

Please print and cut out the mini-checklist.
Keep it in your pocket.



Inicio Saludable
Lista de verificación breve
para papá/pareja

Diariamente: ☐ Cargue al bebé ☐ Cámbiele el pañal ☐ Ayude a alimentarlo ☐ Lave los recipientes/las piezas del extractor de leche ☐ Resurta los artículos básicos (pañales, toallitas)	Apoye a mamá: ☐ Pregúntele qué necesita ☐ Llévele agua/bocadillos ☐ Cuide al bebé para que la mamá pueda bañarse, descansar o tomar una siesta.
Casa: ☐ Ordene rápidamente ☐ Verifique las citas	Cuidado personal: ☐ Tome un descanso breve ☐ Salga un momento

**Línea de
Consejos de
Enfermería**

las 24 Horas
para responder
preguntas.

*(solo para miembros
de IEHP):*

**1-888-244-IEHP
(4347)**

TTY: 711

Más información
en
iehp.org/dads



Inland Empire Health Plan

iehp.org