, que atiende a bebés, niños y adolescentes
- Un proveedor de medicina familiar, que atiende a personas de todas las edades (tú y tu bebé pueden tener el mismo)



Encontrar un pediatra

Es buena idea buscar un pediatra (proveedor de cuidado del bebé) antes de que nazca tu bebé. Si necesitas ayuda para encontrar uno, puedes visitar careoregon.org/find-a-provider

También puedes llamar al servicio al cliente. Consulta la **página 2** para ver esos números.

Qué hacer cuando tu bebé está enfermo

Los bebés tienen fiebre, resfriados y sarpullidos, y es normal preocuparse.

Si no estás segura de qué hacer, **llama primero al proveedor de tu bebé**.

Siempre hay alguien disponible por teléfono, de día o de noche, para ayudarte.

Cuándo llamar a tu proveedor:

- Si tu bebé tiene entre 0 y 3 meses y está con fiebre de 100,4 °F (38 °C) o más
- Si tiene entre 3 y 6 meses con fiebre de hasta 102 °F (39 °C) y se ve enfermo, o fiebre de más de 102 °F (39 °C)
- Si tiene entre 6 y 24 meses y fiebre de más de 102 °F (39 °C) por más de un día
- Si tu bebé, de cualquier edad, tiene fiebre de 100,4 °F (38 °C) o más durante más de tres días
- Si no defeca normalmente o parece estreñido
- Si tiene dificultad para respirar por un resfriado
- Si tiene dolor de oído por más de una semana
- Si tiene una tos que dura más de una semana
- Si aparece un sarpullido repentino

Si es una emergencia (como dificultad para respirar, que el bebé no despierta o una lesión en la cabeza), llama al 911 o ve a la sala de emergencias de inmediato.



Consultas de bienestar infantil

Tu bebé tendrá consultas regulares para garantizar que esté creciendo y manteniéndose sano. A estas consultas se les llama consultas de bienestar infantil.

En cada consulta, el proveedor:

- Revisa el peso, la estatura y el crecimiento del bebé
- Escucha el corazón y los pulmones
- Observa la piel, los ojos, los oídos y la boca
- Evalúa los reflejos y los movimientos
- Administra las vacunas para proteger a tu bebé
- Pregunta cómo está tu bebé y responde tus dudas

El proveedor también puede hacer un examen del desarrollo para ver cómo está aprendiendo y creciendo tu bebé.

Usa este cuadernillo para anotar tus preguntas y llevar un registro de las vacunas y consultas de tu bebé.

Por lo general, las consultas de bienestar infantil se programan así

El proveedor de tu bebé puede recomendar más consultas si lo considera necesario.

Recién nacido: primeros 6 meses

- A los pocos días del nacimiento
- Al mes de vida
- A los 2 meses
- A los 4 meses

Bebé: de 6 a 12 meses

- A los 6 meses
- A los 9 meses
- A los 12 meses (1 año)

Niño pequeño: de 1 a 3 años

- A los 15 meses
- A los 18 meses
- A los 24 meses (2 años)
- A los 30 meses (2 años y medio)
- A los 36 meses (3 años)
- Luego, juna vez al año!



Calendario típico de vacunas durante los primeros dos años de vida

Edad	DTap	Hep A	Hep B	Hib	IPV	MMR	PCV/PPSV	RV	VAR
Recién nacido			✓						
1-2 meses			✓						
2 meses	✓			✓	✓		✓	✓	
4 meses	✓		✓	✓	✓		✓	✓	
6 meses	✓			✓			✓	✓	
6-18 meses			✓		✓				
12-15 meses				✓		✓	✓	✓	
12-18 meses									✓
12-24 meses		✓							
15-18 meses	✓								

VSR: anticuerpos o vacuna. Habla con tu médico sobre el momento adecuado.

COVID: habla con tu médico sobre el momento adecuado.

Gripe: vacuna anual después de los 6 meses.



Ayuda para alimentar a tu recién nacido

La lactancia materna (también llamada alimentación al pecho o lactancia con pecho) le da a tu bebé los nutrientes que necesita y lo protege de enfermedades.



Si necesitas ayuda con la alimentación, CareOregon cubre el apoyo de un **Internationally Board Certified Lactation Consultant (IBCLC)**. Son profesionales capacitados que pueden acompañarte si tienes algún problema o pregunta.

También puedes recibir un extractor de leche sin costo con tu plan de salud. Llama al servicio al cliente para obtener más información.

Atención odontológica para bebés

Cuidar los dientes de tu bebé ayuda a que se mantenga sano. Tu bebé debe ver a un dentista **cuando le salga su primer diente**.

Tú y tu bebé tienen **atención odontológica gratuita** a través del OHP.

Para obtener más información sobre los servicios odontológicos que puede recibir tu bebé, llama al número que aparece debajo de "Dental Health Plan" (Plan de Salud Dental) en la tarjeta de identificación de miembro de tu bebé.

Estamos aquí para ti

A medida que tu bebé crece, recuerda que CareOregon y otras personas de tu comunidad están aquí para ayudarte.

Enviamos nuestros mejores deseos para ti y tu bebé.



careoregon.org

OHP-25959600-SP-1209

