

Patient/Family Education

Well-child checkup: 1 to 2 weeks (English)

Examen físico: 1 a 2 semanas (Spanish)

Child's name (*Nombre del niño*) _____ Date (*Fecha*) _____

Height (*Estatura*) _____ Weight (*Peso*) _____

Immunizations received (*Vacunas administradas*) _____

Next visit (*Próxima consulta*) _____

Immunizations needed (*Vacunas que se le administrarán*) _____

Remember to bring your baby's vaccine record with you (*No olvide traer la tarjeta de vacunación.*)

Congratulations on your new baby! This sheet is meant to answer some common questions you may have during the first weeks at home with your newborn.

¡Felicidades por su bebé! El propósito de esta hoja informativa es responder algunas de las preguntas que surgen comúnmente cuando se tiene a un recién nacido.

Nutrition

Breast milk or formula with iron is all the food babies need for the first several months. Many babies spit-up during and after feedings.

Feeding is an important bonding time. It tells your baby that you are there to meet his needs.

Breastfeeding

Breast milk provides nourishment **and** protection from illnesses. It takes time for both mother and baby to adjust to breastfeeding. Your baby may nurse 8 to 10 times in 24 hours. The more your baby sucks, the more milk is produced.

La alimentación del bebé

La leche materna o la leche artificial (fórmula) enriquecida con hierro es el único alimento que necesitará su bebé durante los primeros meses de vida; muchos bebés regurgitan o devuelven algo de la leche que toman mientras comen y después de comer.

El tiempo que pasa alimentando a su bebé es una oportunidad para estrechar los lazos entre ustedes. Al darle de comer, le comunica que usted estará al pendiente de sus necesidades.

La alimentación con leche materna

La leche materna proporciona los nutrientes que el bebé necesita y **protección** contra las enfermedades. Tanto usted como el bebé necesitarán acostumbrarse a la lactancia materna. Lo común es que un bebé tome el pecho de ocho a diez veces en el transcurso de

24 horas. Cuanto más lo amamante, más leche producirá usted.

Bottle feeding

Your baby may take up to 2 to 3 ounces of formula at each feeding. Be sure to follow directions on the formula container on how to mix and store it correctly.

Hold your baby during feedings. **Do not** prop the bottle in your baby's mouth. This can cause ear infections, choking, and future tooth problems.

Diaper changes

Your baby should have at least 5 to 6 wet diapers per day. This means your baby is getting enough food. It is normal for breastfed babies to have loose bowel movements. Hard, infrequent bowel movements mean your baby is constipated; call the clinic if this happens.

Sleeping

Babies should sleep on their backs on a firm mattress covered by a fitted sheet. Use one light blanket. Keep loose bedding, including bumper pads and soft toys, out of the crib. These measures are proven to help prevent sudden infant death syndrome (SIDS).

During the first few weeks, most newborns wake up for a feeding every 2 to 4 hours.

La alimentación con fórmula

El bebé probablemente tomará de dos a tres onzas de fórmula cada vez que coma. Siga las instrucciones de la lata para mezclarla y almacenarla correctamente.

Cargue al bebé mientras le da de comer. **No le dé la mamila apoyándola en alguna cosa** (por ejemplo, recargándola en una almohada) porque esto puede causarle infecciones de oído, ocasionar que se ahogue y problemas dentales en el futuro.

Deposiciones

Un bebé que está ingiriendo suficiente alimento deberá orinar un mínimo de cinco o seis veces al día. Es normal que los niños que toman pecho hagan muy suelto. Si los bebés hacen del baño duro y con poca frecuencia se debe a que están estreñidos. Llame a la clínica si su bebé está estreñido.

A la hora de dormir

Para dormir, debe acostar al bebé boca arriba sobre un colchón firme con una sábana con elástico y una sola cobija ligera. No ponga ropa de cama suelta ni parachoques acolchados ni juguetes de peluche en la cuna. Está comprobado que estas medidas ayudan a prevenir la muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).

Durante las primeras semanas de vida, la mayoría de los recién nacidos se despierta cada dos a cuatro horas para comer.

Development

Babies develop at their own rate. During the next two months, you may notice that your baby can:

- look at you.
- squeeze your finger.
- startle at the sound of a loud noise.
- suck on a nipple.
- turn his head toward your face.

Crying is the way babies tell you they need something. If your baby is fussy and you would like suggestions for comforting, see the tip sheet “Crying babies.”

Learning through play

Brightly colored toys, soft music, gentle touch, singing, talking, and reading to your baby help with development. It’s never too early to read to your baby.

Safety

Use an infant car seat correctly, in the back seat, every time your baby rides in the car. It’s the law and car seats save lives.

Never leave your baby alone in the car, even for a few minutes.

Your baby will learn to roll over before you know it, so be sure not to leave your baby alone on a bed, table, or couch.

Have smoke detectors in working order.

Never shake your baby. If you find yourself becoming too upset, put your baby

Desarrollo

Cada bebé se desarrolla a su propio paso. En los próximos dos meses, podría notar que el bebé:

- la mira
- le aprieta el dedo
- se sobresalta al escuchar un ruido
- puede chupar un chupón o tetilla
- voltea hacia la cara de usted

Los bebés lloran para comunicar sus necesidades. Si su bebé está muy molesto y llorón y desea algunas sugerencias para calmarlo, pida el folleto de consejos para calmar a los bebés.

Jugar para aprender

Los juguetes de colores brillantes, la música suave, las caricias, el cantarle, platicarle y leerle contribuirán al desarrollo de su bebé. Nunca es demasiado pronto para empezar a leerle.

Medidas de seguridad

Lleve al niño en un asiento (silla) de seguridad apropiado cada vez que viajen en auto. Es obligatorio por ley y le podría salvar la vida.

Nunca deje al bebé solo en el auto, ni siquiera por unos minutos.

El bebé aprenderá a voltearse más pronto de lo que imagina, así que no lo deje solo en la cama ni sobre la mesa.

Revise que funcionen bien los detectores de humo de la casa.

Nunca sacuda al bebé. Si llega a sentirse demasiado enojada y desesperada, ponga al

in a safe place and go to another room until you feel calmer.

Never hold your baby while smoking, drinking hot liquids, or cooking.

Don't tie a pacifier around your baby's neck; it could cause choking.

Never use talcum powder – the dust can be harmful to your baby's lungs.

Are you and your children safe in your home? Please talk to your doctor, nurse practitioner, or social worker if you have any concerns about safety for you or your child.

Positive parenting

This is a time of adjustment for all family members. Babies need lots of love and patience. Help your baby develop a sense of trust and security:

- Feed when hungry.
- Change when wet.
- Comfort when crying.
- Hold securely and often.

Don't worry about spoiling your baby by picking him up if he is crying.

Don't worry about letting baby cry for a few minutes if you need a break and there is no one else to help.

You may receive a lot of advice and some of it may be conflicting. Learn to trust yourself and your own knowledge about your baby's needs. Your baby will grow fast, so enjoy this time as much as possible.

- Rest when you can.
- Eat healthy foods.
- Have fun with your baby.
- Ask for help when needed.

bebé en un lugar seguro y vaya a otro cuarto hasta que se sienta más tranquila.

Nunca cargue al bebé mientras fuma, toma bebidas calientes o cocina.

Nunca le cuelgue un chupón al cuello porque podría estrangularse.

Nunca use talco porque puede dañarle los pulmones.

¿Están usted y sus hijos seguros en su hogar? Si teme por su seguridad o la de sus hijos, hable con el doctor, la enfermera especialista o la trabajadora social.

Consejos para una buena crianza

Ésta es una etapa de cambios y ajustes para toda la familia. Los bebés necesitan mucho amor y paciencia. Para que su bebé se sienta confiado y seguro:

- Déle de comer cuando tenga hambre.
- Cámbielo cuando esté mojado.
- Consuélelo cuando lllore.
- Abrácelo y cárguelo frecuentemente.

No tema mimar demasiado a su bebé por cargarlo cuando lllore.

Si usted necesita un descanso y no hay quien le ayude, no se preocupe si lo deja llorar durante unos minutos.

Muchas personas le ofrecerán consejos; algunos de los cuales podrían contradecirse; aprenda a confiar en usted misma y en lo que sabe de las necesidades de su bebé. Trate de relajarse y disfrutar de esta etapa lo más que pueda, pues su bebé crecerá muy rápido.

- Descanse cuando pueda.
- Coma una dieta saludable.
- Diviértase con su bebé.

Preventing illness

Make sure everyone in the family washes hands:

- before **and** after preparing food, eating, or feeding your child.
- before **and** after using the bathroom or changing a diaper.

Don't smoke in the home or car.

When should I call the clinic?

Call the clinic if:

- rectal temperature higher than 100.4° F.
- feeding problems.
- forceful vomiting more than twice.
- hard, infrequent bowel movements.
- if you are worried about your baby.
- trouble breathing – **call 911.**

Questions? (*¿Tiene más preguntas?*)

This sheet is not specific to your child, but provides general information. If you have any questions or concerns, many resources are available to help you.

(Este folleto no es específico para su bebé; sólo le ofrece información general. Si tiene alguna pregunta o inquietud, hay muchos recursos a su disposición.)

- Pida ayuda cuando lo necesite.

Prevención de enfermedades

Todos los miembros de la familia deben lavarse las manos:

- **tanto** antes **como** después de preparar la comida, comer o darle de comer al bebé.
- **tanto** antes **como** después de ir al baño o cambiar pañales.

No fume en la casa ni en el auto.

¿En qué circunstancias se debe llamar a la clínica?

Llame a la clínica si:

- el bebé tiene fiebre de más de 100.4 °F (38 °C), tomada en el recto.
- tiene dificultad para comer.
- vomita vigorosamente más de dos veces.
- hace del baño duro y con poca frecuencia.
- algo le preocupa a usted.
- el bebé tiene dificultad para respirar - **llame al número para emergencias 911.**

Resources at Children's of Minnesota (Recursos en el hospital Children's)

Minneapolis clinic (612) 813-6107
(Clínica de Minneapolis)

St. Paul clinic (651) 220-6700
(Clínica de St. Paul)

Breastfeeding Resource Center

(Centro de recursos para la lactancia)

Minneapolis (612) 813-7654
St. Paul (651) 220-6250

Family Resource Center: health, parenting,
and community resource library
(Centro de Recursos para la Familia: información sobre la salud, la
crianza de niños y recursos en la comunidad)

Minneapolis (612) 813-6816
St. Paul (651) 220-6368

Parent Warmline: child development and
behavior (612) 813-6336
(Apoyo para los padres: Preguntas sobre el desarrollo y
comportamiento)

Web site: www.childrensmn.org

Includes information about visiting Children's,
illnesses, and parenting, as well as Children's
Medical Organizer—a free easy-to-use Web
site to help organize your family's medical
history

(Página web: Proporciona información sobre el hospital Children's,
enfermedades, la crianza de los niños y contiene un organizador
médico: una página web gratuita y fácil de manejar para organizar el
historial médico de su familia)

Community resources (Recursos en la comunidad)

2-1-1 Phone Helpline: Confidential
information and referral to thousands of
community services.

(Centro telefónico 2-1-1: Proporciona información de
manera confidencial y sobre miles de servicios en la
comunidad.)

2-1-1 or (651) 291-0211

**Child safety seat inspections (free):
information about the nearest
location:**

(Inspección gratuita del asiento de seguridad para niños.
Información del lugar más cercano.)

1-866-SEAT-CHECK

www.seatcheck.org

Early Childhood Family Education:
classes about raising young children.

Call your local school district

(Educación temprana para la familia: clases sobre la
crianza de niños pequeños. Llame al distrito escolar que le
corresponda.)

Minnesota Tobacco Helpline—for
help to quit smoking

(Centro telefónico para dejar el tabaco)

1-888-354-PLAN (1-888-354-7526)

Poison Control Center: toll-free
number:

(Centro de toxicología.
Línea gratuita.)

1-800-222-1222

Children's Hospitals and Clinics of Minnesota
Patient/Family Education
2525 Chicago Avenue South
Minneapolis, MN 55404
7/09 ©Copyright, translated 7/09