



IMPORTANT POINTS ABOUT YOUR NEWBORN

FAMILY



Postpartum depression or baby blues- It's normal for you to feel sad, irritable, tearful, overwhelmed, and to have trouble sleeping after having a baby. This usually gets better after a couple of weeks. Talk to your provider about your feelings if you need help with them.

DEVELOPMENT



Crying- It's common in newborns. Your baby may be hungry, have a dirty diaper, or have colic. He may be cold, hot, uncomfortable, afraid, tired, or in pain. It is important to try and help your baby with these feelings. Often they just want to be held. You can calm your baby by stroking his head gently, talking to him, swaddling, or gentle rocking. Sucking on hands or fingers does not necessarily mean your baby is hungry. This is one way that babies can soothe themselves. It's normal for your baby's stomach to growl or for her to grunt or turn red when pooping. It's normal for your baby's poop to be yellow, seedy, brown, or green. It's also normal for your baby to have hiccups or to sneeze.

HEALTH



When to get medical care- Go to the ER immediately if your baby has a temperature that is more than 100.4°. Always take your baby's temperature rectally (in her bottom). Do not give your baby Tylenol before 2 months of age, or Motrin before 6 months of age. You should also get medical care if you notice your baby has any trouble breathing. If you notice changes in your baby like eating less or peeing less, or have any other concern, you should also get medical care. (Newborns have between 6-8 wet diapers a day.) Don't give your baby pacifiers filled with honey. This kind of pacifier can leak and cause serious illness.

NUTRITION



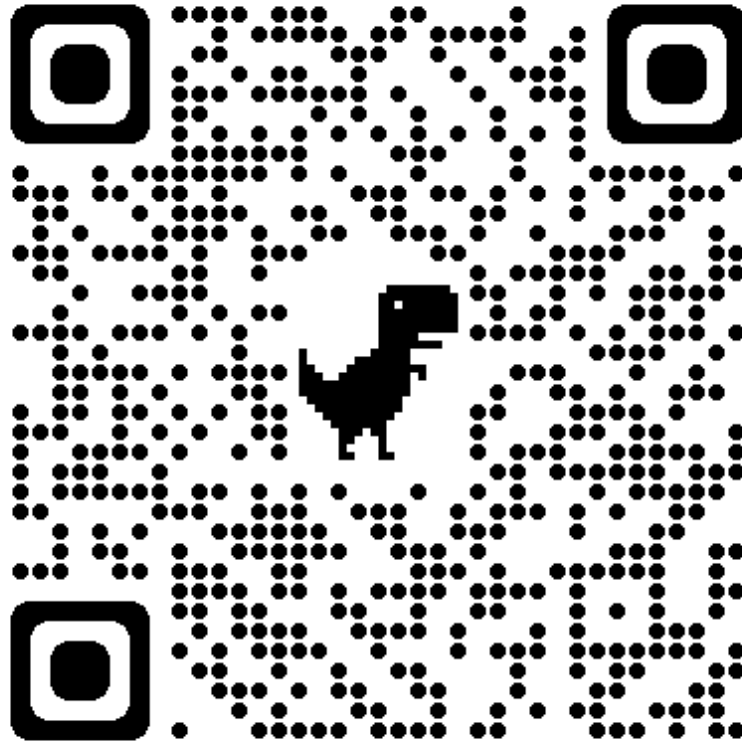
Breastfeeding- Newborns should feed every 2-3 hours. Having trouble with breastfeeding? You can make an appointment with our lactation (breastfeeding) counselor at 512-684-1744 or at Mom's Place (512) 719-3010. Mom's Place can get a free breast pump for you. If you choose to formula-feed your baby, always make it with 1 scoop of formula to 2 ounces of water. But, breastfeeding is best for your baby.

SAFETY



Car seat safety- For newborns, the car seat should always be placed facing the rear, in the back seat. www.seatcheck.org has great information and videos on how to install and to put your baby in a car seat the right way. Sleep- Your newborn baby may sleep 14-16 hours a day for 3 hours at a time. Always put your baby to sleep on his back. This can help prevent SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) or "crib death." Smoking also increases the risk of SIDS. Also make sure your baby does not have any pillows, blankets or toys in his crib while sleeping. Always put your baby to sleep in the crib, not in the bed with you.

**For more information regarding
Early Childhood Education, scan
the QR code below.**

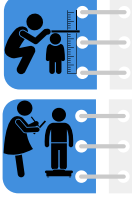


After Hours and Weekends

After 4:00 PM and before 8:00 AM

**For medical advice when People's is closed
call After Hours Nurse line
at (512) 478-4939.**





PUNTOS IMPORTANTES PARA SU RECIEN NACIDO

FAMILIA



Depresión postparto o melancolía postparto- Es normal que usted se sienta triste, irritable, con ganas de llorar, abrumada y que tenga problema para dormir después de tener un bebé. Generalmente, esto mejora después de unas semanas; hable con su proveedor si necesita ayuda con sus sentimientos.

DESARROLLO



Llanto- Es común en los recién nacidos. Su bebé puede tener hambre, cólicos, o el pañal sucio. Puede tener frío, calor, estar incómodo, tener miedo, estar cansado o sentir dolor. Es importante que trate de ayudar a su bebé con estos sentimientos; frecuentemente sólo quieren que los tengan en los brazos. Usted puede calmar a su bebé acariciándole la cabeza suavemente, hablándole, envolviéndolo con una manta o meciéndolo. Si el bebé se chupa la mano o el dedo, no necesariamente quiere decir que tenga hambre. Ésta es una forma en que los bebés se tranquilizan a ellos mismos. Es normal que el estómago de su bebé haga ruido, o que el bebé enrojezca o gruña cuando hace popó. Es normal que la popó de su bebé sea de color amarillo, café o verde; también es normal que su bebé tenga hipo o que estornude.

SALUD



Cuándo conseguir atención médica- Si su bebé tiene más de 100.4 °F de temperatura, vaya a la sala de emergencias de inmediato. Siempre tome la temperatura de su bebé por el recto. No le dé Tylenol antes de los 2 meses de edad, ni Motrin antes de los 6 meses de edad. También debe buscar atención médica si nota que su bebé tiene problemas para respirar, o si nota cambios como si su bebé come menos u orina menos, o cualquier otra preocupación. (Los recién nacidos mojan el pañal entre 6 y 8 veces al día). No le dé a su bebé un chupón relleno de miel. Este tipo de chupón puede causar enfermedades graves.

NUTRICION



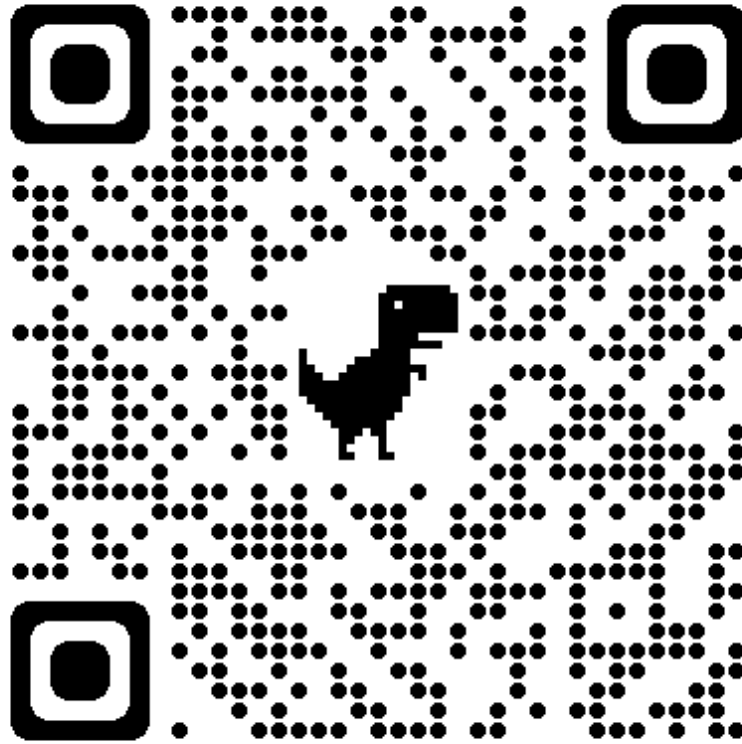
Amamantar- Un recién nacido debe de comer cada 2 a 3 horas. ¿Tiene problemas para amamantar? Puede pedir una cita con nuestra consejera de lactancia (amamantamiento) al (512) 684-1744 o llamando a Mom's Place (512) 719-3010. En Mom's Place pueden conseguirle un extractor de leche gratis. Si usted decide alimentar a su bebé con fórmula, prepárela siempre con 1 cucharada de fórmula en 2 onzas de agua, aunque amamantar es mejor para su bebé.

SEGURIDAD



Seguridad en el auto- Para los recién nacidos, el asiento para el auto siempre debe estar en el asiento trasero y mirando hacia atrás. seatcheck.org tiene muy buena información y videos de cómo instalarlo y cómo poner al bebé correctamente en el asiento. Sueño- su bebé puede dormir de 14 a 16 horas al día, en períodos de 3 horas. Siempre acueste a su bebé boca arriba, esto puede ayudar a prevenir el SMSL (Síndrome de muerte súbita del lactante) o la "muerte de cuna". Fumar también aumenta el riesgo del SMSL. También asegúrese de que no haya almohadas, cobijas o juguetes en la cuna mientras duerme. Siempre ponga a dormir a su bebé en la cuna, no en la cama con usted.

**Para obtener más información
sobre Educación Infantil, escanee
el código QR a continuación.**



Fuera de horario y fines de semana

Después de las 4:00 p. m. y antes de las 8:00 a. m.

llame a la línea de enfermería (512) 478-4939

para consejos médico cuando la clinica de

People's está cerrada.

