



¿ESTÁ ESPERANDO UN BEBÉ?

Santa Barbara Cottage Hospital
ofrece clases de preparación
para el parto.

La clase de maternidad de Santa Barbara Cottage Hospital ayudará a las familias que esperan un bebé a prepararse para su llegada. Nuestras clases son apropiadas tanto si elige una opción natural o una médica para tolerar las molestias del trabajo de parto. Enfermeros registrados con capacitación especial ofrecen preparación y apoyo para los retos del embarazo y el trabajo de parto.

CONTENIDO DEL CURSO:

1. Técnicas de respiración y confort
2. Etapas del trabajo de parto y del parto
3. Papel del acompañante en el trabajo de parto
4. Opciones médicas para el trabajo de parto y el parto, incluyendo cesárea
5. Recorrido virtual del centro de maternidad:
cottagehealth.org/recorridovirtual
6. Preparación para el posparto con énfasis en el cuidado de la madre primeriza y el bebé

Para inscribirse en las clases, visite nuestro sitio web
cottagehealth.org/maternidad

Inscríbase hoy con descuento usando el código de promoción:
Parto

Para obtener más información o asistencia financiera, llame al (805) 569-8229.



cottagehealth.org/maternidad
PO Box 689, Santa Barbara, CA 93102
Cottage es una organización comunitaria sin fines de lucro dedicada a suministrar excelencia médica cerca de casa.



El registro en el Birth Center es más fácil

HAGA EL PRERREGISTRO EN LÍNEA PARA SU PARTO.

Nos complace que haya elegido Santa Barbara Cottage Hospital para el nacimiento de su bebé, ¡y esperamos verlos!

Para hacer el prerregistro para su parto, visite cottagehealth.org/babyregistration y siga los pasos que se indican abajo.

- **Usuarios de MyChart de Cottage Health:** Regístrense para los servicios de maternidad mediante su cuenta de MyChart de Cottage Health en mychart.sbch.org usando el cuestionario MyDelivery.
 - Si no puede hacer el prerregistro mediante MyChart, el equipo de prerregistro puede ayudarlo a hacerlo por teléfono (805) 324-9288.
- **Pacientes nuevos de Cottage Health o pacientes sin una cuenta de MyChart de Cottage Health:** Llame a nuestro equipo de prerregistro para generar un enlace de activación de MyChart y proceder con el cuestionario MyDelivery.
 - Se puede comunicar con el equipo de prerregistro de lunes a viernes, de 8 a. m. a 4 p. m., llamando al (805) 324-9288.

The image displays two screenshots from the MyChart mobile application. The left screenshot shows the 'Menú' (Menu) screen with a search bar and a list of options. The option 'Registrarse para mi parto' (Register for my birth) is highlighted with a red box. The right screenshot shows the 'Registrarse para mi parto' (Register for my birth) form. It includes a question: '*¿Cuándo es su fecha estimada de parto?' (When is your estimated due date?) with a date picker set to 11/04/2021. Another question is '*¿Dónde piensa dar a luz?' (Where do you think you will give birth?). Below this, the 'SANTA BARBARA COTTAGE HOSPITAL' is selected, with the address: 400 West Pueblo, Santa Barbara CA 93105-4311. A 'Continuar' (Continue) button is at the bottom.

8/2021 RLC

Centro de Partos y Unidad Materno-infantil de Santa Barbara Cottage Hospital

Preguntas frecuentes sobre las precauciones contra el COVID-19

Nos sentimos honrados de que haya elegido a Santa Barbara Cottage Hospital para dar a luz a su bebé. Nos comprometemos a darle una atención de parto segura y confortable y a protegerlos a usted, a su bebé y a su persona de apoyo/pareja si elige que alguien la acompañe. Hemos preparado esta información para ayudarla a saber qué esperar en el hospital, ya que estamos adoptando precauciones para evitar la exposición al COVID-19.

1. ¿Qué debería esperar al llegar al vestíbulo del hospital?

Cuando llegue al hospital con trabajo de parto, o sospecha de trabajo de parto, o para un procedimiento programado, entrará por la entrada principal. Le preguntarán a usted (y a su pareja, si está presente) si tiene señales o síntomas de COVID-19 y le tomarán la temperatura. A usted y a su pareja les darán una mascarilla de protección que deberán usar durante toda su estancia en el hospital y los acompañarán al Centro de Partos (Birth Center). Si tiene alguna señal o síntoma, la llevarán a una sala de aislamiento y la atenderán de manera adecuada. Si su pareja tiene alguna señal o síntoma, no podrá acompañarla al piso correspondiente. Sin embargo, una vez que usted esté en la unidad, puede llamar a otra persona de apoyo para que la acompañe. Esta medida se toma para protegerlos a usted, a su bebé recién nacido y a nuestros proveedores de atención médica. Cuando llegue al Centro de Partos, la acompañarán a una habitación y le harán una prueba rápida de COVID-19.

2. ¿Quién tiene permitido estar conmigo cuando llegue al hospital?

El número de personas de apoyo que pueden entrar con usted al hospital está basado en el cumplimiento de las órdenes actuales del representante de salud para visitas en el hospital. Visite cottagehealth.org/covid19-visiting para ver las directrices actuales, ya que cambian con frecuencia. Una persona de apoyo se puede quedar con usted durante toda su permanencia en el hospital. Tenemos un área donde puede dormir la persona de apoyo y se le darán las comidas durante su estancia. Si usted tiene síntomas de COVID-19 o tiene un resultado positivo en la prueba, su pareja deberá usar equipo de protección personal, incluyendo mascarilla, bata, guantes y protección para los ojos durante el parto. Su pareja debe irse después del parto. Se permite una comadrona, además de su pareja, si está en la lista de comadronas aprobadas por el hospital. Llame al (805) 569-7258 si tiene preguntas sobre la lista de comadronas.

3. ¿Estaré separada de mi bebé?

Si el resultado de su prueba de COVID-19 es positivo y está lo suficientemente bien para atender a su bebé, puede quedarse con usted en la habitación en una incubadora.

4. ¿Usarán las enfermeras equipo de protección?

El personal seguirá las directrices actuales del hospital y de los CDC sobre el equipo de protección personal. Todo el personal usará mascarillas. Si su prueba de COVID-19 es positiva, el personal usará equipo de protección adicional. Estas precauciones se toman para protegerlos a usted, a su familia y a nuestro personal de atención médica.

5. ¿Podrá mi pareja salir y volver a entrar?

Hacemos todo lo posible para limitar la exposición del personal, de los proveedores, la suya y la de su bebé, limitando las visitas. Visite cottagehealth.org/covid19-visiting para ver las directrices actuales.

6. ¿Tiene el hospital suministros como pañales, toallitas y fórmula?

Le daremos todo lo que necesite para cuidar a su bebé y a usted mientras esté aquí.

7. ¿Qué sucede si mi bebé debe ingresar a la NICU?

Si es necesario que su bebé ingrese a la NICU, usted puede entrar visitarlo. Nuestro personal la ayudará con esto. La persona de apoyo podrá visitar al bebé al principio con usted y luego una vez al día cuando usted no lo esté visitando. Llame a la NICU si tiene más preguntas sobre las visitas. Nuestra NICU ofrece un servicio llamado NicView que permite a los padres ver a su bebé a través de transmisión en vivo por cámara usando un nombre de usuario y contraseña específicos que los padres pueden compartir. Los padres que tengan bebés en la NICU recibirán toda la información al respecto.

CONTINÚA

8. ¿Podré amamantar a mi bebé? ¿Tendré apoyo para la lactancia?

No se ha detectado COVID-19 en la leche materna. Para proteger a su bebé si usted obtiene un resultado positivo en la prueba, se recomienda usar una mascarilla y lavarse las manos antes de amamantar. Animamos a todas las madres que puedan amamantar a hacerlo, y ofrecemos apoyo para la lactancia durante su estancia en el hospital. Una vez que le den el alta, el programa Bienvenido sea Cada Bebé (Welcome Every Baby, WEB), el programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) del Servicio de Nutrición del Condado (County Nutrition Services) y nuestro equipo de lactancia de Cottage Health le darán apoyo por teléfono. Nuestro objetivo es dar todo el apoyo y los recursos necesarios para ayudarla a lograr una lactancia exitosa.

9. ¿Puedo recibir visitas mientras esté en el hospital?

La persona de apoyo puede estar con usted durante toda su estancia en el hospital. La visita debe usar una mascarilla en todo momento. El número de visitas permitidas está basado en el cumplimiento de las órdenes actuales del representante de salud relacionada con las visitas. Visite cottagehealth.org/covid19-visiting para ver las directrices actuales, ya que cambian con frecuencia. Si fuera necesario, nuestros equipos de atención pueden ofrecerle opciones para usar la tecnología para mantenerse conectada con sus seres queridos fuera del hospital y presentarles virtualmente al nuevo miembro de la familia. .

10. ¿Puedo comunicarme mediante FaceTime con mi familia durante mi estancia en el hospital?

Puede usar FaceTime u otras aplicaciones en su habitación durante su estancia en el hospital. Los dispositivos móviles personales solo se pueden utilizar en la habitación, no en las áreas compartidas del hospital. Si está usando un dispositivo móvil y un miembro del personal del hospital entra a su habitación, le pedimos que deje de usarlo. La misma política se aplica a las fotos en el hospital. Puede tomar fotos en su habitación, pero debe obtener el permiso de los proveedores de atención médica si quiere incluirlos en las fotos.

11. ¿Qué debo hacer si siento ansiedad o depresión?

En primer lugar, sepa que no está sola. Muchos de los padres con los que hablamos sienten ansiedad durante este momento difícil. Sin embargo, si siente ansiedad o depresión a tal punto que la abruma e interfiere en su funcionamiento, hable con su médico. Hay formas de recibir ayuda en casa sin hacer una consulta en persona. Casi todos los consejeros pueden atender a los pacientes de forma virtual a través de la telemedicina. Postpartum Support International ofrece grupos de apoyo en línea y un directorio de consejeros perinatales certificados. Esta organización se basa en la evidencia, y nuestra trabajadora social perinatal la recomienda como recurso. Visite postpartum.net para obtener más información. Si tiene una emergencia de salud mental, llame al 911. Nuestros trabajadores sociales en el hospital estarán a su disposición para darle orientación y apoyo durante su hospitalización. Estamos aquí para ayudar.

Estamos comprometidos con darle la atención y el apoyo que necesita para que esta sea una experiencia feliz e inolvidable. Le sugerimos que comience a escribir un diario ahora para compartirlo con su bebé en el futuro y recordar la experiencia de tener un bebé en este momento.

Comuníquese con nosotros si tiene alguna otra pregunta. No dude en enviarle un correo electrónico a Libby Smith, directora de Servicios para la Mujer (Women's Services), a fsmith@sbch.org o llame al (805) 682-7111 y pregunte por el Centro de Partos (Birth Center) o al (805) 569-7258 y deje un mensaje. Le devolveremos la llamada en un plazo de un día hábil.

¡Estamos a su servicio!





¿SABÍA?

¿Sabía que 4 de cada 5 asientos de auto para niños están mal instalados?

¿Sabía que su asiento de auto para niños tiene fecha de vencimiento?

¿Entiende el sistema de ANCLAJE de su auto?



GOLETA VALLEY | SANTA BARBARA | SANTA YNEZ VALLEY

SERVICIOS DE TRAUMA | COTTAGEHEALTH.ORG

Inspección gratis de asiento de auto para niños

Proteja a sus hijos. Le daremos las herramientas necesarias para asegurarse de que su bebé esté seguro y protegido en su asiento de auto para niños.

El personal de Cottage, que son técnicos de asientos de auto para niños certificados por NHTSA (Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras), repasará con usted la información de seguridad de los niños como pasajeros, le hablará sobre la legislación pertinente y le dará instrucciones para la instalación del asiento de auto para niños.

Las precauciones de seguridad por el COVID-19 se implementarán durante las inspecciones.

PARA PROGRAMAR UNA CITA

Comuníquese con Servicios de Traumatología.

Molly Hawkins (805) 569-7478 /
mhawkins@sbch.org o
Lauren Sutherlin (805) 569-7521 /
lsutherl@sbch.org.

Avísenos si necesita asistencia con el idioma.

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.



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.

Adaptado de "el mejor comienzo" (off to the best start), un folleto para los padres de www.unicef.org.uk

Recursos para Amamantar

NOMBRE	SERVICIO	INFORMACIÓN DE CONTACTO
Santa Barbara Cottage Hospital	<ul style="list-style-type: none"> • Educación y apoyo a la lactancia materna • Línea de atención de TLC 	cottagehealth.org/classes-events 805-569-7826
kellymom.com	Sitio web de apoyo a la lactancia materna basado en evidencia	
La Leche League	<ul style="list-style-type: none"> • Reuniones de apoyo gratuitas y biblioteca para prestar libros • Línea de ayuda telefónica 	805-270-3321 llofsb@gmail.com llofsb.org
Lompoc Valley Medical Center (LVMC)	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo a la lactancia con cita previa 	805-737-3395
Marian Medical Center	<ul style="list-style-type: none"> • Educación y apoyo a la lactancia materna • Línea (teléfono) de apoyo nutricional: Se atiende todos los días de 8:00 a. m. a 4:00 p. m. • Venta y alquiler de extractores de leche 	805-739-3388
Katrina Mitchell, MD	<ul style="list-style-type: none"> • Servicios de lactancia y salud mental perinatal • Se acepta seguro 	physicianguidetobreastfeeding.org
Postpartum Education for Parents (PEP)	Da apoyo entre compañeros a los nuevos padres.	805-564-3888 sbpep.org
Then Comes Baby (TCB)	<p>Es un recurso familiar que apoya a las familias, empodera a los padres y fomenta las conexiones de la comunidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servicios de apoyo a la lactancia • Alquiler de extractores de leche • Se aceptan determinados seguros 	805-834-Baby (2229) thencomesbaby.org
Welcome Every Baby (WEB)	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de visitas a domicilio gratuitas de la Oficina de Educación del Condado de Santa Bárbara • Llamar para elegibilidad 	805-729-1593
WIC <i>Se habla español.</i>	Apoyo gratuito para lactancia materna, extractores, productos y servicios para participantes de WIC de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 4:00 p. m.	Servicios de nutrición: 1-888-275-8805

NEGOCIOS LOCALES QUE VENDEN O ALQUILAN EXTRACTORES DE LECHE:

Chicken Little	1236 State Street, Santa Barbara	805-962-7771
Then Comes Baby (TCB)	200 N. La Cumbre Road #H, Santa Barbara	805-834-Baby (2229)

Apoyo a la lactancia materna en Santa Barbara Cottage Hospital: **805-569-7826**
400 W. Pueblo Street, PO Box 689, Santa Barbara, CA 93102
cottagehealth.org/classes-events



No solo es seguro darle leche materna a su bebé, sino que también se recomienda hacerlo.

Amamantar a su bebé

Precauciones durante el COVID-19

Entendemos que la propagación del COVID-19 les ha generado muchas preguntas y preocupaciones a los padres con hijos. Hemos preparado esta información para ayudar a aclarar cualquier pregunta sobre la lactancia materna durante la propagación del COVID-19.

¿Está el COVID-19 en mi leche?

No sabemos con certeza si el virus del COVID-19 está en la leche de las madres que tienen la enfermedad. Hay muy pocos estudios, y en los que ya se hicieron, no se encontró COVID-19 en la leche materna. En los estudios de madres que tenían un virus similar (virus del síndrome respiratorio agudo grave, SARS-CoV), no se encontró el virus del SARS en la leche materna.

Sin embargo, cualquier virus que entra en el torrente sanguíneo de la madre hace que se desarrollen tipos muy específicos de protección, llamados anticuerpos, que combaten estos virus. Estos anticuerpos están en la leche materna. Por lo tanto, es poco probable de que el virus se transmita a través de la leche, **también se transmitirán los anticuerpos que ni los medicamentos más modernos pueden dar.**

Todas las autoridades (la Organización Mundial de la Salud [OMS], los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [Centers for Disease Control, CDC], la Academia Americana de Pediatría [American Academy of Pediatrics, AAP] y la Academia de Medicina de la Lactancia Materna [Academy of Breastfeeding Medicine, ABM]) recomiendan amamantar. Se debe seguir dando leche materna (leche materna extraída) ante la presencia de COVID-19, ya que la leche de la madre ayuda al sistema inmunitario del bebé a combatir todo tipo de enfermedades.

¿No sería mejor darle fórmula?

Es fácil pensar que es “seguro” evitar darle su leche, pero sucede todo lo contrario. Solo su leche (no la fórmula) tiene los anticuerpos únicos que reducen las posibilidades de que su bebé tenga COVID-19.

¿Qué más puedo hacer para reducir las posibilidades de que mi bebé esté expuesto al COVID-19 mientras le doy mi leche?

Recuerde que todos los microbios, incluyendo el COVID-19, pueden entrar en la leche extraída, aunque no hayan comenzado a desarrollarse en las mamas.

Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de amamantar o de extraer la leche. Si tiene tos o se siente mal, use una mascarilla mientras amamanta o extrae la leche. Entre cada extracción, lave las piezas del extractor de leche con agua tibia y jabón, enjuáguelas con agua tibia y déjelas secar al aire libre sobre una superficie limpia lejos de la vajilla y de las áreas de preparación de la comida. Evite toser o estornudar sobre las mamas desnudas, sobre el bebé o sobre las piezas del extractor de leche y los recipientes de almacenamiento, ya que los virus suelen propagarse de esta manera. Cuando guarde la leche extraída, lave el exterior del recipiente de almacenamiento después de cerrarlo y antes de ponerlo en el refrigerador o el congelador. Lávese las manos nuevamente después de amamantar o extraer la leche.

Esta información se adaptó de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

4/8/2020

Amamantar con **síntomas respiratorios** o con un diagnóstico positivo de COVID-19



INSTRUCCIONES PASO A PASO:

1. Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón.
2. Póngase una mascarilla o una cubierta limpia para la cara.
3. Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón o use gel desinfectante.
4. Lávese las mamas con agua y jabón.
5. Si está amamantando, use un paño limpio (como una toalla, manta, sábana, tela) para cubrir la piel expuesta dejando solo la mama en contacto con el bebé.
6. Amamante a su bebé.
7. Deje a una persona de apoyo otros cuidados (como hacer eructar al bebé, envolverlo, consolarlo, cambiarle el pañol, etc.). La persona de apoyo también debe lavarse las manos antes de tener cualquier contacto con el bebé.

CUIDADO GENERAL DEL BEBÉ:

Se recomienda que un cuidador sano cuide al bebé. Amamantar es un cuidado que la madre, y solo la madre, puede dar. El pediatra la orientará cuando usted pueda darle todos los cuidados al bebé.

INSTRUCCIONES PARA EXTRAER LECHE:

Si se extraerá leche, lea "Baby News Booklet" (Folleto de novedades sobre el bebé) y "How to Keep Your Breast Pump Kit Clean" (Cómo mantener limpio el kit extractor de leche) para obtener más instrucciones.