

Prescription Pad for 2 week to 2 month visits
(Your Pediatric Office Here)



South Carolina Department of Health
and Environmental Control

Name: _____ Date: _____

**When you've tried feeding and changing the diaper,
but baby still cries:**

- Calmly hold and gently rock your baby
- Lay the baby on his tummy across your lap. Gently rub his back.
- If baby is 1 month old or younger, swaddle her.
- Turn on a vacuum cleaner or hair dryer. Sometimes "white noise" soothes babies.
- If possible, take the baby for a walk or car ride.
- Call a friend or family member for help if you feel exhausted or overwhelmed.
- If you are alone and at your wits end, place your baby in a crib or safe place, set an egg timer for 5-10 minutes, then leave the room to de-stress. When time is up, try again to calm your baby's cries.
- To ease your own tension, take 10 deep breaths. As you exhale, relax your face, neck and shoulder muscles.

Staff Signature

Lista de consejos para la visita de 2 semanas a 2 meses

(Ponga aquí la información de su pediatra)



South Carolina Department of Health
and Environmental Control

Nombre: _____ Fecha: _____

Cuando usted ya haya intentado alimentar y cambiarle el pañal a su bebé, pero sigue llorando:

- Cargue calmadamente a su bebé y mézalo suavemente.
- Coloque a su bebé boca abajo sobre su regazo. Suavemente acarícielo la espalda.
- Si el bebé tiene 1 mes de edad o menos, envuélvalo bien.
- Encienda la aspiradora o una secadora de cabello. Algunas veces el “ruido blanco” calma a los bebés.
- Si es posible, salga de paseo con el bebé o a dar un paseo en el carro.
- Si se siente agotada o abrumada, llame a algún familiar o una amiga para pedirle ayuda.
- Si se encuentra sola y se le ha agotado la paciencia, coloque a su bebé en una cuna o en un lugar seguro, ponga un cronómetro por 5 a 10 minutos y salga de la habitación para relajarse. Cuando se acabe el tiempo, trate de nuevo de calmar el llanto de su bebé.
- Para calmar su propia tensión, respire profundamente 10 veces. Mientras exhala, trate de relajar los músculos de su cara, cuello y hombros.

Firma del miembro del personal