



**San Francisco
Health Plan**SM

Su Cuerpo, Su Bebé

PASOS PARA UN COMIENZO SALUDABLE

San Francisco Health Plan (SFHP) está aquí para ayudarle a mantenerse saludable antes, durante y después de su embarazo. Hay muchos beneficios y servicios cubiertos que puede obtener como apoyo para usted y su familia. Puede usar este libro para obtener información sobre los beneficios que tiene con SFHP y consejos para tener un cuerpo y un bebé sanos.

EDICIÓN POSPARTO

sfhp.org



Si tiene alguna pregunta o inquietudes acerca de su salud, hable con su proveedor de atención primaria (PCP) o su OB/GYN. Su PCP es su médico principal, asistente médico o enfermero profesional. Un OB/GYN es un médico que se ocupa de la salud de la mujer. Son expertos en embarazo y parto (obstetricia) y en el sistema reproductivo femenino (ginecología).

Conozca más sobre sus beneficios de San Francisco Health Plan (SFHP) en su Manual del miembro de SFHP o en **[sfhp.org](https://www.sfhp.org)**. Cada programa de SFHP tiene sus propias ofertas y reglas de elegibilidad. Algunos de los servicios y productos que se describen en este libro no están disponibles para todos los miembros.

ÍNDICE

Doula	4
Trabajadores de salud comunitarios	5
Atención posparto	6
Control anticonceptivo después del embarazo	10
Alimentación	12
Tranquilizar	18
Sueño	20
Visitas de niño sano	22
Desarrollo infantil	23
Vacunas desde el nacimiento hasta los 12 meses	24
Atención dental para su hijo	26
Recompensas	28
Beneficios de SFHP Medi-Cal	29
Recursos	31



Este libro es parte de una serie de dos partes que cubre temas prenatales y posparto. Si desea revisar el otro libro, puede visitar **sfhp.org/es/health-ed**. También puede preguntar a su PCP o OB/GYN.

Comuníquese con Servicio al Cliente de SFHP para ver cuáles son los servicios y productos disponibles para usted:

- Teléfono: **1(800) 288-5555** or **1(415) 547-7800**
- Servicio al Cliente TTY: **1(888) 883-7347**
- Horario de atención telefónica: de lunes a viernes, 8:30am–5:30pm

Puede llamar al Centro de Servicio de SFHP para programar una cita en persona o telefónica:

- Teléfono: **1(415) 777-9992** or **1(888) 558-5858**

Servicios de doula para un embarazo sin problemas y menos estrés



Una doula es una trabajadora de parto que puede ayudarle antes, durante y después del embarazo. Tener una doula con usted puede reducir el tiempo de su trabajo de parto. Y es posible que sea menos probable que necesite medicamentos para el dolor.

HAY MUCHAS MANERAS EN QUE UNA DOULA PUEDE OFRECER APOYO

- Hablar sobre su atención médica con su médico
- Enseñarle acerca de qué esperar y cómo prepararse para el trabajo de parto
- Obtener apoyo físico, emocional y de otro tipo que no sea médico
- Obtener apoyo durante un aborto espontáneo, parto de un feto muerto y aborto
- Responder preguntas



Pregúntele a su PCP acerca de cómo obtener una doula o encuentre una doula en **sfhp.org** en el Directorio de proveedores de SFHP. No necesita una remisión. Puede obtener una doula sin costo si tiene Medi-Cal. Revise su Manual del miembro de SFHP o visite **sfhp.org/mc/benefits** para obtener más información.

Puede reunirse con una doula en persona o en línea por teléfono o video. Puede tener una doula con usted en cualquier lugar, como por ejemplo:

- Su hogar
- En visitas al consultorio
- En un hospital
- En centros de parto
- Cualquier lugar privado y seguro



Directorio de proveedores de SFHP

Trabajadores de salud comunitarios para facilitar la atención para el embarazo



Los trabajadores de salud comunitarios (CHW) son sus socios para asegurarse de que reciba la atención médica que necesita. Pueden ayudar porque comparten su misma cultura, afección de salud o han vivido las mismas experiencias que usted. Pueden reunirse con usted en persona, por teléfono o video. Puede reunirse individualmente o en grupo.

UN TRABAJADOR DE SALUD COMUNITARIO PUEDE AYUDARLE

- Programar citas
- Hablar con su PCP
- Recibir educación para la salud
- Conectarlo con beneficios (como traductores, transporte, alimentos)



Pregunte a su PCP si puede obtener un CHW que le apoye a usted o a un miembro de su familia. Puede obtener un CHW sin costo si es un miembro de Medi-Cal. Conozca más en sfhp.org/mc/benefits.

Puede obtener un CHW si tiene un determinado problema de salud, como por ejemplo:

- Necesita ayuda para obtener atención de rutina
- Tiene una afección crónica (como diabetes o asma)
- Quiere dejar de fumar, vapear o masticar tabaco
- Tiene problemas con drogas o alcohol
- Y mucho más



Atención posparto

El período posparto es el momento después de que usted da a luz. Este período generalmente dura de 6 a 8 semanas, pero puede durar hasta 1 año. Durante este tiempo, es posible que vea cambios en su cuerpo, mente y dieta. Si su nuevo bebé necesita atención, asegúrese de hablar con su PCP acerca de cuidar de su propio cuerpo y su mente también.

Cambios normales en su cuerpo después de dar a luz:

- Descanse tanto como sea posible. Es posible que descubra que todo lo que puede hacer es comer, dormir y cuidar a su bebé. Y está bien.
- Tendrá manchado o sangrado, como un período menstrual, de forma intermitente durante un máximo de 6 semanas. Asegúrese de usar almohadillas en lugar de tampones.
- Es posible que tenga hinchazón en las piernas y los pies, que se sienta estreñida (dificultad para evacuar las heces) o que tenga calambres abdominales. Utilice una compresa caliente o una bolsa de agua caliente para los calambres.
- Incluso si no está amamantando, puede tener leche que gotee de sus pezones. Es posible que sienta los pechos llenos, sensibles o incómodos.
- Siga la orientación de su PCP's sobre cuánta actividad, como subir escaleras o caminar, puede hacer durante las próximas semanas.



Las primeras semanas después del parto

Obtenga ayuda con las tareas cotidianas

Pida ayuda a familiares,
amigos o a un doula
(asistente de parto)

Beba mucho líquido

Trate de beber
de 8 a 12 tazas
(de 64 a 96 onzas)
de agua cada día

Hable con su PCP sobre los métodos de control anticonceptivo

Usted aún puede quedar embarazada mientras amamanta

Hable con su PCP acerca de cuándo volver al trabajo

Cada persona se siente lista para trabajar en su propio momento

Planifique su próxima visita posparto con su PCP

Usted puede tener una visita en 1–2 semanas y otra visita en 2–12 semanas después de dar a luz. Por favor, pregunte a su PCP si tiene alguna pregunta.

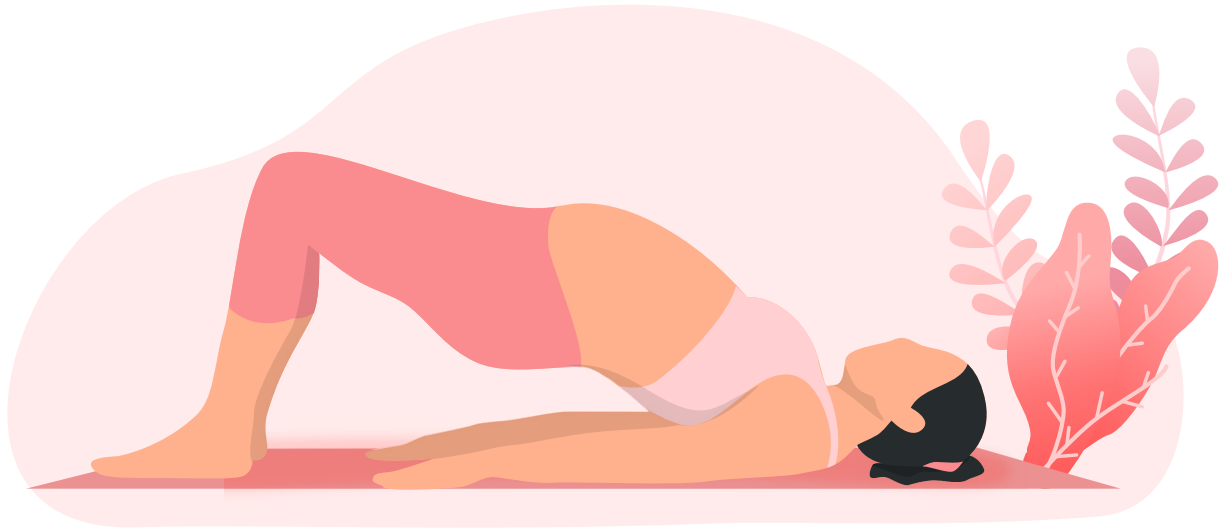
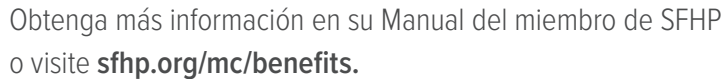
Hable con su PCP acerca de su salud mental

Sentirse deprimida durante este tiempo es común y puede recibir tratamiento. Visite [carelonbehavioralhealth.com](https://www.carelonbehavioralhealth.com) o llame al **1(855) 371-8117** para hacer una cita de salud mental. No necesita una remisión.



Fisioterapia posparto

Después de dar a luz, muchas personas experimentan cambios físicos con los que nunca han tratado antes. Muchas personas experimentan en el posparto problemas en la pelvis, como incontinencia anal o urinaria, pérdidas de orina y prolapso de órganos pélvicos. Si le interesa la fisioterapia durante el posparto, hable con su PCP. Su PCP puede remitirla a un fisioterapeuta cerca de usted.



Está bien pedir ayuda

Puede recibir atención de salud mental por teléfono, video o en persona a través de Carelon Behavioral Health. No necesita una remisión. Puede llamar a Carelon Behavioral Health para obtener más información o hacer una cita en **1(855) 371-8117** o **carelonbehavioralhealth.com**. Si tiene alguna inquietud acerca de sentirse cerca de su hijo, Carelon ofrece apoyo para el vínculo entre bebés y padres.

FUENTES



Pelvic Organ Prolapse



Estados de ánimo, ansiedad y depresión posparto

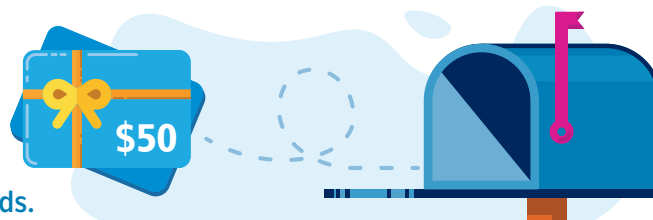
Los cambios de humor y la ansiedad son muy comunes después de dar a luz. Esto es causado por cambios en los niveles hormonales que ocurren después de estar embarazada. También puede sentir estrés de otras partes de su vida, como la falta de sueño.

Está bien pedir ayuda, ya que estos sentimientos pueden afectarla a usted y a su familia. Algunas personas obtienen ayuda en grupos de apoyo, terapia de conversación o medicamentos. Hable con su PCP acerca de cómo se siente y si desea obtener apoyo.



Reciba una tarjeta de regalo de \$50 después de su visita posparto

Para obtener una tarjeta de regalo, debe ver a su PCP 2 a 12 semanas después del final de su embarazo. SFHP enviará por correo automáticamente su tarjeta de regalo después de su visita posparto. Obtenga más información en sfhp.org/es/rewards.



Puede usar esta lista de verificación como ayuda para hablar con su PCP. Marque las casillas que mejor se adapten a sus sentimientos en las últimas 2 semanas. Llévelo con usted a su próxima consulta de salud.

La depresión posparto puede durar 7 meses o más si no se trata. La mayoría de las personas mejora con tratamiento.

En las últimas 2 semanas (14 días), con qué frecuencia:	Nunca	Algunos días	Más de 1 semana (7 días)	Todos los días
¿Se sintió triste, deprimida o melancólica?				
¿Se sintió más cansada de lo normal o tuvo menos energía durante el día?				
¿Se sintió molesta o contrariada por cosas sin importancia?				
¿Ha tenido dificultades para concentrarse, pensar o tomar decisiones?				
¿No sintió hambre o comió demasiado?				
¿Le preocupaba hacerse daño a sí mismo o tenía ganas de morir?				
¿Tuvo dificultad para disfrutar las cosas que le parecían divertidas?				
¿Sintió que no tenía a nadie con quien hablar?				
¿Sintió que no podía terminar el día?				
¿Se sintió inútil y desesperado?				
¿Tuvo dolores de cabeza, de espalda o de estómago?				
¿Tuvo dificultad para dormir mientras su bebé dormía o durmió demasiado?				
¿Se sintió insensible o no cercana a su bebé?				
¿Tuvo pensamientos alarmantes o negativos acerca de su bebé?				
¿Le preocupó poder lastimar a su bebé?				
¿Se sintió preocupada o asustada de que algo malo podría suceder?				
¿Se sintió culpable o avergonzada de su trabajo como mamá?				

FUENTES

**MedlinePlus:**
Postpartum Care

**MedlinePlus:**
Postpartum Depression

**Maternal Mental Health
Leadership Alliance: Fact Sheets**

Control anticonceptivo después del embarazo

Es importante planificar el próximo embarazo si quiere tener más hijos o prevenir un embarazo si no quiere tenerlos. Tener embarazos al menos 12 meses entre sí le dará a su cuerpo tiempo para recuperarse por completo. El uso de anticonceptivos es la mejor manera de prevenir el embarazo hasta que usted decida si y cuándo tener otro bebé.

5 tipos de métodos anticonceptivos

- **Los anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC)** funcionan mejor para las personas que desean una elección efectiva por mucho tiempo. Una vez que los reciba, los controles anticonceptivos LARC funcionan durante años. Estos también son fáciles de revertir si quiere quedar embarazada. Puede obtener el dispositivo intrauterino hormonal (IUD), IUD de cobre o un implante.
 - **La esterilización** es un método efectivo y permanente. No es fácil revertir. La esterilización es una vasectomía (corte y sellado de tubos que llevan esperma) o ligadura de trompas (atar las trompas de Falopio).
 - Los **métodos hormonales** funcionan bien cuando los usa correctamente. Pueden causar cambios en su periodo menstrual y otros efectos secundarios. Puede obtenerlos en forma de inyección, anillo, parche o píldora. Puede obtener un suministro para 1 año con SFHP sin costo.
 - Los **métodos de barrera** se deben usar cada vez que tenga sexo para funcionar bien. El buen funcionamiento de estos métodos depende de cómo los use. Algunos ejemplos son los preservativos, los preservativos internos, el gel anticonceptivo, el diafragma, la esponja, los espermicidas y el capuchón cervical. Puede obtener un suministro para 30-días con cada receta sin costo.
 - **Los métodos de planificación familiar natural** funcionan según cómo los use. Los ejemplos son no tener sexo, abstinencia o saber cuándo es fértil.
- 



Atención delicada

Usted puede obtener anticonceptivos con SFHP sin costo. Si tiene menos de 18 años, puede obtener anticonceptivos sin el permiso de un padre o tutor. Como adulto de 18 o más, es posible que no quiera acudir a su PCP para recibir determinada atención privada o delicada. Puede elegir cualquier médico o clínica de Medi-Cal para estos tipos de atención:

- Planificación familiar y control anticonceptivo, incluida la esterilización para adultos mayores de 21 años
- Pruebas de embarazo y asesoramiento

Conozca más sobre cada método anticonceptivo en **[cdc.gov](https://www.cdc.gov)** o **[familypact.org](https://www.familypact.org)**.



Obtenga más información en su Manual del miembro de SFHP
o visite **sfhp.org/mc/benefits**.

Alimentación

Cuanto más tiempo se alimente a un bebé con leche materna, más protegido estará de determinadas enfermedades y dolencias a largo plazo. La American Academy of Pediatrics recomienda que los bebés sean alimentados únicamente con leche materna o fórmula para bebés hasta que tengan 6 meses de edad. Amamante a su bebé durante un año para obtener los mejores resultados de salud para usted y su bebé.

¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna?

La lactancia materna le da a usted y a su bebé tiempo para estar cerca, conocerse y establecer vínculos. También le proporciona a usted y a su bebé muchos otros beneficios.

BENEFICIOS PARA USTED

La lactancia materna puede ayudarle a protegerse de:

- Cáncer de ovario y mama
- Presión arterial alta
- Diabetes tipo 2

BENEFICIOS PARA SU BEBÉ

- La leche materna es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés
- Ayuda a proteger a su bebé de infecciones y enfermedades
- Reduce el riesgo de obesidad, asma, diabetes tipo 1 y síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) de su bebé
- Es más fácil de digerir para los bebés que la leche de fórmula

 Obtenga más información sobre la lactancia materna en **womenshealth.gov/breastfeeding**.



Siga estas pautas generales para asegurarse de que su bebé reciba todos los nutrientes que necesita. Si tiene alguna pregunta, hable con su PCP.

Del nacimiento a los 6 meses

- Alimente a su bebé con leche materna (sin jugo, leche de vaca, alimentos sólidos, o agua)
- Dele a su bebé las vitaminas o minerales que su PCP recomiende, como suplementos de vitamina D o hierro
- Pregunte a su PCP por una consultora de lactancia. Pueden ayudarla con la lactancia materna.

Alrededor de los 6 meses a los 12 meses

- Siga amamantando a su bebé
- Comience a alimentar a su bebé con nuevos alimentos, como alimentos con alto contenido de hierro y zinc, como cereales enriquecidos para bebés, carne, mariscos y frijoles

12 meses de edad y más

- Continúe la lactancia materna si es adecuada para usted y su bebé
- Siga agregando nuevos alimentos a la dieta de su bebé



Planifique la lactancia materna. Antes de dar a luz, estos pasos pueden prepararla para la lactancia materna.

Hable con su PCP, partera o doula sobre sus planes para amamantar

Ellos pueden responder sus preguntas y darle apoyo

Únase a una clase de lactancia materna

Algunas madres descubren que tomar una clase puede ayudarles a practicar. Encuentre una clase gratuita en sfhp.org/wellness.

Compre artículos de lactancia materna

Pruebe utilizar una almohada de lactancia, un sujetador de lactancia y protectores mamarios. Puede obtener un extractor de leche y un kit con SFHP si está amamantando. Pregunte a su PCP o llame a Servicio al Cliente de SFHP para obtener más información.

Después del nacimiento de su bebé, díglele a su equipo de atención médica que desea amamantar de inmediato. Pídales que no alimenten a su bebé con fórmula si es posible.



Lactancia materna 101

La mayoría de los bebés están listos para comer en 1 a 2 horas después del nacimiento. A continuación, encontrará una guía paso a paso sobre cómo amamantar.

1. Lávese las manos antes de cada alimentación.
2. Con su mano libre, ponga su pulgar en la parte superior de su pecho y sus otros dedos debajo.
3. Toque los labios de su bebé con el pezón hasta que abra bien la boca.
4. Ponga el pezón dentro de la boca de su bebé y jale el cuerpo de su bebé cerca de usted. Esto permite que la mandíbula de su bebé exprima los conductos de la leche bajo la areola (pezón).
5. Cuando su bebé está “prendido” de la manera correcta, ambos labios deben cubrir la mayor parte de su areola (pezón). La mandíbula de su bebé debería empezar a moverse hacia delante y hacia atrás.
6. Su bebé puede hacer ruidos fuertes al tragar en lugar de ruidos suaves. Si siente dolor mientras su bebé está amamantando, es posible que el bebé no esté bien prendido del pezón.
7. Durante la alimentación, la nariz del bebé puede tocar su seno. Las narices de los bebés están hechas para permitir que el aire entre y salga. Si le preocupa que su bebé no pueda respirar bien, presione suavemente el pecho cerca de la nariz para darle más espacio para respirar.





¿Cómo debo cargar a mi bebé durante la lactancia?

Puede cargar a su bebé de diferentes maneras. Su bebé no debe tener que girar la cabeza ni forzar su cuello para alimentarse.

Posición de agarre o de fútbol americano

Sostenga a su bebé a su lado con el bebé acostado sobre su espalda y con la cabeza al nivel de su pezón. Sostenga la cabeza de su bebé colocando la palma de su mano en la base de su cabeza. Este agarre es bueno en estos casos:

- Si se le realizó una cesárea
- Si tiene senos grandes
- Si tiene tetinas planas o invertidas
- Los bebés que les gusta estar en una posición más vertical cuando se alimentan

Posición de cuna

Sostenga a su bebé con su cabeza sobre su antebrazo y su cuerpo mirando hacia el suyo. Esta es una sujeción fácil que es cómoda para la mayoría de las madres y los bebés.

Posición acunado en cruz

Sujete a su bebé por la zona opuesta al pecho que está utilizando. Sujete la cabeza del bebé en la base del cuello con la palma de la mano. Este agarre es bueno en estos casos:

- Bebés nacidos prematuros
- Bebés con succión débil
- Si desea dar apoyo para la cabeza adicional y ayudar al bebé a mantenerse prendido del pezón

Sujeción acostado

Acuéstese sobre una almohada. Coloque a su bebé contra su cuerpo con la cabeza de su bebé justo por encima y entre sus pechos. La gravedad y un instinto para amamantar guiarán a su bebé a su pecho. Mientras su bebé busca su pecho, sostenga la cabeza y los hombros de su bebé, pero no fuerce el agarre. Esto es una sujeción más relajada.

Acostada de lado

Acuéstese de lado con el bebé mirando hacia usted. Acerque a su bebé para que quede mirando hacia su cuerpo. Este agarre es bueno en estos casos:

- Si se le realizó una cesárea
- Si desea descansar mientras el bebé amamanta



¿Con qué frecuencia debo amamantar?

Usted debe amamantar tan pronto como sea posible después de dar a luz (generalmente 1 a 2 horas después del nacimiento). Luego, amamante a su bebé cada 2 a 3 horas cada día para que produzca abundante leche. Esto significa que en los primeros días después de dar a luz, su bebé necesitará amamantar cada 1 a 2 horas durante el día y algunas veces por la noche.

Los bebés sanos tienen sus propios patrones de alimentación. Siga las indicaciones de su bebé para saber cuándo está listo para comer y cuándo ha terminado de comer.



Conozca las señales de hambre de su bebé

Signos de que su bebé puede tener hambre:

- Más alerta y activo
- Poner las manos o los puños en la boca
- Hacer movimientos de succión con la boca
- Girar la cabeza para buscar el seno

Llorar puede ser una señal tardía de hambre. Puede ser más difícil para el bebé prenderse al pezón si está molesto. Con el tiempo, podrá aprender las señales de su bebé sobre cuándo debe comenzar a alimentarse.

Señales de que su bebé come lo suficiente

Número habitual de pañales mojados y heces en las primeras semanas de vida del bebé (no pasa nada si el bebé moja más):

Edad del bebé	Leche materna	Pañales mojados/ 24 horas	Pañales sucios/24 horas
1–2 días*	Calostro o “primera leche”. Espesa y amarilla. Le da nutrientes y protege al bebé de enfermedades.	1–2	Espesa y negra
2–6 días	La leche “llega”	2–6	Al menos 3 heces sueltas, de color verde a amarillo
6+ días	Cambios en la leche según las necesidades de su bebé	Al menos 6	Al menos 3–5 heces sueltas, amarillas
6 semanas	La leche se mantiene igual	Al menos 6	Algunos bebés tienen heces con menos frecuencia, pero grandes.

*1 día = 24 horas

¿Cómo puedo producir más leche materna?

La mejor manera de producir más leche materna es amamantar a menudo y vaciar completamente los pechos en cada toma. Es importante que descanse mucho, coma sano y beba más líquidos. Dé a su cuerpo el tiempo para responder a las demandas de su bebé.

Para vaciar mejor sus senos, siga estos consejos:

- Apriete o presione sus senos durante la lactancia
- Ofrezca a su bebé ambos senos en cada lactancia
- Extraiga leche después de amamantar si su bebé no vacía toda la leche de sus pechos. Sus senos se ablandarán cuando se extraiga la leche.

No empiece a darle fórmula infantil ni cereal a su bebé al menos hasta los 6 meses de edad. Si le da fórmula o cereal al bebé, él o ella podría ya no querer tanta leche materna. Esto disminuirá su suministro de leche.

Cuándo no amamantar

Si bien es poco frecuente, su PCP puede aconsejarle que no amamante si:

Toma ciertos medicamentos, como medicamentos para la ansiedad o ciertos medicamentos para la migraña que son peligrosos para los bebés

Tiene una enfermedad específica (como HIV o tuberculosis activa)

Recibe radioterapia, aunque algunas terapias pueden significar solo una breve pausa en la lactancia materna

Si toma medicamentos o está enfermo, hable con su PCP antes de comenzar a amamantar. Consulte con su PCP si su medicación es segura cuando amamanta. Comuníquese con su PCP si su bebé muestra algún signo de reacción a la leche materna, como diarrea, llanto excesivo o somnolencia.

Leche materna de banco

Si no puede amamantar debido a razones médicas, o si su bebé no puede obtener fórmula, SFHP pueden ayudarle a obtener leche materna de bancos de leche. SFHP asegura que pueda obtener leche de banco de Mothers' Milk Bank.



Hable con su PCP o visite **mothersmilk.org** para obtener más información.



FUENTES



Womenshealth.gov:
Breastfeeding



Medlineplus.gov:
Breastfeeding



Familydoctor.org:
Breastfeeding



dhcs.ca.gov:
Breastfeeding



La Leche League
International



Tranquilizar

Su bebé tiene muchas cosas importantes que decirle. En los primeros meses de vida, puede llorar porque:

Tiene hambre	Está solo o aburrido	Necesita consuelo o amor	Tiene dolor o está enfermo
Tiene un pañal mojado o sucio	Ha sido sobrealimentado (estómago hinchado)	Escucha demasiado ruido	Necesidad de ser acunado o envuelto
Está somnoliento o cansado excesivamente	Tiene demasiado frío o demasiado calor	Está irritado por la comezón en la ropa o por una etiqueta	

El llanto ocurre. Planifique cómo va a lidiar con el llanto cuando suceda. Piense en lo que hará y cómo reaccionará. Un plan para el llanto podría cambiar la vida para usted y su bebé. Nunca sacuda a un bebé.

Plan para el llanto

¿Qué puede hacer por su bebé?

- Haga que su bebé se sienta cómodo, no demasiado caliente o frío
- Alimente a su bebé lentamente y saque gases con frecuencia
- Camine con su bebé o meza suavemente a su bebé
- Ponga música suave o sonidos relajantes
- Lleve a su bebé a pasear en un cochecito
- Lleve a su bebé en un portabebés o fular portabebés
- Cambie el pañal de su bebé

Tómese un descanso, no agite

A veces es posible que se sienta abrumada o frustrada. Cuando lo haga, coloque suavemente a su bebé en algún lugar seguro y aléjese.

Nunca sacuda a su bebé por ningún motivo. Incluso unos pocos segundos de temblor pueden hacer que un bebé:

- Quede ciego
- Tenga problemas de aprendizaje
- No pueda caminar
- Muera

Recuerde, siempre es más importante para usted mantener la calma que detener el llanto de su bebé.

Dícales a todos los que cuidan a su bebé que nunca sacudan a su bebé por ninguna razón y mantengan la calma si el bebé llora.



Hable sobre su plan para el llanto

Hable con cada persona que cuida a su bebé acerca de las mejores maneras de calmar a su bebé.

Pregúntele qué hará si se siente frustrado y cómo planea sobrellevarlo

Recuerde a todos los cuidadores que siempre pueden colocar al bebé en un lugar seguro y alejarse por unos minutos

Indique a los cuidadores que la llamen antes de que se sientan frustrados y pidan ayuda

Escriba su nombre y número de teléfono aquí para ellos:

Signos y síntomas del síndrome del bebé sacudido

- Respiración irregular, difícil o ausencia de respiración
- Temblores o agitación
- Emoción extrema
- Brazos y piernas flácidos
- Convulsiones
- Sin reacción a los sonidos
- Vómitos
- Se muestra sin vida o le cuesta mantenerse despierto



Si cree que su bebé ha sido sacudido, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias hospitalaria más cercana.

Está bien pedir ayuda

- Llame a la SFHP 24/7 Línea de Asesoramiento de Enfermería **1(877) 977-3397**
- Llame a Teladoc® 24/7 **1(800) 835-2362**
- Hable con su PCP
- Llame a Caredon Behavioral Health **1(855) 371-8117**

FUENTES



Healthy Children Symptom Checker



Tómese un descanso y nunca sacuda a su bebé

Es normal sentirse preocupada, triste o frustrada cuando no puede consolar a su bebé.



Si se siente enojada o frustrada:

- Coloque a su bebé en un lugar seguro, como la cuna, salga de la habitación y cierre la puerta. Dese un descanso.
- Tómese el tiempo para calmarse antes de volver a intentarlo
- Está bien dejar que su bebé lllore por unos minutos. El llanto no lastimará a su bebé.
- Nunca sacuda a su bebé por ningún motivo
- Llame a un amigo, pariente o alguien en quien confíe para obtener apoyo o para darle un descanso

Sueño

Los recién nacidos duermen alrededor de 8 a 9 horas durante el día y aproximadamente 8 horas de noche. Pero no pueden dormir más de 1 a 2 horas a la vez. La mayoría de los bebés no comienzan a dormir durante la noche (6 a 8 horas) hasta que están por cumplir los 3 meses de edad, o hasta que pesan de 12 a 13 Libras.

Sueño seguro para el bebé

Siempre coloque al bebé para que duerma boca arriba

Coloque al bebé sobre superficies firmes y planas únicamente que estén cubiertas por una sábana bien ajustada. Las superficies blandas pueden aumentar el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).

Duerma en la misma habitación hasta que el bebé tenga al menos 6 meses de edad

Mantén despejado el espacio donde duerme el bebé: nada de mantas, almohadas, protectores, peluches, cordones, etc.

No cubra la cabeza del bebé ni permita que el bebé se caliente demasiado. Puede vestir al bebé con ropa para dormir, como una manta o un saco para dormir.

Asegúrese de que el bebé reciba las vacunas. Las vacunas pueden reducir el riesgo del bebé de SIDS.

No use asientos para bebés, asientos para automóviles, cochecitos, portabebés y mecedores para bebés para dormir de rutina y tomar siestas diarias. Estos pueden bloquear las vías respiratorias de su bebé y no dejar que su bebé respire.

No coloque a los bebés en un sofá o sillón para dormir.
Dormir en un sofá o sillón pone al bebé en un mayor
riesgo de muerte y SIDS.

No fume ni permita que otras personas fumen alrededor de su bebé. No permita que el bebé se acueste sobre la ropa de nadie que haya fumado.



Ayudar a su bebé a conciliar el sueño

Los bebés que se sienten seguros son más capaces de manejar la separación, especialmente por la noche. Acurrucarlo y consolar a su bebé durante el día puede ayudarlo a sentirse más seguro.

Otras maneras de ayudar a su bebé a aprender a dormir:

- Deje pasar tiempo para dormir siestas cada día según sea necesario para la edad de su bebé
- No haga ruidos fuertes ni movimientos cerca de la hora de acostarse
- Cree una rutina para la hora de acostarse, como el baño, la lectura de libros y el balanceo
- Ponga música suave mientras su bebé se queda somnoliento
- Cuando su bebé tenga la edad suficiente, ofrezca un objeto que su bebé pueda llevar a la cama (como una manta pequeña o un juguete blando). Su bebé es lo suficientemente grande cuando puede rodar y sentarse. Esto evitará cualquier riesgo de daño.
- Meta a su bebé en la cama cuando esté somnoliento, pero antes de ir a dormir
- Consuele a su bebé cuando tenga miedo
- Cuando se despierte por la noche, consuele a su bebé dándole palmaditas y calmándolo. No levante a su bebé de la cama.
- Si su bebé llora, espere unos minutos, luego regrese y consuele con palmaditas y relajación. Después dele las buenas noches y salga. Repita según sea necesario.
- Mantenga la misma rutina y las mismas acciones



FUENTES



Stanford Children's Health: Infant Sleep



Visitas de niño sano

Es importante llevar a su hijo a chequeos de rutina, incluso si no está enfermo. Estos chequeos se denominan visitas de niño sano. Las visitas de niño sano ayudan a asegurarse de que su hijo tenga sus vacunas necesarias, y que esté creciendo y desarrollándose como se esperaba.

Los bebés deben tener 6 visitas de niño sano antes de que tengan 15 meses de edad. Los niños pequeños deben tener 2 visitas de niño sano entre los 16 y 30 meses.



Obtenga más información sobre Medi-Cal para niños y adolescentes en dhcs.ca.gov/kidsandteens.

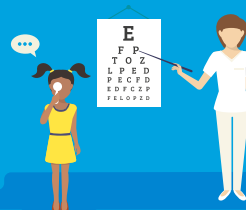
CHEQUEO DEL DESARROLLO



EXAMEN FÍSICO



EXÁMENES DE LA VISTA

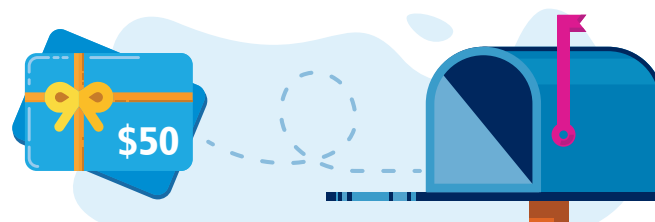


MEDICIONES



Reciba una tarjeta de regalo de \$50 por las visitas de niño sano

Puede obtener una tarjeta de regalo de \$50 si ha tenido 6 o más visitas de niño sano con un PCP en los primeros 15 meses de vida de su hijo. Solo puede obtener la tarjeta de regalo de 1 para visitas de niño sano en 1 año. SFHP enviará por correo su tarjeta de regalo después de que haya completado al menos 6 visitas. Obtenga más información en sfhp.org/es/rewards.



FUENTES



CDC: Vaccines



DHCS Kids and Teens

Desarrollo infantil

Los primeros años de vida de un niño son importantes para su salud y desarrollo. Los padres, los médicos, los maestros y otras personas pueden trabajar juntos para ayudar a que los niños crezcan sanos.

Habilidades como dar el primer paso, sonreír por primera vez o saludar con la mano se denominan hitos del desarrollo. Los niños alcanzan hitos en la forma en que juegan, aprenden, hablan, actúan y se mueven (como gatear y caminar). Las pruebas de detección del desarrollo examinan más de cerca el crecimiento de su hijo. Todos los niños necesitan evaluaciones del desarrollo para que su hijo pueda recibir el mejor apoyo.

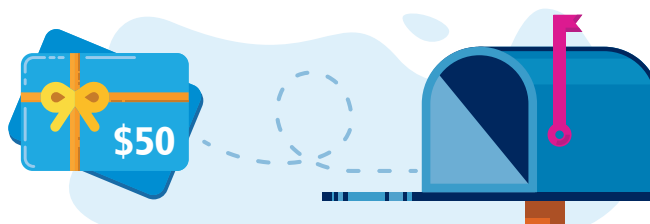
¿Qué sucede en una visita de detección?

En una prueba de detección, a su hijo se le hará una breve prueba. O usted completará una encuesta sobre su hijo. Contiene preguntas sobre cómo su hijo habla, se mueve, piensa y muestra sus sentimientos. Esta prueba ayuda a averiguar si su hijo necesita obtener más apoyo. Si es necesario, el apoyo adicional ayudará a su hijo a estar lo más saludable posible.



Obtenga una tarjeta de regalo de \$50 por la primera prueba de detección del desarrollo de su hijo

Por lo general, un niño recibe su primera evaluación del desarrollo a los 9 meses. Puede obtener una tarjeta de regalo de \$50 después de llevar a su hijo a su primer control del desarrollo. SFHP le enviará por correo su tarjeta de regalo después de completar la visita. Obtenga más información en sfhp.org/es/rewards.



FUENTES



CDC: Child development



CDC: Infants (0-1 years)



Vacunas desde el nacimiento hasta los 12 meses

Es importante que su hijo reciba exámenes de rutina y reciba vacunas. Las vacunas mantienen a su bebé sano y previenen enfermedades. Hable con su PCP acerca del número de dosis para cada vacuna que su hijo necesita.

Si su hijo se salta una vacuna, no tiene que volver a empezar. Llame a su PCP de inmediato para programar una visita para de niño sano o para hacer preguntas.



Visite **[cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines)** para obtener actualizaciones más recientes.

VACUNA	AYUDA A PREVENIR ESTA ENFERMEDAD	ESTA ENFERMEDAD PUEDE CAUSAR
COVID-19	Enfermedad del coronavirus 2019	Neumonía, insuficiencia pulmonar, coágulos sanguíneos, trastorno hemorrágico, lesión del hígado/corazón/riñón, COVID prolongado, muerte
DTaP	Difteria, tos ferina y tétanos	Inflamación o insuficiencia cardíaca, coma, parálisis (imposibilidad de mover el cuerpo), muerte
Gripe	Influenza	Neumonía, bronquitis (inflamación de las vías respiratorias y tos), infección sinusal, infección de oído, muerte
HepA	Hepatitis A	Insuficiencia hepática, dolor articular, trastornos del riñón/páncreas/sangre, muerte
HepB	Hepatitis B	Insuficiencia o infección hepática a largo plazo, cáncer, muerte
Hib	Haemophilus influenzae tipo b	Meningitis (infección del cerebro y la columna vertebral), problemas respiratorios graves, neumonía (infección en los pulmones), muerte
IPV	Poliomielitis	Parálisis, muerte
MMR	Sarampión, paperas y rubéola	Muerte del bebé en el útero, parto de un feto muerto, nacimiento prematuro, defectos congénitos
PCV13, PCV15	Enfermedad neumocócica	Infección sanguínea, meningitis, muerte
RSV	Virus sincitial respiratorio	Síntomas similares a los de un resfriado o debe acudir al hospital si son graves
RV	Rotavirus	Diarrea grave (heces blandas), deshidratación (falta de agua en el organismo), muerte
Varicella	Varicela	Ampollas infectadas, trastornos sanguíneos, inflamación cerebral, neumonía, muerte





Recién nacidos ☐ HepB ☐ RSV	3–5 días ☐ HepB (si no se administra en el hospital o visita de recién nacidos)	1 mes ☐ HepB
2 meses ☐ HepB ☐ RV* ☐ DTaP ☐ Hib* ☐ PCV ☐ IPV	4 meses ☐ RV* ☐ DTaP ☐ Hib* ☐ PCV ☐ IPV	6 meses ☐ HepB ☐ RV* ☐ DTaP ☐ Hib* ☐ PCV ☐ IPV ☐ COVID-19* ☐ Gripe*
12 meses/1 año ☐ HepA ☐ HepB ☐ Hib* ☐ PCV ☐ IPV ☐ COVID-19* ☐ MMR ☐ Varicela ☐ Gripe*	15 meses ☐ DTaP ☐ Gripe, si no se administra antes* ☐ COVID-19* ☐ Cualquier vacuna faltante	18 meses ☐ HepA (2.ª dosis) ☐ Cualquier vacuna faltante
6 meses+ ☐ Gripe* (cada otoño) ☐ COVID-19* (anual)		

*Hable con su PCP acerca de la cantidad de dosis que su hijo debe recibir.

FUENTES



CDC: Vaccine Schedule for Children 6 Years or Younger

Atención dental para su hijo

Mantenga limpias las encías de su bebé limpiándolas suavemente con un paño todos los días. Los dientes de leche empezarán a salir entre los 4 y los 6 meses. Debe hacer una cita para la primera visita dental de su hijo tan pronto como su primer diente salga o antes de su primer cumpleaños, lo que suceda primero.

Si es miembro de Medi-Cal, su hijo puede obtener un dentista a través de Medi-Cal Dental, (también llamado Denti-Cal).



Encuentre un dentista para su hijo en San Francisco en SF Department of Public Health o llame a la Women & Children's Health Referral Line en **1(800) 300-9950**. Si tiene preguntas, visite **dental.dhcs.ca.gov** o llame al **1(800) 322-6384**, TTY **1(800) 735-2922**.

El barniz de flúor previene las caries del bebé.

Las caries son la enfermedad de larga duración más frecuente entre los niños de Estados Unidos. Cuando no se tratan, pueden provocar dolor e infecciones a su hijo. Pueden causar problemas con la alimentación, el habla, el juego y el aprendizaje. El barniz de flúor es una manera fácil de proteger los dientes contra las caries. Usted puede ayudar a prevenir caries trayendo a su hijo al dentista o PCP para aplicarle barniz de flúor.



¿Qué es el barniz de flúor?

- Una cubierta protectora que el dentista o PCP aplica en los dientes para prevenir las caries dentales
- Es seguro, rápido y no duele
- Puede ser aplicado en el consultorio del dentista o PCP's tan pronto como salga el primer diente
- Ayuda incluso si está recibiendo gotas, tabletas, enjuagues, pasta de dientes o agua potable con flúor
- Funciona mejor cuando lo administra su dentista o PCP dos o más veces al año
- Puede recubrir los dientes con un ligero color amarillo por un corto período. Al cepillarse a la mañana siguiente, los dientes volverán a su color normal.



QUÉ CUBRE MEDI-CAL DENTAL PARA NIÑOS:

- Exámenes dentales (cada 6 meses)
- Rayos X
- Limpieza dental (cada 6 meses)
- Barniz de flúor (cada 6 meses)
- Selladores molares
- Empastes
- Conductos radiculares
- Extracción de dientes
- Servicios de emergencia
- Servicios ambulatorios
- Sedación* (si es médicamente necesaria)

*La sedación y anestesia general requiere preaprobación (autorización previa).



Obtenga más información en su Manual del miembro de SFHP o hable con su PCP.

Lista de verificación del paciente después de la aplicación de barniz de flúor

- ☐ Está bien beber agua justo después del barniz. El agua debe estar a temperatura ambiente (no caliente ni fría).
- ☐ Después de 4–6 horas, le puede dar a su hijo alimentos blandos, alimentos fríos o tibios (no calientes)
- ☐ Espere para cepillarse los dientes y usar hilo dental al inicio del día siguiente o al menos después de 4–6 horas. Pida más información a su dentista.
- ☐ Recuerde que cualquier color amarillo desaparecerá en un par de días
- ☐ Recuérdele a su hijo que escupa cuando enjuague si sabe cómo escupir

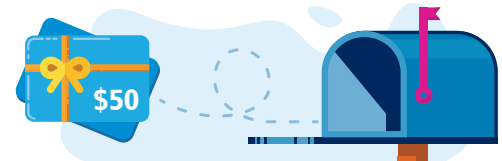
Remember

- Pregunte al PCP sobre la aplicación de barniz de flúor para su hijo
- Encuentre un “hogar dental” para las visitas de rutina al dentista
- Haga la primera visita dental cuando su hijo cumpla 1 año
- Cepille los dientes de su hijo cada mañana y noche con una pequeña cantidad de pasta dental con flúor
- Evite los bocadillos, bebidas y jugos dulces. ¡Trate de que tome agua del grifo que tenga flúor!
- No ponga a dormir a su hijo con el biberón
- No permita que su hijo tome jugo, soda o leche durante un período prolongado en el asiento del automóvil, carruaje o corral
- ¡Las caries se pueden prevenir!



Obtenga una tarjeta de regalo de \$50 por la primera visita para que su hijo reciba barniz de flúor

Todos los niños de 12 meses de edad (1 año) a 47 meses (3 años y 11 meses) pueden obtener barniz de flúor en el consultorio de su dentista o PCP's. Puede conseguir una tarjeta regalo de \$50 después de la primera visita de su hijo para el barniz de flúor. SFHP le enviará su tarjeta de regalo después de completar la visita. Conozca más en sfhp.org/es/rewards.



FUENTES



CDC: Children's Oral Health



SFDPH: Fluoride Varnish



CDPH: Office of Oral Health



CDC: Pregnancy and Oral Health Feature



¡Reciba todas las recompensas de SFHP!

En San Francisco Health Plan, puede ganar tarjetas de regalo yendo a sus visitas de salud. Consulte a continuación una lista de visitas de salud en las que puede ganar una tarjeta de regalo si califica.

iListo!	Visita de salud	¿Qué hago para recibir la recompensa?	Monto de la tarjeta de regalo
☐	Visita prenatal	 Reciba un control prenatal en el primer trimestre o dentro de 42 días después de unirse a SFHP Medi-Cal	
☐	Visita posparto PÁGINA 8	 Reciba una visita posparto dentro de 2–12 semanas después del nacimiento	
☐	Visitas de niño sano PÁGINA 22	 Debe ir a 6 o más visitas de niño sano con un PCP durante los primeros 15 meses de vida de su hijo	
☐	Prueba de detección del desarrollo del niño PÁGINA 23	 Reciba la primera prueba de detección del desarrollo del niño para niños de 0 meses a 36 meses de edad (3 años)	
☐	Visita de barniz de flúor PÁGINA 27	 Reciba la primera visita para barniz de flúor para niños de 12 meses (1 año) a 47 meses (3 años y 11 meses)	

Visite sfhp.org/es/rewards para actualizaciones y para obtener más información sobre otras recompensas.
Las tarjetas de regalo no se pueden usar para comprar alcohol, tabaco o armas.

Beneficios de SFHP Medi-Cal

SFHP cubre estos servicios de maternidad y cuidado del recién nacido			
■ Leche materna de banco	■ Educación y ayudas sobre la lactancia materna	■ Atención en el parto y posparto	■ Educación sobre la salud
■ Servicios de un centro de partos	■ Enfermera obstétrica certificada (CNM)	■ Diagnóstico de trastornos genéticos fetales y asesoría	■ Partera con licencia (LM)
■ Extractores de leche y suministros		■ Atención de doula	■ Servicios de atención al recién nacido
			■ Atención prenatal

Otra atención relevante cubierta		
■ Telesalud 24/7 a través de sfhp.org/teladoc para casos que no sean de emergencia	■ Atención de salud mental y conductual a través de Carelon Behavioral Health	■ Administración de la atención mejorada
■ Trabajadores de salud comunitarios	■ Apoyos comunitarios	■ Transporte médico que no es de emergencia (NEMT)
		■ Transporte no médico (NMT)

Contacto

Obtenga más información sobre sus beneficios de SFHP en su Manual del miembro de SFHP o en **sfhp.org**.
O llame a Servicio al Cliente de SFHP:

- Teléfono: **1(800) 288-5555** (llamada gratuita) o **1(415) 547-7800** (local)
- Fax: **1(415) 547-7825**
- Servicio al Cliente de TTY: **1(888) 883-7347**

Recursos importantes

- Línea de Asesoramiento de Enfermeras SFHP 24/7: **1(877) 977-3397**
- Línea de admisión de Administración de la Atención de SFHP: **1(415) 615-4515**
- Medi-Cal Dental (Denti-Cal): **1(800) 322-6384** o TTY **1(800) 735-2922**
- Telesalud 24/7 (Teladoc®): **1(800) 835-2362**
- Cobertura de Medi-Cal Rx: **1(800) 977-2273**
- Atención de la vista (VSP Vision Care): **1(800) 438-4560**

Fuentes

Este libro está adaptado de las siguientes fuentes médicas de confianza, así como Healthwise™, una plataforma de educación del paciente acreditada por el National Committee for Quality Assurance.

FUENTES

 SFHP Medi-Cal

 SFHP Healthy Workers HMO

 SFHP Health & Wellness



¿Necesita transporte para la visita a su médico?

Llegar a la visita al médico es importante para su salud. San Francisco Health Plan puede ayudarle a obtener transporte, para que pueda llegar de forma segura y a tiempo.

SFHP le ayuda a visitar a su médico, obtener atención o recoger sus medicamentos. Los miembros de SFHP pueden obtener este servicio sin costo.



Para obtener más información, comuníquese con nosotros al **1(800) 288-5555** o visite **sfhp.org**.

Recursos comunitarios



San Francisco Department of Public Health Maternal, Child, and Adolescent Health

Brinda servicios a embarazadas y familias con niños



Women, Infants and Children Supplemental Nutrition Program (WIC)

Brinda acceso a alimentos saludables, educación
nutricional, apoyo para la lactancia, y más



CalFresh

Programa de Cupones de alimentos



San Francisco Department of Early Childhood (SFDEC)

Brinda apoyo y recursos para padres

Listas de vivienda asequible

Oportunidades de vivienda asequibles y para personas con bajos ingresos



Bridge Housing



Dahlia San Francisco Housing Portal



EAH Housing



Mercy Housing

Los enlaces a otros sitios web se comparten únicamente
a título informativo y no constituyen una recomendación o
aprobación de ninguno de estos sitios ni de sus propietarios,
servicios, productos o contenidos.

Recursos de vivienda



Homeless Prenatal Program

Brinda apoyo a la familia y asistencia de vivienda



Coordinated Entry Access Points

Brinda ayuda para la vivienda a personas sin hogar o
que están a punto de perderla en 14 días



Refugio temporal

Para acceder a los refugios



Centros sin cita previa y otros recursos

Centro directo de múltiples servicios



Hospitality House: Sixth Street Centro de Autoayuda

Centro de multiservicios sin cita previa



Tenderloin Self-Help Center

Centro de multiservicios sin cita previa



Openhouse SF



San Francisco Housing Authority



The John Stewart Company



TNDC (Tenderloin Neighborhood Development Center)

Cada programa de San Francisco Health Plan tiene sus propias
ofertas y reglas de elegibilidad. Algunos de los servicios y
productos que se describen en este libro no están disponibles
para todos los miembros.



**San Francisco
Health PlanSM**



sfhp.org