

MOTHER'S CIRCLE

Free support and breastfeeding information

**Wednesdays, 2-4 p.m.
By Appointment**

Register at
cottagehealth.org/classes-events
or 805-569-7826



If you have COVID symptoms or recent exposure, please do not attend.

AN OFFICIAL BABY-FRIENDLY HOSPITAL

One of a select group of hospitals to meet the stringent requirements for Baby-Friendly designation, Santa Barbara Cottage Hospital is recognized for providing top-tier care to support breastfeeding mothers and their infants.

Breastfeeding:

THE BEST START

The first year of your baby's life is important to determine their health in the future. Consider breastfeeding your baby for the many advantages it provides:

- Breastfed babies are less likely to get sick than formula fed babies.
- Some research suggests a reduced incidence of SIDS, diabetes, obesity and certain childhood cancers.
- Mothers lose pregnancy weight more quickly, have fewer female cancers and less osteoporosis.
- A large savings in the cost of bottles and formula.
- Bottles and nipples add to environmental waste. Breastfeeding reduces our carbon footprint.



At Cottage Health:

- Your nurses and lactation consultants have special training to help you feed your baby.
- Soon after birth, our goal is to help you hold your new baby skin-to-skin. This will help with bonding, breastfeeding and keeping your baby warm.
- We encourage you to breastfeed early and often, and to feed your baby whenever they seem hungry. This will help establish a good milk supply.
- Your nurses and lactation consultants will help and support you to breastfeed. They will teach you how best to latch and position your baby for breastfeeding.
- Your baby will be rooming-in with you in your room as much as possible.

OTHER FACTS:

- For the first six months, most babies need only breast milk. If you feel your baby needs other types of feedings, please let your nurse or baby doctor know.
- Babies benefit from continued breastfeeding for up to a one year and beyond, even after you have started giving them solid food.

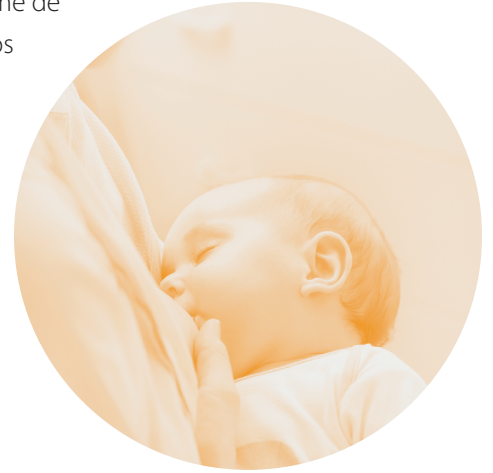
Adapted from "off to the best start", a parent leaflet from www.unicef.org.uk

Lactancia:

EL MEJOR COMIENZO

El primer año de la vida de su bebé es importante para determinar su salud en el futuro. Considere amamantar a su bebé por las muchas ventajas que esto representa:

- Los bebés que han sido amamantados tienen menos probabilidades de enfermarse que los bebés alimentados con fórmula.
- Algunas investigaciones sugieren una menor incidencia de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), diabetes, obesidad y ciertos tipos de cáncer infantil.
- Las madres pierden el peso que aumentaron en el embarazo con mayor rapidez, contraen menos tipos de cáncer femeninos y sufren menos osteoporosis.
- Hay un mayor ahorro en los costos de biberones y fórmula.
- Los biberones y los chupones contribuyen a la contaminación ambiental. Amamantar disminuye nuestra huella de carbono.



En Cottage Health:

- Sus enfermeros y especialistas en la lactancia están especialmente capacitados para ayudarla a alimentar a su bebé.
- Poco tiempo luego del nacimiento, tenemos el objetivo de ayudarla a sostener a su bebé piel a piel. Esto ayudará a crear un vínculo, a amamantar y a mantener la temperatura de su bebé.
- Le aconsejamos comenzar a amamantar pronto, que lo haga con frecuencia y que alimente a su bebé cada que parezca que tiene hambre. Esto ayudará a establecer un buen suministro de leche.
- Su personal de enfermería y especialistas en la lactancia le ayudarán y le darán apoyo para amamantar. Le enseñarán la mejor manera de lactar y de colocar a su bebé al amamantarlo.
- Su bebé estará con usted en su habitación tanto como sea posible.

OTROS DATOS:

- Durante los primeros seis meses, la mayoría de los bebés solo necesitan leche materna. Si cree que su bebé necesita otro tipo de alimento, infórmeselo al personal de enfermería o al pediatra.
- Los bebés se benefician del amamantamiento continuo por hasta un año o más, incluso si ya comenzaron a recibir alimento sólido.