

# This Month at Zufall

## 1 Taking the sting out of vaccinations

### Tips for kids who fear needles

Is your child scared of getting vaccinations and other shots from the doctor? Some youngsters quickly overcome the momentary sting, but for many kids, getting an injection can be stressful.

#### Here's some things that may help:

- Before a doctor visit, be honest. Explain that shots keep kids healthy and that although they can pinch or sting, it won't hurt for long.
- At the doctor's, reassure your child that everything will be okay. Breathe deeply together to help "blow out" the pain. Be supportive, especially if he or she cries.
- Sometimes vaccines cause pain at the injection site, a rash, or a fever. Ask the doctor how to comfort your child at home if this happens.



## 2 Breastfeeding—a family activity

### How families can pitch in

August is National Breastfeeding Month, a time to bring special attention to the benefits of breastfeeding and the importance of supporting breastfeeding moms. The American Academy of Pediatrics recommends healthy mothers exclusively nurse infants for the first six months. However, breastfeeding is challenging so it's important to help moms through this critical time.

#### Family members can:

- **Learn about nursing.** Gather information from books, magazines, doctors and nurses, or even friends and family so they can better understand what the new mom is going through.
- **Help around the house.** Give mom a hand with cooking, cleaning, and caring for the home and family so she can focus on taking care of the baby.
- **Help with the baby.** New moms don't get much sleep and nursing is hard work. Watch the baby for a while so she can get some rest.
- **Make mom happy.** Nursing moms often forget to take care of themselves, so people around her should take care of her.

## 3 We're celebrating National Health Center Week

### Zufall: Then and Now

From August 7-13, health centers around the country celebrate National Health Center Week to raise awareness about the good that they do for the communities they serve.

At Zufall, we're proud that we have been providing award-winning, affordable, accessible, high-quality care for more than 25 years.

Founded by Dr. Bob Zufall and his wife Kathryn, we began as a once-a-week clinic in a Dover church basement. We've come a long way since then. Today, we serve 30,000 patients at our seven locations and on our mobile vans.

**Learn more about all we do at [zufallhealth.org](http://zufallhealth.org).**

**Did you know you can download the "healow" app to access your patient portal on your smartphone?**

# Este Mes en Zufall

## 1 Quitando el dolor de las vacunas

### Consejos para niños que tienen miedo de las vacunas

¿Tienes un hijo que tiene miedo de vacunarse? Algunos niños rápidamente superan el dolor momentáneo pero para muchos vacunarse puede ser estresante.

#### Aquí tienen algunos consejos que pueden ayudar:

- Antes de la visita con el doctor sea honesto con sus hijos. Explíqueles que las vacunas los mantienen sanos y aunque puede doler un poco, el dolor pasa rápidamente.
- Ya en el consultorio, asegure a su hijo que todo va a estar bien. Respire profundamente con él/ella después de la inyección para tranquilizarlo. Dele apoyo especialmente si empieza a llorar.
- Algunas veces las vacunas causan dolor, erupción o fiebre. Si esto sucede, pregunte a su doctor como aliviar estos síntomas.



## 2 La lactancia materna— una actividad familiar

### Cómo pueden ayudar las familias

Agosto es el mes nacional de lactancia materna, un tiempo para llamar la atención sobre los beneficios de la lactancia materna y la importancia de apoyar a las madres. La Academia Americana de Pediatría, recomienda que las madres sanas amamanten exclusivamente a sus bebés los primeros seis meses. Sin embargo, amantar a veces es difícil, por esto es importante ayudar a las madres durante este tiempo crítico.

#### Miembros de la familia pueden:

- **Aprender sobre la lactancia.** Buscar información en libros y revistas. Preguntar a doctores y enfermeras o hasta amigos y familiares, para mejor entender por lo que la nueva madre está pasando.
- **Ayudar en la casa.** Ayuden a cocinar, limpiar, y cuidar de la familia para que la madre puede enfocarse en cuidar al bebé.
- **Ayuda con el bebé.** Nuevas madres no duermen mucho y la lactancia es un trabajo duro. Ayuden a cuidar al bebé por un rato para que ella puede descansar.
- **Haga feliz a mamá.** Nuevas madres a veces olvidan cuidarse, es por esto que las personas alrededor de ella deben cuidarla.

## 3 Estamos celebrando la semana nacional de centros de salud

### Zufall: Entonces y Ahora

Del 7 al 13 de agosto, los centros de salud en todo el país celebran la semana nacional de centros de salud para crear conciencia del bien que hacen en las comunidades que sirven. Aquí en Zufall estamos orgullosos de proveer servicios de primera que han sido reconocidos por su calidad, precios módicos y accesibles, por más de 25 años.

Fundado por Dr. Bob Zufall y su esposa Kathryn, Zufall empezamos abriendo una vez a la semana en el sótano de una iglesia en Dover. Hoy en día el centro de salud da servicios a 30,000 pacientes en siete localidades y unidades móviles.

Descubre más sobre lo que hacemos en [www.zufallhealth.org](http://www.zufallhealth.org)

¿Sabía usted que puede bajar la aplicación (app) "healow" para tener acceso a su portal del paciente en su teléfono inteligente?