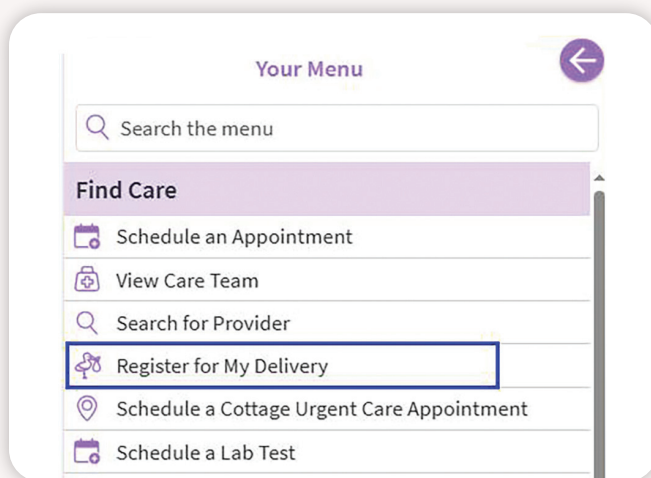


El **registro** en Birth Center es más fácil

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!

- Haga el prerregistro para su parto mediante su cuenta de MyChart de Cottage Health en mychart.sbch.org. Seleccione Your Menu (Su menú) y, a continuación, en la sección Find Care (Buscar atención), seleccione Register for My Delivery (Registrarme para mi parto).



- Si no puede hacer el prerregistro mediante MyChart, el equipo de asistencia de Cottage puede ayudarlo a hacerlo de lunes a viernes de 7:30 a. m. a 6 p. m. Marque el 805-563-7000 y luego elija la opción 6.
- Visite también cottagehealth.org/babyregistration para conocer los pasos adicionales que debe seguir para prepararse para su parto.

La aplicación
**MyChart de
Cottage Health**
ya está disponible





¿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?



TRAUMA SERVICES | 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.

PARA PROGRAMAR UNA CITA

Comuníquese con Servicios de Traumatología.

Mayra Vázquez 805-569-7478 /
m8vazque@sbch.org

Avísenos si necesita asistencia con el idioma.

CÍRCULO DE MADRES

Apoyo gratuito e información de lactancia materna

**Miércoles, 2:00-4:00 p. m.
con cita**

Inscríbase en
cottagehealth.org/classes-events
o llame al 805-569-7826



No asista si tiene síntomas o estuvo expuesta recientemente al COVID.

UN HOSPITAL AMIGO DEL NIÑO OFICIALMENTE

Somos parte de un grupo exclusivo de hospitales que cumplen los estrictos requisitos para la designación Baby-Friendly (Amigo del Niño), Santa Barbara Cottage Hospital tiene el reconocimiento por dar atención de primer nivel para apoyar a las madres lactantes y a sus bebés.

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 ofrece:

- Los bebés que han sido amamantados tienen menos probabilidades de enfermarse que los bebés alimentados con fórmula.
- Algunas investigaciones sugieren que hay menos 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 más rapidez, tienen menos tipos de cáncer de la mujer menos osteoporosis.
- Más ahorro en los costos de biberones y fórmula.
- Los biberones y los chupones contribuyen a la basura en el medio ambiente. 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 tener 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 la ayudarán y le darán apoyo para amamantar. Le enseñarán la mejor manera para el agarre y de poner a su bebé para 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, hable con el personal de enfermería o con el pediatra.
- Los bebés se benefician del amamantamiento continuo hasta por 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

04/2023 RLC



The Lactation Center

APOYO A LA LACTANCIA MATERNA EN
SANTA BARBARA COTTAGE HOSPITAL

American Academy of Pediatrics recomienda dar lactancia materna por al menos un año y, si es posible, dar lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses.

Beneficios de la leche materna para el bebé:

- Fácil de digerir
- Ayuda a que el cerebro se desarrolle
- Fortalece el sistema inmunológico, reduciendo el riesgo de enfermedades e infecciones
- Reduce el riesgo de SIDS
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 1 y tipo 2

Beneficios de la lactancia materna para la madre:

- Provoca que el útero se contraiga y vuelva a su tamaño normal
- Disminuye el sangrado
- Reduce el riesgo de osteoporosis y algunos cánceres de mama y ovario
- Reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

Círculo de madres

Apoyo en persona e información gratuita de lactancia materna.

**MIÉRCOLES,
2:00-4:00 p. m., CON CITA**



Inscríbase en
cottagehealth.org/classes-events
o al 805-569-7826

PARA:

- Familias que tienen preguntas y preocupaciones sobre lactancia materna
- Madres primerizas
- Apoyo continuo para la lactancia materna

INFORMACIÓN PRESENTADA POR:

Consultores/educadores de lactancia certificados

No asista si tiene síntomas o estuvo expuesto recientemente al COVID.

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



Breastfeeding Resources

Recursos para amamantar

NOMBRE	SERVICIO	INFORMACIÓN DE CONTACTO
Santa Barbara Cottage Hospital	• Apoyo y educación para la lactancia materna • TLC warmline	cottagehealth.org/classes-events 805-569-7826
La Leche League	• Reuniones de apoyo y biblioteca para préstamo de libros gratuitas • Teléfono de la línea de ayuda	805-270-3321 llofsb@gmail.com llofsb.org
The Lactation Network	• Encuentre un consultor de lactancia certificado por la Junta Consultor Internacional Certificado en Lactancia (International Board Certified Lactation Consultant, IBCLC) en su área, cubierto por su seguro	lactationnetwork.com
Community Memorial Healthcare (CMH)	• New Parent Resource Center en Ventura	mycmh.org/locations/community-memorial-new-parent-resource-center 805-948-2229
Infant Risk Center	• Información basada en evidencia sobre medicamentos y lactancia materna • Investigaciones sobre nutrición y embarazo	infantrisk.com 806-352-2519
Lompoc Valley Medical Center (LVMC)	• Apoyo a la lactancia con cita previa	805-737-3395
Marian Medical Center	• Educación y apoyo para la lactancia materna • Línea de crianza (teléfono): Todos los días, 8:00 a. m. – 4:00 p. m. • Hay venta y alquiler de extractores de leche disponible	805-739-3388
Katrina Mitchell, MD	• Servicios de lactancia y salud mental perinatal • Acepta seguro	physicianguidetobreastfeeding.org
Educación posparto para padres (PEP)	Da apoyo entre compañeros a los nuevos padres.	805-564-3888 sbpep.org
WIC <i>Se habla español.</i>	Apoyo para la lactancia materna gratuito, extractores, productos y servicios para participantes de WIC Lunes–viernes, de 8:00 a. m. a 4:00 p. m.	Servicios nutricionales: 1-877-275-8805

EMPRESAS LOCALES QUE OFRECEN VENTA O ALQUILER DE EXTRACTORES DE LECHE:

Chicken Little	1236 State Street, Santa Barbara	805-962-7771
Haven Family Resource	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



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.