


A close-up photograph of a woman with dark hair, smiling warmly as she looks down at a baby. The baby is lying on its back, wearing a white t-shirt, and has its hands near its mouth. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

SU CUIDADO
y el de su bebé


CareSource®



¡Felicitaciones por su nuevo bebé!

Esperamos que esté disfrutando este momento y estableciendo un vínculo con su nuevo bebé. Hemos incluido información útil para que usted y su bebé estén felices y sanos.

ÍNDICE

Señales de advertencia después del nacimiento.....	2
Depresión posparto	3
Opciones de control de la natalidad	5
Tres formas de mantener a los bebés vivos y sanos.....	9
Cómo limpiar, desinfectar y guardar los artículos de alimentación infantil	10
Pasos de la alimentación infantil con leche de fórmula	12
Aspectos básicos de la alimentación con biberón.....	16
Seguridad de sillas infantiles para automóviles	18
Seguridad para dormir	20
El período del llanto púrpura (Purple crying)	22
Tómese un descanso	24
Tabaquismo pasivo.....	25
Irritación de pañal	26
Vacunas recomendadas	28
¿Cómo hablar con el médico?	30



SEÑALES DE ADVERTENCIA DESPUÉS DEL PARTO

La mayoría de las mujeres pasan por el parto sin problemas. Sin embargo, cualquier mujer puede tener complicaciones después del nacimiento de un bebé, aun si ha tenido un embarazo normal. ¡Conocer las señales de advertencia después del parto y obtener ayuda rápidamente pueden salvar su vida! Asegúrese de comentarle a alguien que se preocupa por usted que ha dado a luz a un bebé en el último año.

Señales de advertencia después del parto	
LLAME AL 9-1-1 Si tiene	Dolor en el pecho
	Respiración obstruida o falta de aire
	Convulsiones
	Pensamientos de hacerse daño a usted misma o a su bebé
Llame a su médico o vaya a una sala de emergencia si no puede comunicarse con él	Sangrado (1 toalla higiénica empapada por hora) o formación de coágulos del tamaño de un huevo o más grandes
	Incisión que no cicatriza
	Pierna enrojecida o hinchada, dolorosa o caliente al tacto
	Temperatura de 100.4 grados o más
	Dolor de cabeza que no mejora con medicamentos o dolor de cabeza con cambios en la visión

Confíe siempre en sus instintos y busque atención médica si siente que algo está mal o simplemente no se siente del todo bien.

Fuente:

<http://www.health4mom.org/learn-these-post-birth-warning-signs>

DEPRESIÓN POSPARTO

Es bastante común sentirse triste después de tener un bebé. Alrededor del 70 u 80 % de las madres primerizas admiten tener estos sentimientos, que a menudo se denominan "**depresión posparto**". Un porcentaje menor, el 10 o 15 % tiene estos sentimientos por un período de tiempo más prolongado y continúa teniendo **depresión posparto**.

La depresión posparto

Por lo general, la depresión posparto comienza unos pocos días después de dar a luz. Es común y confuso sentirse deprimida, ansiosa o molesta después de dar a luz. Acaba de dar a luz pero se siente deprimida y esto hace que sienta que usted no está bien o que debe ser una mala madre. Estas emociones son muy normales. Debe recordarse que ha pasado por un **ENORME** cambio de vida. Sentirse deprimida o ansiosa no significa que sea una mala madre o que esté mentalmente enferma. Mientras realiza ajustes en su nuevo rol como madre, su cuerpo también experimenta cambios hormonales. Por lo general, estos sentimientos desaparecen por sí solos en unos pocos días.

A continuación le detallamos algunas cosas que pueden ayudarla a sentirse mejor:

- Hable con alguien de confianza.
- Descanse mucho. Duerma cuando el bebé duerme.
- Pida ayuda con las tareas del hogar.
- Tómese tiempo para dedicarse a usted misma. Salga de la casa todos los días, aunque sea solo por poco tiempo.

Depresión posparto

La depresión posparto se da cuando los sentimientos de tristeza, ansiedad severa y desesperanza se interponen en la vida diaria. Suele ocurrir entre una y tres semanas después del parto, pero puede ocurrir hasta un año después del mismo. Algunas mujeres tienen más probabilidad de tener depresión posparto que otras e incluyen a aquellas que:

- Tienen un historial de depresión.
- Tienen un bebé con problemas de salud o que nació prematuramente.
- Tienen un historial de síndrome premenstrual (SPM).

- Han tenido estrés recientemente, debido quizás a una enfermedad o muerte en la familia.
- No tienen apoyo de otras personas.

SI SIENTE TENDENCIAS SUICIDAS, LLAME AL 9-1-1 o VAYA a la sala de emergencias más cercana.



Si tiene sentimientos de tristeza, depresión, ansiedad o desesperanza que se han prolongado durante 10 o 14 días, **consulte a su médico lo antes posible**. No espere hasta la revisión médica de posparto. Obtener ayuda antes significa que se sentirá mejor antes y tendrá la oportunidad de disfrutar de su nuevo bebé. Su médico le puede recetar medicamentos, psicoterapia o una combinación de ambos. Asegúrese de informar a su médico si está amamantando para que pueda trabajar con usted para encontrar la mejor opción de tratamiento.

Si la depresión posparto no se trata, la depresión puede durar meses o años. Además de afectarla a usted, puede interferir con su capacidad para vincularse y cuidar a su bebé. Estos problemas pueden hacer que el bebé tenga problemas para dormir, comer y posiblemente de comportamiento a medida que crece.

Fuente:

ACOG “Your Pregnancy and Childbirth Month to Month”, 6th edition. 2015

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/postpartum-depression-facts/index.shtml>



OPCIONES DE CONTROL DE LA NATALIDAD

Existen muchas opciones para las mujeres que desean evitar un embarazo. El siguiente cuadro útil muestra las ventajas y desventajas de cada una, así como la forma de uso del control de la natalidad. Analice las opciones de control de la natalidad con su médico para decidir la opción correcta para usted.

Método	¿Cuáles son sus probabilidades de quedar embarazada?	Cómo usarlo	Ventajas	Desventajas
El implante	Menos de una en 100 mujeres	Un médico lo coloca bajo la piel en la parte superior del brazo. También requiere que un médico lo retire.	<ul style="list-style-type: none"> • Dura hasta cuatro años • No necesita tomar pastillas • Menos calambres seguidos • Puede utilizarse mientras amamanta • Puede quedar embarazada inmediatamente después de retirarlo 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ocasionar sangrado irregular • Después de un año, podría no tener menstruación • No protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH
El DIU	Menos de una en 100 mujeres	Un médico lo puede colocar en el útero. Por lo general lo retira un médico.	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ser dejado en el lugar por 3 a 12 años, dependiendo del tipo • No necesita tomar píldoras • Puede mejorar el sangrado de la menstruación y los dolores menstruales • Puede utilizarse mientras amamanta • Puede quedar embarazada inmediatamente después de retirarlo 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede hacer que la menstruación sea más leve o más abundante u ocasionar sangrado irregular entre las menstruaciones • Rara vez puede causar lesiones al útero • No protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH

Método	¿Cuáles son sus probabilidades de quedar embarazada?	Cómo usarlo	Ventajas	Desventajas
La inyección	Seis a nueve en 100 mujeres	Hágase colocar una inyección cada tres meses.	<ul style="list-style-type: none"> • Cada inyección funciona durante 12 semanas • Por lo general, disminuye la frecuencia y la gravedad de la menstruación • No necesita tomar píldoras • Puede utilizarse mientras amamanta 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ocasionar sangrado irregular, falta de la menstruación, aumento de peso, depresión, cambios en el cabello o en la piel • Puede provocar demoras para quedar embarazada después de dejar de recibir las inyecciones • Los efectos secundarios pueden durar hasta seis meses después de dejar de recibir las inyecciones • No protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH
La píldora	Seis a nueve en 100 mujeres	Debe tomar la píldora todos los días.	<ul style="list-style-type: none"> • La menstruación puede ser menos dolorosa y más regular • Puede mejorar el síndrome premenstrual (SPM) • Puede mejorar el acné • Puede quedar embarazada inmediatamente después de dejar de tomar la píldora 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede provocar náuseas, aumento de peso, dolores de cabeza (aunque los síntomas pueden mejorar con otra marca) • Puede ocasionar sangrado irregular durante el primer y segundo mes • No protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH
El parche	Seis a nueve en 100 mujeres	Aplique un parche nuevo una vez a la semana durante tres semanas y luego ningún parche en la cuarta semana.	<ul style="list-style-type: none"> • La menstruación puede ser menos dolorosa y más regular • No necesita tomar píldoras • Puede quedar embarazada inmediatamente después de dejar los parches 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede irritar la piel debajo del parche • Puede ocasionar sangrado irregular durante el primer y segundo mes • No protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH
El aro	Seis a nueve en 100 mujeres	Introduzca un pequeño aro en la vagina y cámbielo todos los meses	<ul style="list-style-type: none"> • Talla única • No necesita tomar píldoras • La menstruación puede ser menos dolorosa y más regular • Puede quedar embarazada inmediatamente después de dejar de usar el aro 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede incrementar la secreción vaginal • Puede ocasionar sangrado irregular durante el primer y segundo mes • No protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH

Método	¿Cuáles son sus probabilidades de quedar embarazada?	Cómo usarlo	Ventajas	Desventajas
El preservativo	De 12 a 24 en un total de 100 mujeres	Use un preservativo nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede obtener fácilmente en muchas tiendas • Se puede usar para el sexo oral, vaginal o anal • Protege contra las ETS y el VIH • Se puede usar durante la lactancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede disminuir la sensación • Se puede romper o salir
El diafragma	De 12 a 24 en un total de 100 mujeres	Se debe usar cada vez que tenga relaciones sexuales con un espermicida	<ul style="list-style-type: none"> • Puede durar varios años • Cuesta poco utilizarlo • Puede proteger en contra de algunas ETS, pero no contra el VIH • Puede utilizarse mientras amamanta 	<ul style="list-style-type: none"> • Al usar espermicida, puede incrementar el riesgo de infecciones en la vejiga • Puede ocasionar irritación vaginal • Puede demorar un tiempo en acostumbrarse a colocarlo correctamente
El método natural	De 12 a 24 en un total de 100 mujeres	Evitar las relaciones sexuales o usar preservativos o espermicida los días en que tiene más probabilidades de quedar embarazada. Puede predecir estos días controlando su temperatura, revisando el flujo vaginal en busca de cambios y/o haciendo un seguimiento de sus menstruaciones.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuesta poco • Puede utilizarse mientras amamanta 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe usar otro método de control de la natalidad durante los días fértiles • No funciona si la menstruación no es regular • Debe mantener un registro de varias cosas con este método • No protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH

Método	¿Cuáles son sus probabilidades de quedar embarazada?	Cómo usarlo	Ventajas	Desventajas
Coito interrumpido	De 12 a 24 en un total de 100 mujeres	Retirar el pene fuera de la vagina antes de la eyaculación	<ul style="list-style-type: none"> • No cuesta nada • Se puede usar durante la lactancia 	<ul style="list-style-type: none"> • No funciona si el pene no se retira a tiempo • Requiere autocontrol • No protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH

Control de natalidad de emergencia

Anticonceptivo de emergencia (EC, Emergency contraception), a veces conocida como "la píldora del día después", disminuye la posibilidad de embarazo después de sexo sin protección. Las situaciones comunes en las cuales podría ser utilizada incluyen olvidar tomar varias píldoras seguidas, una ruptura o que se caiga el condón, o no utilizar un métodos anticonceptivo durante el sexo. Las píldoras anticonceptivas de emergencia son solo un apoyo y no deberían de ser utilizadas como el único método anticonceptivo. Hay una clase de EC, conocida como Plan B One-Step, que también está disponible sin una prescripción para cualquiera de cualquier edad. Verifique con un farmacéutico para ver qué opciones están disponibles para usted.

Fuentes:

<https://www.bedsider.org/methods>

<https://www.reproductiveaccess.org/resource/birth-control-choices-fact-sheet/>

<https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/emergency-contraception>

<https://www.acog.org/Patients/FAQs/Emergency-Contraception>

TRES FORMAS DE MANTENER A LOS BEBÉS VIVOS Y SANOS

Los bebés necesitan tiempo	Quedar embarazada menos de 12 meses después de haber dado a luz a un bebé aumenta 3 veces y $\frac{1}{2}$ el riesgo de muerte infantil.
Los bebés necesitan aire fresco para crecer	Las madres que fuman durante el embarazo tienen un 44 % más de probabilidad de que sus bebés mueran.
Los bebés necesitan dormir bien	Los bebés duermen mejor cuando están solos, boca arriba y en una cuna.

Fuente:

Cradle Cincinnati en www.cradlecincinnati.org



CÓMO LIMPIAR, DESINFECTAR Y GUARDAR LOS ARTÍCULOS DE ALIMENTACIÓN INFANTIL

Recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

Desinfección en lavavajillas (si son aptos para lavavajillas):

1. Desarme y separe todas las partes del biberón.
2. Enjuague todas las partes manteniendo bajo el chorro del agua.
3. Colóquelo en el lavavajillas en un cesto cerrado en la parte superior o en una bolsa de malla para evitar que las piezas caigan al fondo del lavavajillas.
4. Encienda el lavavajillas. Si es posible, utilice agua caliente y un ciclo de secado (o ciclo de desinfección) ya que esto ayudará a eliminar más gérmenes.
5. Lave sus manos con agua y jabón antes de quitar los artículos limpios del lavavajillas. Si los artículos no están completamente secos, colóquelos sobre un paño de cocina limpio o toalla de papel sin uso para dejar que se sequen completamente.

Lavado a mano sin desinfección adicional:

1. Lávese bien las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
2. Desarme y separe todas las partes del biberón (por ejemplo, biberones, tetinas, tapas, aros, válvulas).
3. Enjuague las partes del biberón y cualquier otro artículo de alimentación manteniéndolos bajo el chorro del agua. No los deje en el fregadero. El agua puede estar tibia o fría, como usted prefiera.
4. Lave los artículos de alimentación:
 - a. Coloque todos los artículos en un cuenco o recipiente limpio que utilice solamente para limpiar artículos de alimentación infantil. No los lave directamente en el fregadero porque puede contener gérmenes que podrían contaminar estos artículos.
 - b. Llene el recipiente con agua caliente y agregue jabón.

- c. Frote los artículos con un cepillo limpio que utilice solamente para limpiar los artículos para la alimentación del bebé.
 - d. Haga correr agua a través de los orificios de las tetinas para asegurarse de que queden limpias.
5. Enjuague nuevamente manteniendo los artículos bajo el chorro del agua o completamente bajo agua limpia, en un recipiente separado que se utilice solamente para limpiar los artículos para la alimentación infantil.
 6. Coloque los artículos de alimentación en una cacerola y cúbralos con agua. Coloque la cacerola en la hornalla y déjela que hierva. Déjela hervir durante cinco minutos. Quite los artículos con pinzas limpias a un paño limpio.
 7. Deje secar. Coloque las partes del biberón, el recipiente y el cepillo para biberones en un paño de cocina o toalla de papel limpia, sin uso en un lugar donde no haya suciedad ni polvo. Deje secar completamente. No utilice un paño de cocina para frotar o secar los artículos ya que al hacerlo puede transferirles gérmenes.
 8. Limpie el recipiente y el cepillo para biberones. Enjuague bien los recipientes y el cepillo y déjelos secar después de cada uso. Lávelos cada pocos días, ya sea en el lavavajillas con agua caliente y un ciclo de secado (si son aptos para lavavajillas) o a mano con agua tibia y jabón. Si su bebé tiene menos de tres meses, nació de forma prematura o tiene su sistema inmunológico debilitado debido a una enfermedad (como VIH) o un tratamiento médico (como la quimioterapia para el cáncer), lave el recipiente y el cepillo para biberones después de cada uso.

Guarde los artículos en un lugar seguro

Deje secar completamente los artículos de alimentación, cepillos para biberones y recipientes limpios antes de guardarlos para evitar gérmenes y la formación de hongos. Una vez que los artículos estén completamente secos, vuelva a armarlos y guárdelos en un lugar limpio para evitar contaminaciones.

1. Lávese bien las manos con agua y jabón.
2. Arme las partes del biberón limpias y secas.
3. Coloque los biberones armados y otros artículos de alimentación, el recipiente y el cepillo del biberón seco en un lugar limpio y protegido, como dentro de un gabinete de cocina cerrado que se utilice solamente para guardar platos limpios.

Fuente:

<https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding/cleansanitize.html>

PASOS PARA LA ALIMENTACIÓN INFANTIL CON LECHE DE FÓRMULA

Aquí encontrará una lista de verificación útil sobre cómo darle a su bebé una fórmula para bebés fortificada con hierro, lista para usar (con biberones de vidrio o de plástico duro):

1. Lávese muy bien las manos, brazos y debajo de las uñas con agua tibia y jabón. Enjuague bien. Limpie y desinfecte su espacio de trabajo.
2. Lave los biberones, las tetinas con cepillo para biberones y tetinas, las tapas y los aros. Lave los utensilios en agua caliente jabonosa antes de usar. Enjuague bien.
3. Haga correr agua limpia a través de los orificios de las tetinas para asegurarse de que están abiertas.
4. Ponga los biberones, las tetinas, tapas y los aros en una cacerola y cúbralos con agua. Ponga la cacerola en la hornalla hasta que hierva y déjela hervir durante cinco minutos. Retire con pinzas desinfectadas y deje que los artículos se sequen.
5. Lave la parte superior de la lata de fórmula con agua y jabón y enjuague bien para eliminar la suciedad. Lave el abridor de latas con agua caliente y jabón.
6. Agite bien la fórmula y luego abra la lata.
7. Vierta en un biberón limpio la cantidad de fórmula para un biberón lista para consumir. No agregue agua ni ningún otro líquido.
8. Coloque la tetina y la tapa y agite bien. Alimente inmediatamente a su bebé con la fórmula preparada.
9. Si prepara más de un biberón, coloque una tetina limpia hacia arriba en cada biberón y tápela con una tapa de tetina. Etiquete a cada biberón con el nombre del bebé y la fecha y hora en que fue preparado.
10. Ponga el biberón en el refrigerador hasta el momento de alimentar al bebé. Utilice el biberón dentro de las siguientes 48 horas. No deje la fórmula a temperatura ambiente. Para entibiar el biberón, manténgalo bajo el agua corriente tibia. **No ponga los biberones en el microondas.** Si queda fórmula en la lata, tápela y conserve la lata abierta en el refrigerador hasta que sea necesaria. Úsela dentro de las siguientes 48 horas.
11. Tire la fórmula no utilizada que haya quedado en el biberón después de alimentar a su bebé o la fórmula que no haya conservado en el refrigerador durante una hora o más. Guarde las latas de fórmula sin abrir en un estante seco y fresco dentro de la despensa. Use la fórmula antes de la fecha de vencimiento.

Aquí encontrará una lista de verificación útil sobre cómo darle a su bebé una fórmula para bebés líquida concentrada y fortificada con hierro (con biberones de vidrio o de plástico duro):

- 1.** Lávese muy bien las manos, brazos y debajo de las uñas con agua tibia y jabón. Enjuague bien. Limpie y desinfecte su espacio de trabajo.
- 2.** Lave los biberones, las tetinas con cepillo para biberones y tetinas, las tapas y los aros. Lave los utensilios en agua caliente jabonosa antes de usar. Enjuague bien.
- 3.** Haga correr agua limpia a través de los orificios de las tetinas para asegurarse de que están abiertas.
- 4.** Ponga los biberones, las tetinas, tapas y los aros en una cacerola y cúbralos con agua. Ponga la cacerola en la hornalla hasta que hierva y déjela hervir durante cinco minutos. Retire con pinzas desinfectadas y deje que los artículos se sequen.
- 5.** Para la alimentación con fórmula, lleve el agua al punto de ebullición. Continúe hirviendo durante un minuto o dos, luego déjela enfriar. Utilice esta agua para mezclar la fórmula. Use agua de una fuente aprobada por el departamento de salud local. Si usa agua del grifo para hervir, use solamente agua fría luego de dejarla correr durante dos minutos.
- 6.** Lave la parte superior de la lata de fórmula con agua y jabón y enjuague bien para eliminar la suciedad. Lave el abridor de latas con agua caliente y jabón.
- 7.** Agite bien la fórmula y luego abra la lata.
- 8.** Vierta la cantidad necesaria de fórmula en un biberón limpio usando las marcas de onzas en el biberón para medir la fórmula y agregue una cantidad igual de agua hervida enfriada. Por ejemplo, si se vierten 4 oz. de fórmula en el biberón, entonces se deberán agregar también 4 oz. de agua.



9. Coloque la tetina y el aro en el biberón y agite bien. Alimente inmediatamente a su bebé con la fórmula preparada. Si queda fórmula en la lata, tápela y conserve la lata en el refrigerador hasta que sea necesaria. Utilícela dentro de las siguientes 48 horas.
10. Si prepara más de un biberón, coloque una tetina limpia hacia arriba en cada biberón y tápela con una tapa de tetina. Etiquete a cada biberón con el nombre del bebé y la fecha y hora en que fue preparado.
11. Ponga los biberones en el refrigerador hasta el momento de alimentar al bebé. Úselos antes de las 48 horas siguientes. No deje la fórmula a temperatura ambiente. Para entibiar el biberón, manténgalo bajo el agua corriente tibia. **No ponga los biberones en el microondas.**
12. Tire la fórmula no utilizada que haya quedado en el biberón después de alimentar a su bebé o la fórmula que no haya conservado en el refrigerador durante una hora o más. Guarde las latas de fórmula sin abrir en un estante seco y fresco dentro de la despensa. Use la fórmula antes de la fecha de vencimiento.

Aquí encontrará una lista de verificación útil sobre cómo darle a su bebé una fórmula en polvo para bebés, fortificada con hierro (con biberones de vidrio o de plástico duro):

1. Lávese muy bien las manos, brazos y debajo de las uñas con agua tibia y jabón. Enjuague bien. Limpie y desinfecte su espacio de trabajo.
2. Lave los biberones, las tetinas con cepillo para biberones y tetinas, las tapas y los aros. Lave los utensilios en agua caliente jabonosa antes de usar. Enjuague bien.
3. Haga correr agua limpia a través de los orificios de las tetinas para asegurarse de que están abiertas.



4. Ponga los biberones, las tetinas, tapas y los aros en una cacerola y cúbralos con agua. Ponga la cacerola en la hornalla hasta que hierva y déjela hervir durante cinco minutos. Retire con pinzas desinfectadas y deje que los artículos se sequen.
5. Para la alimentación con fórmula, hierva bastante el agua. Continúe hirviendo durante un minuto o dos, luego déjela enfriar. Utilice esta agua para mezclar la fórmula. Use agua de una fuente aprobada por el departamento de salud local. Si usa agua del grifo para hervir, use solamente agua fría luego de dejarla correr durante dos minutos.
6. Retire la tapa de plástico de la fórmula. Lave la tapa con agua limpia y jabón y séquela. Escriba la fecha en la parte exterior de la tapa de plástico. Lave la parte de arriba de la lata con agua y jabón, enjuague bien y séquela. Abra la lata y retire la cuchara. Asegúrese de que la cuchara esté totalmente seca antes de sacar fórmula en polvo. Use solamente la cuchara que viene en la lata de la fórmula.
7. Por cada 2 oz. de agua hervida enfriada que agregue a un biberón limpio, agregue con cuidado una cucharada al ras de la fórmula en polvo. Por ejemplo, si se vierten 8 oz. de agua en el biberón, agregue cuatro cucharadas al ras de fórmula.
8. Coloque la tetina y el aro en el biberón y agite bien. Alimente inmediatamente a su bebé con la fórmula preparada.
9. Si prepara más de un biberón, coloque una tetina limpia hacia arriba en cada biberón y tápela con una tapa de tetina. Etiquete a cada biberón con el nombre del bebé y la fecha y hora en que fue preparado.
10. Ponga los biberones en el refrigerador hasta el momento de alimentar al bebé. Úselos antes de las 48 horas siguientes. No deje la fórmula a temperatura ambiente. Para entibiar el biberón, manténgalo bajo el agua corriente tibia. No ponga los biberones en el microondas.
11. Tire la fórmula no utilizada que haya quedado en el biberón después de alimentar a su bebé o la fórmula que no haya conservado en el refrigerador durante una hora o más.
12. Asegúrese de que no entre agua ni ningún otro líquido dentro de la lata de polvo. Tape bien la lata abierta y guárdela en un lugar fresco y seco (no en el refrigerador). Úsela dentro de las siguientes cuatro semanas después de abierta la lata para asegurarse de que esté fresca.
13. Para usarla nuevamente, la cuchara se deberá lavar con agua caliente y jabón, enjuagar bien y dejar secar. Cuando prepare fórmula nuevamente, la cuchara deberá estar completamente seca antes de usarla para sacar el polvo de la lata. Guarde las latas sin abrir en un estante seco y fresco dentro de la despensa. Use la fórmula antes de la fecha de vencimiento.

Fuente:

USDA.gov

ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN CON BIBERÓN

Información sobre la alimentación

- Su bebé necesita solamente leche de pecho o fórmula láctea los primeros seis meses de vida.
- Por lo general, los bebés suelen comer entre ocho y 12 veces por día o cada dos o cuatro horas aproximadamente. Siempre consulte a su médico sobre lo que es mejor para su bebé.

¿Cómo puedo saber si mi bebé tiene hambre?

Chuparse las manos, hacer ruido con los labios y buscar el pecho de la madre son todas señales de que tiene hambre. El llanto es una señal posterior de hambre, así que trate de responder a las primeras señales de hambre. La mayoría de los bebés soltarán la tetina y se darán vuelta cuando están satisfechos. Al principio, la mayoría de los bebés se quedarán dormidos después de ser alimentados.

¿Cómo limpio y guardo los artículos de alimentación infantil?

Consulte “Cómo limpiar, desinfectar y guardar los artículos de alimentación infantil” en la página 10 para obtener instrucciones.

¿Cómo preparo y guardo los biberones?

- Si utiliza fórmula concentrada líquida o en polvo, siga siempre las instrucciones que figuran en la lata para la mezcla.
- Use agua esterilizada para mezclar con la fórmula durante al menos los primeros tres meses. Consulte a su médico.
- El agua se esteriliza haciendo hervir agua durante uno o dos minutos y luego dejándola enfriar por completo.
- Antes de abrir una lata de fórmula, lave la tapa de la lata con agua y jabón para eliminar la suciedad, el polvo, las bacterias o partes de insectos que pueden contaminar la fórmula una vez que se abre.
- No use una fórmula que esté vencida o de una lata que esté abollada o dañada.
- No diluya la fórmula con agua para que dure más tiempo. El bebé necesita todos los nutrientes que tiene la fórmula.
- No deje que la fórmula infantil preparada quede a temperatura ambiente. Guárdela en el refrigerador hasta que la tenga que usar.

- Nunca use el microondas para calentar biberones. Pueden explotar o calentarse de manera desigual, lo que hace que la fórmula esté más caliente de lo que parece.
- Caliente los biberones dejando correr agua tibia sobre el biberón o dejando un biberón en un recipiente con agua tibia inmediatamente antes de alimentar a su bebé.
- Tire la fórmula no utilizada.

¿Hay algo especial que deba hacer cuando alimento a mi bebé?

- Siempre sostenga a su bebé cuando lo alimenta. Su bebé necesita este contacto humano para desarrollarse adecuadamente. Tomar líquido de un biberón puede ocasionar problemas como ahogo e infecciones en el oído.
- Sostenga la cabeza de su bebé un poco más arriba que el resto del cuerpo para evitar que la leche caiga hacia el oído y ocasione una infección.
- Sostener a su bebé cerca permite el contacto visual así como el contacto físico y ayudará con el vínculo.
- Sostenga el biberón firmemente y en un ángulo de modo que la tetina esté llena de fórmula y no tenga aire. Alimente a su bebé sin moverlo mucho por todos lados.
- Haga eructar a su bebé en cualquier pausa natural durante la alimentación y al final de la misma. Una pequeña cantidad de vómito es normal.
- Continúe alimentando a su bebé hasta que muestre signos de estar satisfecho, como labios cerrados, que escupa la tetina o se aleje del biberón. No obligue a su bebé a terminar el biberón.
- No acueste a su bebé con un biberón.

Fuentes:

https://wicworks.fns.usda.gov/wicworks//Topics/FG/Chapter4_InfantFormulaFeeding.pdf

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Bottle-Feeding-How-Its-Done.aspx>



CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL AUTOMÓVIL

Cada 33 segundos un niño menor de 13 años se ve involucrado en un accidente automovilístico. Durante un período de cinco años (2011-2015), casi 3,200 niños murieron en accidentes automovilísticos. Para ayudar a proteger a nuestros hijos, los 50 estados tienen leyes sobre asientos de seguridad que exigen que los niños estén sujetos mientras viajan en un automóvil. Las edades que figuran a continuación son estimaciones. **SIEMPRE** siga las pautas de uso del fabricante de asientos de seguridad para automóviles.

DESDE EL NACIMIENTO A LOS DOS AÑOS

Todos los niños menores de un año siempre deben viajar en un asiento para niños orientado hacia atrás en el asiento trasero.

DE UNO A TRES AÑOS

Mantenga a su hijo en un asiento orientado hacia atrás el mayor tiempo posible, ya que es la mejor manera de que esté seguro, por lo general, hasta que tenga aproximadamente 2 años. Protege del estrés el frágil cuello y la médula espinal de su hijo. Su hijo debe permanecer en un asiento de seguridad orientado hacia atrás del automóvil hasta que alcance el límite de altura y peso permitido por el fabricante del mismo. Puede encontrar el límite de altura y peso exactos en la parte lateral o trasera del asiento para automóviles.

DE CUATRO A SIETE AÑOS

Mantenga a su hijo en un asiento de seguridad para automóviles orientado hacia adelante con un arnés con ataduras hasta que alcance el límite de altura y peso permitido por el fabricante del asiento de seguridad. Una vez que su hijo haya superado el tamaño del asiento del automóvil con un arnés, debe cambiar a un asiento elevado en el asiento trasero.

Recuerde:

- Use el asiento adecuado para la edad y el tamaño de su hijo.
- Instale el asiento de seguridad correctamente. Los departamentos de bomberos locales generalmente verificarán esto por usted de forma gratuita. SafekidsGeorgia.org tiene información acerca de asientos de seguridad y ubicaciones de inspección para asientos de seguridad por todo Georgia.
- Úselo TODAS las veces
- Mantenga a su hijo en el asiento trasero al menos hasta los 12 años.

- Registre su asiento de seguridad para poder recibir notificaciones sobre el retiro de productos del mercado
- Sea cuidadoso al utilizar asientos de seguridad usados. Estos asientos se pudieron involucrar en un accidente, fueron retirados o pasaron la fecha de caducidad.

¡REVISE ANTES DE TRANCAR!

- Siempre revise su asiento trasero antes de salir de su automóvil.
- Los automóviles se calientan muy rápidamente y pueden llegar a 125° en minutos. No tiene que estar caluroso afuera para que el interior de un automóvil se caliente lo suficiente como para matar a un niño.
- El cuerpo de un niño se calienta de tres a cinco veces más rápido que el de un adulto.

Cree un recordatorio para verificar el asiento trasero.

- Ponga algo que necesitará como su teléfono móvil, bolso, identificación de empleado, etc. en el asiento trasero para que tenga que abrir la puerta trasera para buscar ese artículo cada vez que estacione.
- Mantenga un animal de peluche grande en el asiento de seguridad del niño. Cuando coloque al niño en el asiento de seguridad del automóvil, coloque el animal de peluche en el asiento del pasajero delantero. Es un recordatorio de que el niño está en el asiento trasero.

Fuentes:

<http://www.kidsandcars.org/files/2017/04/Heatstroke-fact-sheet.pdf>

<https://www.nhtsa.gov>

<https://www.safercar.gov/parents/carseats/Car-Seat-Safety.htm>



SEGURIDAD PARA DORMIR

Practique la seguridad al dormir **cada vez** que acueste a dormir a su bebé. Use las letras ABC para recordar:

A - Alone

B - Back

C - Crib

"Alone" (Solo) se refiere a SIN mantas, SIN animales de peluche, SIN almohadillas NI padres o hermanos. El lugar más seguro es una cuna en la misma habitación que la madre, justo al lado de su cama.

Back (boca arriba) se refiere a que se debe poner a los bebés boca arriba cada vez que van a dormir y NO boca abajo ni de costado. Ha habido un 50 % de disminución en las muertes durante el sueño simplemente al poner a los bebés boca arriba para dormir.

Crib (cuna) se refiere a que el bebé debe dormir en una cuna o moisés y NUNCA debe compartir la cama con nadie más. Los asientos para automóviles, los columpios y los asientos inflables no están diseñados para períodos prolongados de sueño. Los bebés no deberían dormir en una cama de adulto ni en un sofá o silla con usted ni con nadie más.



Otras cosas para recordar:

- Use una superficie firme para que duerma su bebé, como un colchón que se ajuste cómodamente en una cuna con aprobación de seguridad, cubierto con una sábana bien ajustada.
- No fume ni permita que nadie fume cerca de su bebé.
- Vista a su bebé con ropa para dormir como un pelele para asegurarse de que no tendrá demasiado calor cuando duerma.
- Asegúrese de que nada cubra la cabeza de su bebé.
- Dele al bebé un chupón que no esté unido a un hilo para dormir la siesta y a la noche para disminuir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- No acueste a su bebé vestido con cordones o elementos decorativos que podrían enredarse.
- No coloque la cuna en una zona con cordones o cuerdas colgadas como persianas o luces colgantes.



Fuente:

<https://www.nichd.nih.gov/sts>

EL PERÍODO DEL LLANTO PÚRPURA

Algunos bebés sanos pueden llorar durante horas sin parar sin motivo aparente y no se los puede calmar. Es posible que su madre o abuela llamen a esto “cólicos”. Es un estado normal y se denomina el **Período del llanto púrpura**. *Esto no significa que el bebé se pone de color púrpura al llorar.* Este período comienza alrededor de la segunda semana de vida hasta aproximadamente los tres o cuatro meses de edad. Es importante recordar que **NUNCA DEBERÁ SACUDIR A UN BEBÉ** en un esfuerzo para que deje de llorar.

Las letras de la palabra **PURPLE** (púrpura) significan:

Peat of crying
(Pico de llanto)

Pueden llorar más cada semana hasta que se produce el pico del llanto alrededor de las ocho semanas.

Unexpected
(Inesperado)

El llanto puede ir y venir. No se sabe por qué llora.

Resists soothing
(se resiste a calmarse)

Su bebé no puede dejar de llorar sin importar lo que usted intente.

Pain like face
(Cara que indica dolor)

Los bebés que lloran parecen sentir dolor, aun cuando no lo sienten.

Long lasting
(de larga duración)

El llanto puede durar hasta cinco horas por día.

Evening
(En la tarde-noche)

El llanto puede ser más común en la tarde y en la noche.

Consejos para tranquilizar a su bebé cuando llora

Tranquilizar es una forma de calmar a un bebé. Los siguientes son métodos comprobados para calmar a su bebé:

- Verifique si su bebé tiene hambre, está cansado o necesita un cambio de pañal.
- Haga eructar a su bebé.
- Dele un baño tibio.
- Mézalo suavemente.
- Llévelo a una caminata o a pasear en el automóvil.
- Sosténgalo cerca, que sienta el contacto físico.
- Haga contacto visual con su bebé, sonríale y demuéstrelle afecto.
- Cante suavemente o tararee en un tono bajo o use un "sonido blanco" como encender la aspiradora.

Cuando el llanto se vuelve frustrante y ha intentado calmar a su bebé, puede ser necesario que tome un descanso y deje a su bebé con un cuidador de confianza. Cuando no haya nadie disponible, deje a su bebé en un lugar seguro y camine un poco para tranquilizarse antes de volver con su bebé.

Fuente:

<http://www.purplecrying.info>



TOME UN DESCANSO

Las madres primerizas pueden sentirse abrumadas a veces, especialmente cuando usted está cansada y estresada y su bebé está llorando. Recuerde, los bebés son muy frágiles y debe tratarlos con cuidado. Nunca sacuda a un bebé.

Cuando el llanto de su bebé se vuelve frustrante o molesto, es hora de tomarse un descanso. Lo mejor que puede hacer por su bebé es alejarse un poco del llanto y calmarse. Esto no significa que sea una mala madre, simplemente significa que usted es normal. Pídale a su cónyuge, pareja, a un familiar o amigo(a) si pueden ayudarla con el bebé por un rato. Si esta no es una opción, deje a su bebé en un lugar seguro y descanse por algunos minutos. Es importante tomarse un tiempo para tranquilizarse antes de volver a cuidar a su bebé.

Fuente:

<http://purplecrying.info/sub-pages/protecting/tips-to-deal-with-frustration-and-anger.php>



TABAQUISMO PASIVO

Después de que nazca su bebé, evite fumar alrededor de su bebé. Y mantenga a su bebé alejado de otras personas que fuman. La vida de su bebé podría depender de ello. Los bebés que están expuestos al tabaquismo pasivo tienen un mayor riesgo de:

- Morir del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Bronquitis, laringitis o neumonía
- Resfríos, tos o congestión
- Infecciones de los senos paranasales
- Infecciones de oído

Evitar el tabaquismo pasivo puede promover pulmones y cerebros más sanos.

Fuentes:

<https://www.nichd.nih.gov/sts/about/risk/pages/factors.aspx>

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm



IRRITACIÓN DE PAÑAL

Cómo se desarrolla:

- Irritación por roce con el pañal
- Irritación por la orina o las heces
- La piel puede comenzar a verse roja (momento de tratarla)
- Se pueden desarrollar bultos rojos, ampollas o llagas abiertas (llame al médico)
- Las infecciones pueden aparecer y requieren una visita al médico

Cómo prevenir la irritación de pañal:

- Cambie el pañal de su bebé a menudo.
- Deje las nalguitas de su bebé un rato al aire, pero asegúrese de poner algunas toallas o paños absorbentes en caso de que se orine.
- Evite los jabones perfumados, las toallitas perfumadas para bebés o los detergentes fuertes.
- Considere cambiar la marca del pañal.
- Use cremas protectoras, ungüentos o vaselina para evitar que se humedezca la piel y la irrite aún más.
- Evite los polvos o talco para bebés que pueden irritar la piel y los pulmones de su bebé.



Una vez que aparece:

- Cambie el pañal de su bebé tan pronto como esté mojado o sucio.
- Limpie suavemente el área donde estaba el pañal con agua tibia y un paño suave o toallitas de bebé sin perfume. Asegúrese de limpiar o hacer toques suavemente. Evite frotar la piel.
- Espere a que se seque la zona antes de ponerle un nuevo pañal a su bebé.
- Si la piel de su bebé está enrojecida, aplique una capa gruesa de crema para pañales a base de óxido de zinc o vaselina en cada cambio de pañal.
- Deje la crema que haya quedado del último cambio de pañal. Simplemente limpie la orina o las heces y deje secar. Continúe aplicando crema hasta que desaparezca la irritación.
- Llame al médico si la irritación no desaparece en uno o dos días, o si aparecen ampollas o pústulas.

Fuentes:

<https://www.whattoexpect.com/first-year/baby-care/diaper-rash/>

<http://www.health4mom.org/parents-page/>



VACUNAS RECOMENDADAS/HITOS ESPERADOS

Aquí encontrará una lista útil de vacunas recomendadas de nuestros Centros para el control de enfermedades (CDC.gov). Revise la lista y hable con su médico sobre las vacunas que necesita su bebé.

	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses
Hepatitis B	X	X			X
Rotavirus			X	X	X
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)			X	X	X
H. Influenzae (gripe), tipo B (Hib)			X	X	X
Neumococo			X	X	X
Polio			X	X	X
Gripe					X
<p>Los hitos son habilidades como las primeras sonrisas, gatear y caminar. Estos ocurren en momentos predecibles en la mayoría de los bebés. En el caso de los bebés prematuros, la cronología puede ser un poco diferente, usted debería verificarlo con el proveedor de atención médica de su bebé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce la voz del cuidador Gira la cabeza hacia el pecho o biberón Se comunica a través de llanto Se sobresalta con los sonidos fuertes 	<ul style="list-style-type: none"> Comienza a sonreír Levanta la cabeza cuando está boca abajo Se calma cuando lo mecen, lo sostienen o le cantan Presta atención a los rostros 	<ul style="list-style-type: none"> Comienza a sonreír a las personas Balbucea, gorjea Comienza a seguir las cosas con la vista Puede sostener la cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> Balbucea con expresión Le gusta jugar con las personas Intenta agarrar los juguetes con una mano Se lleva las manos a la boca Reacciona al afecto Sostiene la cabeza firmemente, sin apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> Conoce los rostros familiares Responde a su nombre propio Se lleva cosas a la boca Se da vuelta en ambas direcciones Une las vocales cuando balbucea (a, e, o)

	12 meses	15 meses	18 meses	19-23 meses	2 a 3 años
Hepatitis B	X				
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)		X			
H. Influenzae (gripe), tipo B (Hib)	X				
Neumococo	X				
Polio	X				
Gripe	X				X
Sarampión, paperas y rubeola (MMR)	X				
Varicela	X				
Hepatitis A	X				
<p>Los hitos son habilidades como las primeras sonrisas, gatear y caminar. Estos ocurren en momentos predecibles en la mayoría de los bebés. En el caso de los bebés prematuros, la cronología puede ser un poco diferente, usted debería verificarlo con el proveedor de atención médica de su bebé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lloro cuando la madre o el padre se van • Dice "mamá" y "papá" • Imita gestos (por ejemplo, mueve la mano diciendo adiós) • Puede pararse solo • Mira la imagen u objeto correcto cuando se nombra • Se comunica a través de llanto • Se sobresalta con los sonidos fuertes 	<ul style="list-style-type: none"> • Imita lo que usted hace • Bebe de una taza • Hace garabatos por su cuenta • Camina bien • Dice un par de palabras además de "mamá" o "papá" 	<ul style="list-style-type: none"> • Señala para mostrarle a otras personas algo interesante • Dice varias palabras simples • Señala una parte del cuerpo • Puede subir escalones y correr 	<ul style="list-style-type: none"> • Juega principalmente junto a otros niños • Sigue instrucciones de dos pasos • Juega juegos simbólicos sencillos • Arroja la pelota por encima de la cabeza sin ayuda 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede nombrar la mayoría de las cosas que conoce • Muestra afecto por amigos sin que se le indique • Da vuelta las páginas de un libro de a una • Patea un balón

Fuente:

<https://www.cdc.gov>

CÓMO HABLAR CON EL MÉDICO

Si le preocupa algo acerca de su bebé y de su desarrollo (cómo aprende, juega, habla, actúa o se mueve), tiene que hablar con el médico de su bebé.

Algunos consejos para hablar con el médico de su bebé o enfermero(a) practicante:

- Prepárese para su visita:
 - Asegúrese de mencionar sus inquietudes cuando haga su cita.
 - Escriba sus inquietudes, preguntas y ejemplos para llevar a la cita.
 - Si puede, pídale a otro adulto que lo acompañe para cuidar a su bebé mientras usted se enfoca en hablar con el médico.
- Haga sus preguntas durante la visita mientras tiene toda la atención de su médico o enfermero(a) practicante:



- Cuéntele al médico o enfermero(a) acerca de sus inquietudes al comienzo de la visita y hágales las preguntas que tenga.
- Si siente que el médico o enfermero(a) parecen estar apurados, pregúnteles si puede coordinar otra cita.
- Pregúntele al médico o enfermero(a) acerca de sus opiniones sobre el desarrollo de su bebé.
- Tome notas para ayudarla a recordar lo que dice el médico o enfermero(a) acerca de qué hacer después.
- Asegúrese de que comprende lo que el médico o enfermero(a) le dice:
 - Antes de irse, asegúrese de que le hayan respondido todas sus preguntas.
 - Si no entiende algo, dígalos y pídale que se lo expliquen nuevamente.
 - Pida la información adicional que pueda necesitar para hacer lo que el médico o enfermero(a) le dijo que hiciera. Por ejemplo, pídale un número telefónico si se le solicitó que coordinara una cita en otra oficina.
 - Revise la información cuando llegue a casa y llame de nuevo si tiene preguntas o necesita aclaraciones.
 - Siga los pasos recomendados por su médico o enfermero(a) practicante.
 - Recuerde hacerle seguimiento a la cita con el médico o enfermero(a).
- Usted es la experta sobre su bebé:
 - Si su médico desea "esperar y ver" cómo se desarrolla su bebé y usted no se siente cómoda con eso, busque otra opinión.
 - No espere, actuar antes puede hacer una diferencia para su bebé.

Fuente:

https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/help_pdfs/cdc_talktodoctor.pdf

Este contenido tiene fines únicamente informativos, no constituye recomendación médica alguna y tampoco pretende sustituir la recomendación médica profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Siempre consulte a un médico u otro proveedor de atención médica calificado sobre cualquier duda que pueda tener.

If you, or someone you're helping, have questions about CareSource, you have the right to get help and information in your language at no cost. Please call the member services number on your member ID card.

ARABIC

إذا كان لديك، أو لدى أي شخص تساعد، أية استفسارات بخصوص CareSource، فيحق لك الحصول على مساعدة ومعلومات مجاناً وباللغة التي تتحدث بها. للتحدث إلى أحد المترجمين الفوريين، راجى الاتصال على رقم خدمة الأعضاء الموجود على بطاقة تعريف العضو الخاصة بك.

AMHARIC

እርስዎ፣ ወይም እርስዎ የሚያገዝት ግለሰብ፣ ስለ CareSource ጥያቄ ካላችሁ፣ ያለ ምንም ከፍተኛ በጽንዖት እርዳታና መረጃ የማግኘት መብት አላችሁ። ከአስተርጓሚ ጋር አባክዎን በመታወቁያ ካርዱ ላይ ባለው የአገልግሎቶች ቁጥር ይደውሉ።

BURMESE

CareSource အကြောင်း သင် သို့မဟုတ် သင်အကူအညီပေးနေသူ တစ်စုံတစ်ယောက်က မေးမြန်းလာပါက သင်ပြောဆိုသော ဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီနှင့် အချက်အလက်များအား အခမဲ့ ရယူနိုင်ရန် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ဘာသာပြန်တစ်ဦးအား ရွေးချယ်ကာ ပြုပြင် သင်္ကြံ၏ အသံဖြင့် ပြောကြားရမည်။ အသံဖြင့် ပြော ဝက်ဝေ ငြိမ်သက်စွာ ပြောဆိုနိုင်သည့် စေ့မှုပါ။

CHINESE

如果您或者您在帮助的人对 CareSource 存有疑问，您有权免费获得以您的语言提供的帮助和信息。如果您需要与一位翻译交谈，请拨打您的会员 ID 卡上的会员服务电话号码。

CUSHITE – OROMO

Isin yookan namni biraa isin deeggartan CareSource irratti gaaffii yo qabaattan, kaffaltii irraa bilisa haala ta'een afaan keessaniin odeeffannoo argachuu fi deeggarsa argachuuf mirga ni qabdu. Nama isiniif ibsu argachuuf, Maaloo lakkoofsa bilbilaa isa waraqaan eenyummaa keessan irra jiruun tajaajila miseensaatiif bilbilaa.

DUTCH

Als u, of iemand die u helpt, vragen heeft over CareSource, hebt u het recht om kosteloos hulp en informatie te ontvangen in uw taal. Als u wilt spreken met een tolk. Bel naar het nummer voor ledendiensten op uw lidkaart

FRENCH (CANADA)

Des questions au sujet de CareSource? Vous ou la personne que vous aidez avez le droit d'obtenir gratuitement du soutien et de l'information dans votre langue. Pour parler à un interprète. Veuillez communiquer avec les services aux membres au numéro indiqué sur votre carte de membre.

GERMAN

Wenn Sie, oder jemand dem Sie helfen, eine Frage zu CareSource haben, haben Sie das Recht, kostenfrei in Ihrer eigenen Sprache Hilfe und Information zu bekommen. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, Bitte rufen Sie die Mitglieder-Service Nummer auf Ihrer Mitglieder-ID-Karte an

GUJARATI

જો તમે અથવા તમે કોઈને મદદ કરી રહ્યાં તેમ જો કોઈને CareSource વિશે પ્રશ્નો હોય તો તમને મદદ અને માહિતી મેળવવાનો અધિકાર છે. તે ખર્ચ વિના તમને સહાયતા મળી શકે છે. આ સહાયતા માટેના નંબર પર કોલ કરો.

HINDI

यदि आपके, या आप जिसकी मदद कर रहे हैं उसके CareSource के बारे में कोई सवाल हैं तो आपके पास बगैर किसी लागत के अपनी भाषा में सहायता और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। एक दुभाषिए से बात करने के लिए कॉल करें, कृपया अपने सदस्य आईडी कार्ड पर दिये सदस्य सेवा नंबर पर कॉल करें।

ITALIAN

Se Lei, o qualcuno che Lei sta aiutando, ha domande su CareSource, ha il diritto di avere supporto e informazioni nella propria lingua senza alcun costo. Per parlare con un interprete. Chiamare il numero dei servizi ai soci riportato sulla tessera di iscrizione.

JAPANESE

ご本人様、または身の回りの方で、CareSource に関するご質問がございましたら、ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入力したりすることができます(無償)。通訳をご利用の場合は、お持ちの会員IDカードにある、会員サービスの電話番号までお問い合わせ下さい。

KOREAN

귀하 본인이나 귀하께서 돕고 계신 분이 CareSource에 대해 궁금한 점이 있으시면, 원하는 언어로 별도 비용 없이 도움을 받으실 수 있습니다. 통역사가 필요하시면 다음 번호로 전화해 귀하의 회원 ID 카드에 적힌 회원 서비스 팀 번호로 전화하십시오.

PENNSYLVANIA DUTCH

Wann du hoscht en Froog, odder ebber, wu du helpscht, hot en Froog baut CareSource, hoscht du es Recht fer Hilf un Information in deinre eegne Schprooch griegie, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, Bel alstublieft met het Ledenservice nummer op uw lid ID -kaart.

RUSSIAN

Если у Вас или у кого-то, кому Вы помогаете, есть вопросы относительно CareSource, Вы имеете право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Для разговора с переводчиком. Пожалуйста, позвоните по телефону отдела обслуживания клиентов, указанному на вашей идентификационной карточке клиента.

SPANISH

Si usted o alguien a quien ayuda tienen preguntas sobre CareSource, tiene derecho a recibir esta información y ayuda en su propio idioma sin costo. Para hablar con un intérprete. Por favor, llame al número de Servicios para Afiliados que figura en su tarjeta de identificación.

UKRAINIAN

Укщо у вас, чи в особи, котрій ви допомагаєте, виникнуть запитання щодо CareSource, ви маєте право безкоштовно отримати допомогу та інформацію вашою мовою. Щоб замовити перекладача, Зателефонуйте за номером обслуговування учасників, який вказано на вашому посвідченні учасника

VIETNAMESE

Nếu bạn hoặc ai đó bạn đang giúp đỡ, có thắc mắc về CareSource, bạn có quyền được nhận trợ giúp và thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên. Vui lòng gọi số dịch vụ thành viên trên thẻ ID thành viên của bạn.

CareSource cumple con las leyes sobre derecho civil estatales y federales y no discrimina por motivos de edad, género, identidad, color, raza, incapacidad, origen nacional, estado civil, preferencia sexual, filiación religiosa, estado de salud o estado de asistencia pública. CareSource no excluye a las personas, ni las trata diferente debido a la edad, el género, la identidad de género, el color, la raza, una incapacidad, el origen nacional, el estado civil, la preferencia sexual, la filiación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública.

CareSource brinda ayuda y servicios gratis a las persona con incapacidades que deseen comunicarse de manera eficaz con nosotros, como: (1) intérpretes de lengua de señas calificados y (2) información escrita en otros formatos (impresión en tamaño grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Además, CareSource brinda servicios de idioma gratis a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como: (1) intérpretes calificados y (2) información escrita en otros idiomas. Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Afiliados al número que figura en su tarjeta de identidad (ID).

Si cree que CareSource no le ha proporcionado los servicios antes mencionados o lo ha discriminado de otra forma basándose en la edad, el sexo, la identidad de género, el color, la raza, una discapacidad, el origen nacional, el estado civil, la preferencia sexual, la filiación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública, puede presentar una queja ante:

CareSource
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 1947, Dayton, Ohio 45401
1-844-539-1732, TTY: 711
Fax: 1-844-417-6254

CivilRightsCoordinator@CareSource.com

Puede presentar una queja por correspondencia, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, el Coordinador de derechos civiles se encuentra disponible para ayudarle.

Puede, además, presentar un reclamo relacionado con los derechos civiles de forma electrónica en el Portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights), disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correspondencia o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F
HHH Building Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos se encuentran disponibles en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

