



caring for your new baby

Una guía para el cuidado, el crecimiento y el
desarrollo de tu pequeño



TriHealth
Pediatrics

¡TE DAMOS LA BIENVENIDA Y TE FELICITAMOS POR EL NACIMIENTO DE TU NUEVO BEBÉ!

¡Gracias por escoger a TriHealth Physician Partners!

Nuestro objetivo es proporcionar el mejor cuidado médico y de bienestar infantil posible y esperamos ver madurar y crecer a tu bebé. Esperamos que encuentres útil la información que se incluye en este folleto mientras asumes este nuevo rol como padre/madre.

¡Habla con el personal de nuestro consultorio sobre cómo inscribirte en MyChart! Al convertirte en el representante de tu bebé, podrás iniciar sesión para programar citas y enviar mensajes que no sean urgentes a tu médico y enfermeras, solicitar resurtidos, ver resultados de laboratorios/pruebas, ¡y más!

Índice

Cómo mantener seguro al bebé	3
Alimentación	7
El sueño	9
Las deposiciones del bebé.....	10
Qué hacer cuando tu bebé llora	12
El baño y el cuidado de la piel.....	13
Los cuidados a medida que crece tu bebé	14
Qué hacer cuando tu bebé está enfermo	15
Cuídate: está bien pedir ayuda.....	19
Estimula el desarrollo de tu bebé	20
Hablar, cantar, leer y jugar	21
Hitos del desarrollo en los primeros 18 meses de tu bebé	22
Recordatorios y recursos para un niño saludable y feliz.....	29
Servicios de TriHealth y recursos útiles en línea	31

Cómo mantener seguro al bebé

Los **ABCs** para un sueño seguro.



A

Coloca **al bebé solo** en la cuna para dormir.



B

Coloca al bebé **boca arriba**



C

Usa un colchón firme y plano con una sábana ajustable. Mantén la **cuna** vacía.



Para obtener más pautas sobre el sueño seguro, visita **CradleCincinnati.org**.

Seguridad en el automóvil

Usa un asiento de seguridad para bebés para el automóvil aprobado y sigue las instrucciones del fabricante para su instalación. No coloques el asiento para bebés orientado hacia atrás en el asiento del pasajero si este cuenta con bolsa de aire. La posición más segura para un asiento de seguridad para bebés es en la mitad del asiento trasero del automóvil.

Para asegurarte de que el asiento de seguridad para bebés sea seguro según la edad y el tamaño de tu bebé, haz que lo inspeccionen. Hay más de 40 centros de inspección ubicados en toda el área metropolitana de Cincinnati (la mayoría en estaciones de bomberos locales). Visita **CincinnatiChildrens.org/CCIC** para obtener una lista de los centros de inspección e información detallada sobre la seguridad de pasajeros infantiles.

Todas las personas que transporten a un niño en un asiento de seguridad para niños deben practicar el hábito del "bolso en el asiento trasero". Coloca un artículo personal esencial (p. ej., un bolso, el teléfono celular, un zapato, una mochila, etc.) en el asiento trasero, lo que te obligará (o al cuidador de tu hijo) a abrir la puerta trasera cada vez que salgas del automóvil. Esto disminuirá el riesgo de dejar a tu hijo en el automóvil y evitará posibles golpes de calor dentro del vehículo.

Cómo mantenerlo abrigado en los días fríos

¿Cómo mantienes a tu hijo seguro y abrigado en el automóvil durante los días fríos? Sigue estos consejos:

- NUNCA debe usar ropa abultada, como los abrigos de invierno y trajes de nieve, debajo del arnés del asiento de seguridad.
- Viste a tu hijo con capas delgadas, comenzando con prendas ajustadas al cuerpo como prenda inferior (enterizo de manga larga, calzas). Luego, agrega pantalones más largos y una prenda superior más abrigada (de tejido térmico o forro polar fino). En climas muy fríos, la ropa interior térmica también es una opción segura para vestir por capas.
- Los gorros, los mitones y los calcetines o las botitas proporcionan calor adicional sin interferir con las correas del asiento de seguridad.
- Usa una manta ENCIMA de las correas del asiento de seguridad. La capa superior debe ser removible, para que tu hijo no se sienta demasiado calor una vez que el automóvil se caliente.
- Las cubiertas para asientos de seguridad se pueden usar ÚNICAMENTE si NO tienen una capa debajo del bebé. Nunca debes pasar nada voluminoso por debajo del cuerpo de tu hijo ni entre su cuerpo y las correas del arnés. Asegúrate de que la cubierta esté aprobada por el fabricante del asiento de seguridad y que se ajuste adecuadamente.

¡Mantén seguros a tus pequeños pasajeros!



"Consejos de seguridad sobre el uso de asientos de seguridad durante el invierno de la Academia Americana de Pediatría (AAP)".
HealthyChildren.org, 25 de enero de 2023,
www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Winter-Car-Seat-Safety-Tips.aspx.

Seguridad en el hogar

Toma medidas para proteger a tu bebé de los posibles peligros en el hogar:

- Instala detectores de humo en cada piso y una alarma de monóxido de carbono en tu casa.
- Ajusta tu calentador de agua a 120 grados Fahrenheit, o menos, para prevenir quemaduras.
- No uses andadores para bebés. Los centros de actividad estacionarios (parques de juego, corrales) sin ruedas son opciones más seguras.
- NUNCA dejes a tu bebé sin supervisión cerca del agua.
- Mantén medicamentos, vitaminas, alcohol, cosméticos, enjuagues bucales y productos de limpieza en un gabinete bajo llave o fuera del alcance del bebé. Si tu bebé ingiere una sustancia peligrosa, llama al Centro de control de intoxicaciones al 513 636 5111 o al 800 222 1222. Guarda estos números en tu teléfono celular.
- Coloca cerraduras de seguridad en cajones y armarios y protege las escaleras con rejas de seguridad.
- Evita objetos que puedan enrollarse alrededor del cuello de tu bebé (p. ej., cordones o cintas unidas a chupetes, cordones colgantes como los de las cortinas o persianas, sudaderas o chaquetas con capucha y cordones ajustables en el cuello, collares, etc.).
- Mantén bolsas de plástico, globos, alimentos pequeños y duros, objetos redondos de goma y otros riesgos de asfixia lejos del alcance de bebés y niños pequeños.

Prevención de la exposición al humo

Protege a tu bebé de la exposición al humo. El humo de segunda mano, e incluso de tercera mano, pueden aumentar el riesgo de tu bebé de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).

Para obtener ayuda para dejar de fumar, consulta los servicios de asesoramiento de tu seguro o llama a la Línea de ayuda para dejar de fumar de Ohio (Ohio Tobacco Quit Line) al 800-QUIT-NOW (784-8669).



Consejos para el cuidado del bebé

Para la mayoría de los padres, las primeras semanas en casa con un bebé recién nacido son tanto emocionantes como agotadoras. A medida que pases tiempo con tu bebé, irás conociendo sus preferencias, su temperamento y establecerás una rutina para alimentarlo, dormirlo y despertarlo. A continuación, compartimos algunos consejos de nuestros médicos para crear una base sólida para la salud y el bienestar de tu bebé:

- **No puedes malcriar a tu recién nacido**

Es imposible cargar o responder demasiado a las demandas de tu bebé, especialmente en los primeros tres meses. Tu atención constante ayuda al desarrollo del cerebro y las emociones de tu bebé. Después de los tres meses, si tienes dudas o inquietudes sobre cuánto deberías cargar a tu bebé, consulta con tu pediatra.

- **Controles de bienestar del bebé**

Programa y asiste puntualmente a las consultas de control para asegurarte de que esté creciendo y desarrollándose de manera normal. Estas consultas son una excelente oportunidad para hablar de todo, desde el sueño y la alimentación hasta las deposiciones. Lo ideal es que ambos padres estén presentes y que acudan preparados con una lista de preguntas para el pediatra.

- **Vacunación**

La vacunación es una de las mejores maneras de proteger a tu bebé, tu familia y la comunidad contra brotes de enfermedades graves y, a veces, mortales. Las vacunas que recomendamos son parte del calendario de vacunación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC) y han sido ampliamente probadas en cuanto a su seguridad y eficacia. Visita

cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html para obtener información adicional.

Cuándo debes ir directamente al departamento de emergencias

Algunas situaciones requieren atención médica inmediata. Lleva a tu bebé directamente al departamento de emergencias más cercano si presenta los siguientes síntomas:

- Bebés menores de 2 meses: una temperatura rectal de 100.4 °F o más alta O de 97 °F o más baja
- Labios azulados
- Dificultad para respirar
- Inactividad o dificultad para despertarse

Alimentación

La hora de la alimentación es la experiencia más placentera para tu bebé, ya que le proporciona nutrición y contacto cercano contigo. En general, los bebés comen de 8 a 12 veces cada 24 horas. Para asegurarte de que tu bebé está comiendo lo suficiente, utiliza el siguiente gráfico como guía y ten en cuenta que la necesidad de succionar de tu bebé puede ser mayor que la cantidad necesaria para obtener una nutrición adecuada. Los chupetes son una excelente herramienta para satisfacer la necesidad de succión entre comidas; sin embargo, debes hablar con el pediatra de tu hijo antes de introducir un chupete.

¿Tu bebé está comiendo lo suficiente?

La respuesta es sí, si...

- Tu bebé moja un pañal el día 1 después del nacimiento, moja dos pañales el día 2, tres el día 3, cuatro el día 4 y seis por día a partir de entonces.
- Hace una deposición durante las primeras 24 horas de vida. Las heces serán amarillas y líquidas hacia el día 4 o 5 en el caso de un bebé alimentado con leche materna.
- Parece alerta y satisfecho entre las tomas y no llora constantemente.
- Ocasionalmente devuelve un poco de fórmula o leche materna al eructar.



Si tu bebé nació prematuro o tiene problemas digestivos, habla con el pediatra sobre los requisitos nutricionales específicos.

Alimenta tu bebé mediante

lactancia materna



biberón

(fórmula o leche materna extraída)



8 a 12 veces cada 24 horas



Lactancia materna

La lactancia materna fortalece el sistema inmunológico de tu bebé, disminuye el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) y acelera la recuperación después del embarazo y el parto. Los bebés alimentados con leche materna que reciben menos de 32 onzas al día de fórmula fortificada con vitamina D pueden necesitar un suplemento. Consulta con tu pediatra al respecto. ¿Tienes preguntas sobre la lactancia materna? Comunícate con la Línea de ayuda de TriHealth para la lactancia materna (513 862 7867, opción 3) o llama al consultorio de tu pediatra para hablar con una de nuestras enfermeras.

Alimentación con biberón

Puedes alimentar a tu bebé con biberón usando leche materna extraída o fórmula. Aunque la leche materna es la fuente de nutrición más natural para los bebés, las fórmulas infantiles (a base de leche de vaca o proteína de soya) también proporcionan una excelente nutrición. Las fórmulas vienen en varias presentaciones (en polvo, concentrado líquido, listas para usar). Elige siempre una fórmula aprobada por la FDA que contenga hierro.

Los recién nacidos generalmente toman dos onzas o más cada dos o tres horas. El volumen de fórmula por toma y el tiempo entre alimentaciones generalmente aumentarán a medida que el bebé crezca.

Consejos para alimentar con biberón:

1. **Lava los biberones** en el lavavajillas o con agua tibia y jabón. Si obtienes agua de un pozo o cisterna, hierva los biberones y las tetinas durante los primeros tres meses.
2. **Llena primero el biberón con agua tibia del grifo**, luego añade el polvo o el concentrado líquido. Si usas agua de pozo o cisterna, hiévela previamente durante 10 minutos y déjala enfriar hasta que esté tibia.
3. **Nunca calientes biberones con fórmula o leche materna en el microondas.** Esto puede causar un calentamiento desigual y quemarle la boca a tu bebé. Para calentar un biberón, colócalo bajo el chorro de agua tibia o sumérgelo en una olla o tazón con agua tibia.
4. **Alimenta a tu bebé** mientras lo sostienes en posición de cuna, piel con piel. Inclina el biberón para que la tetina esté siempre esté llena de leche o fórmula.
5. **Haz eructar a tu bebé** después de cada onza o según sea necesario.

Introducción a los alimentos sólidos

Los bebés se desarrollan bien únicamente con leche materna o fórmula hasta los 4 a 6 meses. Tu pediatra te orientará sobre la introducción de cereales y papillas durante las consultas de control.

El sueño

Aunque un recién nacido duerme en promedio entre 14 y 17 horas al día, es posible que no lo parezca. Los bebés tienden a dormir más durante el día y están más dispuestos a alimentarse durante la noche. Aquí tienes algunas pautas generales mientras esperas a que tu bebé comience a dormir toda la noche:

Desde el nacimiento hasta los tres meses

Algunos recién nacidos pueden necesitar tan solo 11 horas y otros pueden necesitar hasta 19 horas. Intenta descansar cuando tu bebé descansa.

Desde los tres hasta los seis meses

A los tres o cuatro meses, es probable que tu bebé duerma entre 12 y 15 horas al día, incluyendo siestas. Si tu bebé es uno de los muchos niños de 3 a 6 meses que es capaz de dormir cinco horas seguidas, ¡felicitaciones! Esto se considera "dormir toda la noche" para este grupo de edad.

De seis a nueve meses

A los 6 meses, muchos bebés ya no necesitan comer durante la noche. Muchas de sus 12 a 15 horas de sueño diarias ocurrirán después del anochecer. También pueden dormir siestas durante el día.

Aunque lo mejor en las primeras semanas es seguir el ritmo del bebé, los padres necesitan una estrategia para descansar lo suficiente. Una buena solución es dormir cuando tu bebé duerme y, si es posible, turnarse para atender y consolar al bebé cuando llora.



Las deposiciones del bebé

Tu bebé debería hacer una deposición durante las primeras 24 horas antes de irte del hospital a casa. Después de eso, lo que se considera normal puede variar. Tu bebé puede hacer deposiciones después de cada comida, una vez al día o un par de veces por semana. Presta atención a la frecuencia y la apariencia de las heces de tu bebé y contacta al pediatra si tienes preguntas.

Todos los bebés estornudan, tienen hipo, tosen, resoplan, lloran y hacen fuerza o gruñen al hacer deposiciones. Estos son comportamientos normales. Tu bebé no está estreñido si las heces son blandas.

Informe de heces del bebé



DÍA

CÓMO DEBEN VERSE LAS HECES

De 0 a 3

Apariencia negra y pegajosa. Esto se llama meconio y es completamente normal.

De 1 a 4

Un bebé alimentado con leche materna tendrá heces de color verde. Un bebé alimentado con fórmula tendrá heces amarillas, verdes o marrones.

De 4 en adelante

Un bebé alimentado con leche materna tendrá heces de color amarillento y acuosas. Un bebé alimentado con fórmula continuará teniendo heces amarillas, verdes o marrones.

Llámanos si notas sangre en las heces de tu bebé, si se ven rojas o blancas, o si son duras y formadas.

Cambio de pañales

Intenta cambiar el pañal de tu bebé tan pronto como notes humedad o una evacuación. Los pañales de tela y los desechables son igualmente adecuados para tu bebé.

Diarrea

La diarrea generalmente es causada por una infección viral en el intestino. Las heces suelen ser acuosas, de color amarillo, marrón o verde y pueden contener moco o restos de alimentos no digeridos. No hay tratamiento para la diarrea viral. Mientras tu bebé supera la enfermedad, es importante asegurarte de que se mantenga hidratado. Dale mucho líquido y, si tu bebé ha comenzado a comer, mantén una dieta blanda.

Comunícate con nosotros cuando

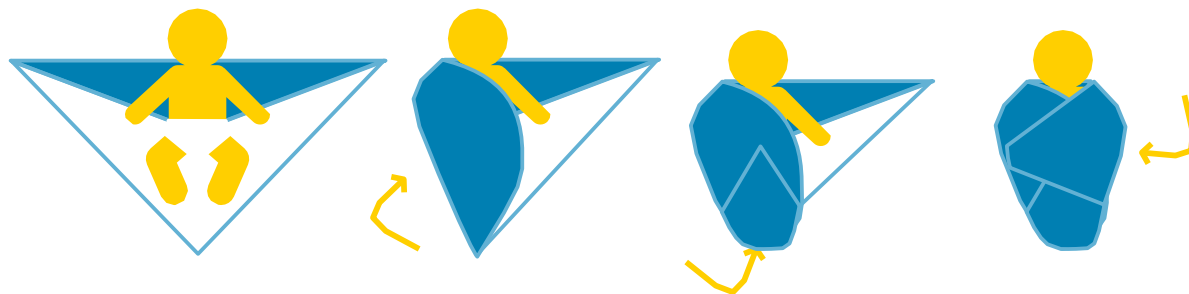
- Haya sangre en las heces.
- La diarrea este acompañada de vómito o fiebre.
- Tu bebé tenga dolores abdominales.
- Tu bebé parezca estar enfermo o apático, o tenga una erupción.
- Tenga la boca o los labios secos y no esté orinando con tanta frecuencia como de costumbre.



Qué hacer cuando tu bebé llora

Llorar es una parte normal de ser un bebé. Es su forma de comunicar hambre, dolor (por enfermedad o gases) o incomodidad (como un pañal sucio), fatiga y muchas otras razones. Algunos bebés se vuelven inquietos y lloran sin una razón aparente. A esto se le llama cólico, que típicamente comienza después de las dos semanas y en la mayoría de los casos desaparece cuando el bebé cumple 3 meses. Cuando darle comida, dormir y cambiarle el pañal no parezcan funcionar, prueba estas cinco estrategias para calmar a tu bebé:

- **Balancearlo:** balancea a tu bebé en tus brazos mientras te mueves de lado a lado. Viajar en un automóvil o en un cochecito también puede ayudar.
- **Envolverlo:** envuelve a tu bebé en un saco de dormir o una manta delgada con los brazos adentro. Los recién nacidos parecen preferir tener los brazos envueltos con firmeza y las piernas ligeramente envueltas. Una vez que tu bebé tenga 2 meses o muestre señales de que puede voltearse, déjale los brazos afuera de la manta.



- **De lado/Boca abajo:** sostén al bebé en tus brazos de lado o boca abajo.
- **Silencio:** haz sonidos suaves de “shhh”, canta o proporciona ruido blanco, como encender una aspiradora.
- **Succionar:** permite que tu bebé se amamante o dale un chupete.

Comunícate con nosotros cuando

- Tu bebé parezca tener dolor.
- Llore constantemente durante más de dos horas.
- Tenga síntomas como vómitos, diarrea o fiebre.
- Babe excesivamente o no esté comiendo bien.

El baño y el cuidado de la piel

Consejos para bañar a tu bebé:

1. **Establece un horario regular para el baño de tu bebé.** Dale baños de esponja hasta que el cordón umbilical esté curado. Luego, baña a tu bebé en una bañera pequeña con unos pocos centímetros de agua tibia.
2. **Nunca dejes a tu bebé sin supervisión en el agua o cerca de ella.**
3. **Asegúrate de verificar la temperatura del agua antes de sumergir a tu bebé.** Ajusta el calentador de agua a 120 grados Fahrenheit, o menos, para evitar la posibilidad de quemaduras.
4. **Limita los baños a dos o tres veces por semana** para evitar que la piel de tu bebé se seque.
5. **Lava la cara de tu bebé con agua limpia, jabón suave/sin fragancia y un paño suave** Para limpiar alrededor de los ojos de tu bebé, usa un algodón o un paño suave sumergido en agua fría. No intentes limpiar adentro de la nariz o los oídos de tu bebé, pero limpia las áreas externas con un paño húmedo o un algodón.
6. **Lava la cabeza de tu bebé con un champú suave y que no provoque lágrimas** (p. ej., champú para bebés de Johnson's). Lava de adelante hacia atrás para evitar que la espuma llegue a los ojos de tu bebé. Lava el cuerpo de tu bebé (incluyendo los pliegues de la piel y la cara) con un jabón suave. Enjuaga bien y seca con palmaditas suaves.
7. **No uses talco después del baño**, ya que el polvo inhalado puede causar problemas respiratorios graves.

Cuidado de la piel y protección solar

La piel de tu bebé es sensible y las erupciones leves son muy comunes. La mayoría de los recién nacidos desarrollan piel seca, que se pela durante varias semanas después del nacimiento. Para evitar rasguños, corta las uñas de tu bebé con un cortaúñas de seguridad o limándolas suavemente. Esto puede ser necesario hacerlo varias veces a la semana y es más fácil de hacer mientras tu bebé está dormido.

Proteger la piel de tu hijo de la exposición al sol natural es muy importante. Cuando esto no se pueda evitar, viste a tu bebé con ropa ligera y un gorro o sombrero.

Cuando estés al aire libre, aplica con frecuencia protector solar con un factor de protección solar (SPF) de 30 o más en bebés mayores de 6 meses.

Si tienes inquietudes sobre afecciones de la piel o si deseas aplicar protector solar antes de los 6 meses, contacta al consultorio de tu pediatra.

Los cuidados a medida que crece tu bebé

A medida que tu bebé crece, visitará al médico para recibir atención médica y las vacunas recomendadas. La siguiente guía de bienestar te ayudará a guiarte sobre los cuidados generales necesarios según la edad de tu hijo a medida que crece.



Qué hacer cuando tu bebé está enfermo

Tener un hijo enfermo puede ser bastante angustiante para los padres. Llama a nuestro consultorio si tu bebé presenta estos signos de enfermedad:

- Falta de apetito, dificultad para alimentarse
- Ictericia (color de piel amarillo)
- Erupción con fiebre
- Fiebre de 100.4 grados F, o más, en un bebé o niño mayor de 2 meses. En el caso de un bebé menor de 2 meses, acude al departamento de emergencias más cercano
- Vómitos repetidos
- Diarrea con sangre
- Llanto excesivo

Si crees que tu hijo necesita atención médica inmediata, llama al 911 o llévalo a la sala de emergencias del hospital infantil más cercano.

Algunos planes de seguro requieren que contactes a tu pediatra antes de ir a emergencias; por lo tanto, te recomendamos que nos contactes primero, a menos que se trate de una verdadera emergencia. Después del horario laboral, alguien de nuestro consultorio estará de guardia para asesorarte sobre qué hacer.

Inicia sesión en el MyChart de tu hijo y utiliza la función de Comprobador de síntomas (Symptom Checker) para opciones de atención para afecciones comunes como ojos rojos/rosados, dolor de oído, fiebre; síntomas respiratorios de las vías superiores, diarrea, vómitos y estreñimiento.

Cómo tomar la temperatura del bebé

La temperatura rectal es el método más exacto en niños menores de 3 años. Sigue estos pasos:

1. Limpia el extremo del termómetro rectal digital con agua y jabón.
2. Pon una pequeña cantidad de jalea de petróleo (Vaseline®) u otro lubricante en la punta del termómetro.
3. Quítale el pañal a tu bebé y colócalo boca arriba sobre una superficie segura, como un cambiador o una cama.
4. Sostén sus piernas hacia arriba y coloca suavemente el termómetro en la abertura anal de tu bebé.
5. Enciende el termómetro y sostenlo hasta que te dé una lectura de la temperatura.



Qué hacer frente a enfermedades comunes

ENFERMEDAD	SÍNTOMAS	REMEDIOS CASEROS	LLAMA SIEMPRE AL MÉDICO SI
Fiebre	• Se define como temperatura de 100.4 grados F o más • Indica que el sistema inmunológico de tu bebé está funcionando para combatir la enfermedad • Si es menor de 2 meses, un bebé con fiebre necesita una evaluación médica urgente • A partir de los 2 meses, si el bebé sigue activo y alimentándose, la preocupación es menor	• Viste a tu bebé con ropa ligera, con frecuencia solo con un pañal • Mantén la habitación fresca (menos de 70° F) • Dale acetaminofén (Tylenol) cada cuatro horas por vía oral • En el caso de bebés/niños mayores de 6 meses, puedes darles ibuprofeno (Motrin) cada 6 horas • Consulta a tu farmacéutico o llama al consultorio de tu pediatra para confirmar la dosificación adecuada	• El niño tiene menos de 2 meses • El niño parece estar gravemente enfermo • La fiebre ha durado más de 72 horas • La fiebre está acompañada de cualquiera de los siguientes síntomas: una erupción o manchas moradas, convulsiones/ataques epilépticos, llanto inconsolable, rigidez en el cuello, dolor de cabeza intenso, dificultad para respirar, dolor al tocarlo, dolor de oído, dolor de garganta, glándulas inflamadas, babeo excesivo o dolor abdominal
Resfriados/Infecciones de las vías respiratorias superiores	• Fiebre • Estornudos, congestión/nariz tapada • Dolor de garganta • Oídos tapados • Secreción nasal de transparente a verde • Fatiga • Malestares y dolores generales	• Los remedios están destinados a tratar los síntomas • Usa un vaporizador o humidificador en la habitación de tu bebé • Usa una pera de goma para succionar la mucosidad que puedas ver en su nariz. Prueba con un spray o gotas salinas para ablandar la mucosidad de la nariz de tu bebé antes de succionar • Dale acetaminofén (Tylenol) para la irritabilidad si tiene más de 2 meses de edad • No uses medicamentos para la tos y el resfriado de venta libre en niños menores de 6 años, a menos que lo indique tu pediatra	• El bebé tiene menos de 2 meses y tiene sibilancias o dificultad para respirar • Si tiene dificultad para ingerir o dolor de garganta severo y el bebé toma menos líquido o está deshidratado • Tiene una secreción nasal espesa de color verde que continúa por más de siete días

ENFERMEDAD	SÍNTOMAS	REMEDIOS CASEROS	LLAMA SIEMPRE AL MÉDICO SI
Dolor/ Infección de oído	• Irritabilidad, fiebre, se tira de las orejas (especialmente con un resfriado) • Dolor al tocarle el oído • Dificultad para alimentarse • Sueño interrumpido • Audición reducida • Secreción del oído	• Si el bebé tiene más de 6 meses, puedes darle ibuprofeno cada 6 horas • Eleva la cabeza del bebé con la oreja afectada hacia arriba • En el caso de un bebé mayor, coloca una compresa tibia sobre el oído	• Llama inmediatamente si tiene dolor de oído con rigidez de cuello, dolor de cabeza severo o llanto inconsolable, incluso después de haberle dado ibuprofeno • Si el bebé se ve muy enfermo o desorientado
Dolor de garganta	• Dificultad para ingerir o babeo excesivo • Ganglios inflamados y/o garganta de aspecto rojizo	• Acetaminofén o ibuprofeno • Líquidos y alimentos blandos • Alimentos fríos y suaves, como helado o paletas heladas trituradas • En el caso de niños mayores, hacer gárgaras con agua salada (agregar 1 cucharadita de sal a aproximadamente 4 onzas de agua) o pastillas para la garganta	• Dolor de garganta con fiebre y sin síntomas de resfriado • Dificultad para ingerir y/o babeo excesivo • Erupción en la piel con dolor de garganta, ganglios inflamados o dolor en el cuello • Síntomas que duran más de 72 horas • Exposición reciente a estreptococos
Vómito	• Típicamente un síntoma de otra afección/enfermedad (p. ej., gripe estomacal, intoxicación alimentaria o mareos) • No dejes que los síntomas persistan por más de 24 horas	• Dale la mitad de la cantidad regular de fórmula o leche materna cada 1 o 2 horas. Evita los alimentos sólidos y las papillas en bebés que presenten vómito • Si el vómito continúa, dale una onza o menos a la vez • Si el vómito persiste, dale Pedialyte en lugar de fórmula • En el caso de un bebé que este lactando, usa un biberón para limitar y controlar el volumen por toma	• Vómito después de cada toma y/o vómito violento como "proyectiles" • Si está acompañado de fiebre, diarrea o dolor abdominal • El vómito contiene material que parece granos de café • Ocurre pérdida de peso • El bebé está apático • El bebé tiene los labios y la boca secos • Orina menos que lo habitual • Rechaza cualquier tipo de líquido

Dosis de acetaminofén e ibuprofeno

Tylenol = acetaminofén

Dosis: cada 4 a 6 horas, según sea necesario (No más de 4 dosis en 24 horas)

****El Tylenol para bebés y niños tienen la MISMA concentración: uno solo tiene un gotero y el otro viene con un medidor****

Peso	Tylenol 160 mg/5 ml
8 lbs	1.5 ml
9 a 10 lbs	2 ml
11 lbs	2.25 ml
12 lbs	2.5 ml
13 lbs	2.75 ml
14 a 15 lbs	3 ml
16 a 17 lbs	3.5 ml
18 lbs	3.75 ml
19 lbs	4 ml
20 lbs	4.25 ml
21 a 22 lbs	4.5 ml
23 a 24 lbs	5 ml
25 lbs	5.25 ml
26 lbs	5.5 ml
27 lbs	5.75 ml
28 a 29 lbs	6 ml
30 lbs	6.25 ml
31 lbs	6.5 ml
32 lbs	6.75 ml
33 lbs	7 ml
34 lbs	7.25 ml
35 a 36 lbs	7.5 ml
37 lbs	7.75 ml
38 lbs	8 ml
39 lbs	8.25 ml
40 lbs	8.5 ml
41 lbs	8.75 ml
42 a 43 lbs	9 ml
44 lbs	9.25 ml
45 lbs	9.5 ml
46 lbs	9.75 ml
47 lbs	10 ml
48 lbs	10.25 ml
49 a 50 lbs	10.55 ml

Ibuprofeno = Advil, Motrin

Dosificación: cada 6 a 8 horas, según sea necesario (No más de 4 dosis en 24 horas)

****El Ibuprofeno para bebés y el de niños tienen concentraciones diferentes****

Peso	Ibuprofeno para bebés (50 mg/1.25 ml)	Ibuprofeno para niños (100 mg/5ml)
8 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	NO administrar a menores de 6 meses de edad
9 a 10 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	NO administrar a menores de 6 meses de edad
11 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad 1.25 ml	2.5 ml
12 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad 1.25 ml	2.75 ml
13 a 14 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad 1.25 ml	3 ml
15 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad 1.25 ml	3.25 ml
16 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad 1.875 ml	3.5 ml
17 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad 1.875 ml	3.75 ml
18 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad 1.875 ml	4 ml
19 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad 1.875 ml	4.25 ml
20 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad 1.875 ml	4.5 ml
21 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad Dos goteros hasta la marca de 1.25 ml	4.75 ml
22 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad Dos goteros hasta la marca de 1.25 ml	5 ml
23 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad Dos goteros hasta la marca de 1.25 ml	5.25 ml
24 a 25 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad Dos goteros hasta la marca de 1.25 ml	5.5 ml
26 a 27 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	6 ml
28 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	6.25 ml
29 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	6.5 ml
30 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	6.75 ml
31 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	7 ml
32 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	7.25 ml
33 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	7.5 ml
34 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	7.75 ml
35 a 36 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	8 ml
37 a 38 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	8.5 ml
39 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	8.75 ml
40 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	9 ml
41 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	9.25 ml
42 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	9.5 ml
43 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	9.75 ml
44 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	10 ml
45 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	10.25 ml
46 a 47 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	10.5 ml
48 a 49 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	11 ml
50 lbs	NO administrar a menores de 6 meses de edad	11.25 ml

Cuídate: está bien pedir ayuda

Dicen que se necesita toda una comunidad para criar a un niño, por lo que no debes esperar hacerlo sola.

- ¿Eres padre/madre soltero/a y no tienes suficientes descansos o momentos de descanso? Pide ayuda a un amigo o familiar.
- ¿Te sientes abrumado/a por el llanto de tu bebé y no tienes a nadie más que te ayude? Coloca al bebé en la cuna y aléjate. Respira profundamente unas cuantas veces y regresa en cinco minutos. Nunca sacudas a tu bebé.
- Cuando estés cansado/a, frustrado/a y necesites apoyo adicional, comunícate con el consultorio del pediatra o con la línea de ayuda para padres del Consejo contra el Abuso Infantil (Council on Child Abuse's Parent Helpline) (513 961 8004).



Estimula el desarrollo de tu bebé

¡El cerebro de tu bebé se ilumina con cada palabra que dices! Desde el momento en que nace tu bebé, su cerebro está listo para absorber nuevas palabras, imágenes, sonidos y sensaciones. Cuanto más le hables, le cantes e interactúes con el bebé, más fuerte será el desarrollo cerebral de tu recién nacido. *Alrededor del 85 % del cerebro del bebé se desarrolla antes de los 3 años. Los aportes que proporciones en estos primeros años construirán una base para toda la vida.*

En las siguientes páginas, encontrarás consejos y sugerencias sobre cómo estimular el cerebro de tu bebé: ¡Comienza ahora para un futuro más brillante!

Tiempo boca abajo

Para ayudar a desarrollar la fuerza del cuello y el control de la cabeza del bebé, colócalo boca abajo durante períodos cortos mientras esté despierto.

Contacto piel con piel

Coloca a tu bebé sobre tu pecho, piel con piel, para obtener estos beneficios:

- Fortalecer el vínculo afectivo
- Mejorar la lactancia materna y la producción de leche
- Ayudar a mantener la temperatura y el nivel de azúcar en sangre del bebé
- Aliviar el dolor del bebé después de recibir vacunas o análisis de sangre

Sal a caminar

El aire fresco y la luz del sol estimularán a tu bebé y harán que duerma mejor más tarde. El aire libre también ofrece muchas nuevas imágenes y sonidos.

Mirarse en un espejo

Muéstrale a tu bebé su reflejo en un espejo. Esto le ayudará a concentrarse y hacer un seguimiento de las imágenes. Toca diferentes partes de su rostro y nómbralas. Con el tiempo, él aprenderá las palabras.

Léele a tu bebé

Léele a tu bebé todos los días, ya sea usando libros que haya en la casa o letreros cuando vayan en el auto o caminen en una tienda. Al leer libros, señala las imágenes y habla sobre lo que estás viendo y leyendo. Esto ayudará a tu hijo a entender cómo funcionan los libros, aprender que las imágenes representan cosas reales y fomentará el amor por los libros y la lectura.

¡Regístrate para recibir un libro mensual gratis!

¡La Biblioteca Dolly Parton's Imagination de Ohio envía por correo un libro gratis cada mes para tu hijo desde el nacimiento hasta el quinto cumpleaños! ¡Es fácil registrarse! Visita **OhioImaginationLibrary.org** o escanea el código QR para comenzar a recibir los libros gratuitos mensuales para su hijo.



Hablar, cantar, leer y jugar

Un tono positivo, palabras descriptivas y oraciones completas fortalecen el aprendizaje, así que háblale, cántale o léele a tu bebé cada vez que puedas:

- Habla con su bebé mientras describes lo que estás preparando para la cena, atiendes a la mascota de la familia o caminas por el supermercado. Cuando le hablas a tu bebé, el bebé está escuchando los sonidos de tu idioma y aprendiendo lo que significan las palabras mientras señalas y nombras objetos. Anímalo, escúchalo y respóndele a tu bebé. Pronto balbuceará imitando los sonidos que haya escuchado.
- Cántale una canción de cuna al bebé cuando lo arropes por la noche o inventa una canción para saludarlo por la mañana. Canta las canciones clásicas, como "Las ruedas del autobús" y "La araña pequeñita", mientras conduces por la ciudad para introducir nuevo vocabulario y sonidos de palabras.
- Desarrolla los músculos de las manos de tu bebé animándolo a recoger galletas y Cheerios, tocarse la nariz y los dedos de los pies y recoger juguetes. Deja que pase sus manos por la arena del jardín o por el yogur en su bandeja a la hora de comer. Estos son los primeros pasos para desarrollar la coordinación necesaria para pasar las páginas de los libros y sostener lápices y crayones.
- Juega con tu bebé haciendo sonidos con juguetes como camiones, muñecos y animales. Prueba un juego simple como "¿A dónde está el bebé?" mientras haces las compras. Los diferentes ritmos, tonos y volúmenes ayudan a tu bebé a desarrollar los conceptos básicos del lenguaje. El juego también ayuda a los bebés a tomar conciencia de su cuerpo, desarrollar el sentido del humor y crear conexiones cerebrales esenciales para el aprendizaje futuro.
- Existen excelentes sitios web que brindan más ideas para jugar con tu bebé.
 - En **learningthroughplay.com**, se encuentran disponibles noticias, información e investigaciones sobre los impactos positivos del juego. Este sitio incluye un enlace a "Let's Play" donde puedes filtrar las actividades según la edad y los intereses de tu hijo. Este sitio también ofrece ideas para manualidades, actividades para hacer adentro y fuera de la casa, así como materiales simples que hay en el hogar y que son naturales que se pueden usar para estimular el juego.
 - El sitio "Prescription for Play" de la Fundación Lego (Lego Foundation) proporciona una guía gratuita que puedes descargar con recursos sobre cómo estimular el desarrollo de tu bebé a través del juego. Visita **Lego.com/en-us/prescription-for-play-care-giver** para descargar la guía.
- Las computadoras, tabletas, teléfonos inteligentes y la televisión pueden quitarte una importante interacción personal con tu hijo. La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda no exponer a los niños a pantallas antes de los 18 a 24 meses de edad, excepto para videollamadas con familiares y amigos.

Hitos del desarrollo en los primeros 18 meses de tu bebé

En cada visita, el pediatra revisará contigo ciertos hitos del desarrollo. Estos hitos, adaptados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), proporcionan pautas para medir el crecimiento y el desarrollo físico de tu bebé.

Las categorías del desarrollo pueden dividirse en conexiones sociales y emocionales, lenguaje y comunicación, pensamiento y resolución de problemas, desarrollo físico.

El pediatra te explicará qué actividades puedes realizar en cada etapa para estimular el crecimiento y el desarrollo cerebral. Usa estas visitas como oportunidades para compartir preocupaciones sobre cómo tu hijo juega, aprende, habla, actúa o se mueve.

Si tú y el pediatra tienen dudas sobre posibles retrasos:

1. Solicita una derivación a un especialista.
2. Llama al Programa de Intervención Temprana de Ohio (Ohio Early Intervention) para saber si tu bebé puede recibir servicios de ayuda.

Tu bebé a los meses

Social/Emocional

- Comienza a sonreírle a las personas
- Se calma brevemente por sí mismo (puede llevarse las manos a la boca y chupárselas)

Lenguaje/Comunicación

- Hace sonidos guturales y gorgoteos
- Voltea la cabeza hacia los sonidos

Aprendizaje, pensamiento y resolución de problemas

- Comienza a seguir objetos con la vista y a reconocer a las personas a la distancia
- Muestra aburrimiento si la actividad no cambia

Movimiento/Desarrollo físico

- Mantiene la cabeza erguida y comienza a empujar hacia arriba cuando está boca abajo
- Hace movimientos con los brazos y las piernas

Tu bebé a los meses

Social/Emocional

- Sonríe y ríe espontáneamente
- Juega con las personas y posiblemente llora cuando el juego se detiene
- Imita algunos movimientos y expresiones faciales, como sonreír o fruncir el ceño

Lenguaje/Comunicación

- Comienza a balbucear con expresión y a imitar los sonidos que escucha
- Lloro de distintas formas para demostrar que tiene hambre, dolor o cansancio

Aprendizaje, pensamiento y resolución de problemas

- Responde al afecto
- Coordina manos y ojos, por ejemplo, ve un juguete e intenta alcanzarlo
- Sigue el movimiento de los objetos con la vista de lado a lado

Movimiento/Desarrollo físico

- Mantiene la cabeza firme, sin apoyo
- Empuja hacia abajo con las piernas cuando los pies están apoyados en una superficie dura
- Rueda para darse la vuelta de boca abajo a boca arriba
- Sostiene un juguete y lo sacude, también golpea juguetes colgantes
- Se lleva las manos a la boca
- Se apoya en los codos cuando está acostado boca abajo

Tu bebé a los **6** meses

Social/Emocional

- Reconoce rostros familiares y comienza a saber si alguien es un desconocido
- Disfruta jugar con otras personas, especialmente con los padres
- Responde a las emociones de otras personas y con frecuencia se ve feliz

Lenguaje/Comunicación

- Responde a sonidos haciendo sonidos
- Responde a su propio nombre
- Comienza a hacer sonidos de consonantes (balbucea con "m", "b")

Aprendizaje, pensamiento y resolución de problemas

- Mira a su alrededor y observa los objetos cercanos
- Se lleva objetos a la boca
- Muestra curiosidad por los objetos y trata de alcanzar objetos que están lejos
- Comienza a pasar objetos de una mano a la otra

Movimiento/Desarrollo físico

- Rueda para darse la vuelta en ambas direcciones (de boca abajo a boca arriba y viceversa)
- Comienza a sentarse sin apoyo
- Cuando está de pie, apoya su peso en las piernas y puede ser que brinque un poco



Tu bebé a los **9** meses

Social/Emocional

- A veces muestra miedo a los extraños
- En ocasiones muestra apego a los adultos que conoce
- Tiene juguetes favoritos

Lenguaje/Comunicación

- Entiende la palabra "no"
- Produce diversos sonidos como "mamamama" y "bababababa"
- Copia sonidos y gestos de otras personas
- Usa los dedos para señalar cosas

Aprendizaje, pensamiento y resolución de problemas

- Observa la trayectoria de un objeto a medida que cae
- Busca cosas que escondes
- Juega a "¿A dónde está el bebé?"
- Agarra cosas como los cereales redondos con los dedos pulgar e índice

Movimiento/Desarrollo físico

- Se pone de pie, sosteniéndose
- Se sienta
- Se sienta sin apoyo
- Hala para ponerse de pie
- Gatea



Tu bebé a los **12** meses

Social/Emocional

- Se siente tímido o nervioso con extraños
- Lloro cuando mamá o papá se van
- Tiene cosas y personas favoritas
- Demuestra miedo en algunas situaciones
- Repite sonidos o acciones para llamar la atención
- Extiende un brazo o una pierna para ayudar a vestirse
- Juega juegos como "¿A dónde está el bebé?" y "Palmaditas"

Lenguaje/Comunicación

- Responde a solicitudes sencillas y verbales
- Usa gestos simples, como mover la cabeza para decir "no" o dice "adiós" con la mano
- Dice "mamá" y "papá" y exclamaciones como "juh-oh!"
- Trata de repetir las palabras que dices

Aprendizaje, pensamiento y resolución de problemas

- Explora las cosas de diferentes maneras, como agitar, golpear, lanzar
- Encuentra cosas ocultas fácilmente
- Mira la imagen o el objeto correcto cuando se lo nombra
- Copia gestos
- Empieza a usar las cosas correctamente (por ejemplo, beber de una taza y cepillarse el cabello)
- Golpea dos cosas una contra la otra
- Pone cosas en un recipiente y saca cosas del recipiente
- Toca con el dedo índice

Movimiento/Desarrollo físico

- Se apoya para ponerse de pie
- Camina agarrándose a los muebles
- Se sienta sin ayuda
- Es capaz de alimentarse solo

Tu bebé a los **15** meses

Social/Emocional

- Imita las actividades domésticas
- Señala las cosas que le interesa
- Llama a las personas para mostrarles cosas

Lenguaje/Comunicación

- Dice al menos tres palabras
- Comprende frases como "hora de la cena" o "adiós"
- Comprende y sigue instrucciones sencillas
- Señala una parte del cuerpo

Aprendizaje, pensamiento y resolución de problemas

- Apila un bloque o juguete encima de otro
- Da vuelta un recipiente hacia abajo para volcar los objetos
- Usa una cuchara y una taza
- Garabatea espontáneamente

Movimiento/Desarrollo físico

- Camina a través de una habitación sin caerse ni tambalearse
- Corre con las piernas rígidas
- Se quita algunas prendas de vestir



Tu bebé a los **18** meses

Social/Emocional

- Presenta rabietas ocasionales
- Juega a la simulación simple, como darle de comer a un muñeco
- Se aferra a quien lo cuida en situaciones nuevas
- Señala para mostrarle a los demás algo interesante
- Explora solo, pero con uno de sus padres cerca

Lenguaje/Comunicación

- Comienza a decir palabras sueltas
- Dice "no" y niega con la cabeza
- Señala para mostrarle a alguien lo que quiere

Aprendizaje, pensamiento y resolución de problemas

- Apunta para llamar la atención de los demás
- Muestra interés en un muñeco o un animal de peluche
- Garabatea por su cuenta
- Sigue instrucciones verbales de un solo paso sin ningún gesto Por ejemplo, se sienta cuando le dices "siéntate".

Movimiento/Desarrollo físico

- Camina solo
- Sube escalones y corre
- Ayuda a desvestirse
- Bebe de una taza y come con una cuchara

Recordatorios y recursos para un niño saludable y feliz

Palabras para decirle a tu hijo

Lo que dices como madre/padre y cómo lo dices tiene un gran impacto en la imagen que tu hijo tiene de sí mismo. Las palabras positivas y un tono amable, gentil y alentador fortalecen su autoestima y confianza. Las palabras críticas y un tono duro o negativo, por otro lado, pueden hacer que un niño se sienta indigno o no amado.

Aquí tienes algunas palabras que refuerzan tu amor y apoyo hacia tu hijo:

1. Estoy agradecida por ti.
2. Estoy orgullosa de ti.
3. Confío en ti.
4. ¡Buen trabajo!
5. Me alegro de que hayas probado algo nuevo.
6. Sé que hiciste lo mejor que pudiste.
7. Me haces feliz.
8. Me encanta pasar tiempo contigo.
9. Das los mejores abrazos.
10. Esa es una gran pregunta.
11. Me emociona pasar tiempo contigo.
12. Esa fue una muy buena decisión.
13. Eso fue muy valiente.
14. Te estoy escuchando.
15. Te amo.
16. Nunca dejaré de amarte.
17. Sabía que podías lograrlo.
18. ¡Excelente idea!
19. ¡Eres increíble!
20. ¡Muchas gracias!



Frases que no debes decirle a tu hijo

En respuesta a comportamientos no deseados, di "no" de manera firme. Evita gritar, azotar o dar largas explicaciones.

1. **Apúrate.** En su lugar, di cosas que lo animen a alcanzar su meta: "¡La abuela estará muy feliz de verte!"
2. **Cállate.** Esto le da el mensaje de que la voz de tu hijo no importa. Y es solo cuestión de tiempo antes de que comience a decirte "cállate" a ti o a alguien más.
3. **Deja de llorar.** Los niños no siempre saben cómo expresarse y llorar puede ser una forma de liberar emociones. Intenta darle un abrazo o palabras de aliento como "Respira hondo para que me digas qué pasa".
4. **Cálmate.** Decir esto probablemente no hará que suceda. Un abrazo y el estímulo para respirar profundo con frecuencia crean el efecto calmante que deseas.
5. **Estás bien.** Si dices esto cuando su hijo está molesto, significa que sus sentimientos están mal. Intenta en cambio: "¿Cómo podemos mejorar esto?"
6. **Porque yo lo digo.** Probablemente no te gustaba cuando tus padres te lo decían y juraste que no se lo dirías a tu hijo. Aun así, es tentador decirlo después de la cuarta o quinta pregunta "¿Por qué?" Haz tu mejor esfuerzo para dar una explicación, incluso si es "Papá y yo no creemos que eso sea lo mejor para ti".
7. **No me hagas que detenga el auto.** Si se trata de una amenaza vacía, tu hijo se dará cuenta rápidamente y perderás tu autoridad.
8. **Espera a que mamá/papá llegue a casa.** Esto le da poder para enfrentar una situación. Lo mejor es manejarlo en el momento.
9. **Estoy decepcionado/a de ti.** No lastimes a tu hijo con estas palabras. Asegúrate de que tu hijo entienda que su decepción es con sus acciones y no con él como persona.
10. **Déjame sola.** Esto implica que las necesidades de tu hijo no importan. En su lugar, pídele a tu hijo que te permita terminar lo que estás haciendo.
11. **Los niños y las niñas grandes no hacen eso.** Puede ser llorar o algo más, pero no uses la edad de tu hijo como excusa para explicar por qué estás molesto con él.
12. **Será mejor que hagas lo que te digo o de lo contrario.** Disciplinar con miedo suele ser contraproducente. En lugar de eso, di: "Por favor, haz esto porque..."

Servicios de TriHealth y recursos útiles en línea

Nos sentimos honrados de servir como tu pediatra. ¡A lo largo de la vida de tu recién nacido, estamos aquí para ti! Desde preguntas simples hasta cualquier preocupación de salud continuo, nuestros médicos están comprometidos con la salud y el bienestar de tu bebé. Nuestros médicos se comprometen a proporcionar atención compasiva y de alta calidad desde el nacimiento hasta la edad adulta.

Estaremos contigo en cada paso del camino. Cuentas con muchos recursos disponibles a través de nuestro sitio web: **trihealth.com/services/primary-care/pediatrics** o escaneando el código QR.



Visita **trihealth.com/classes** para obtener información sobre nuestras clases presenciales y en línea.

Estas incluyen:

- Lactancia materna
- Clase de seguridad y cuidados para el bebé/la madre
- TotSaver CPR (reanimación cardiopulmonar)
- Curso rápido de paternidad
- Today's Grandparent (Los abuelos modernos)
- Clase para hermanos/hermanas mayores
- Tummy Time!™
- Clases de ejercicios en TriHealth Fitness and Health Pavilion
- Clases acuáticas Aquababies



TriHealth
Pediatrics