

# Maternity Newsletter

Spring 2020

- Maternity Calendar
- First Days at Home with Your Baby
- Versión en Español en esta Publicación



AHMC Anaheim Regional Medical Center

AHMC Healthcare

# About Anaheim Regional Maternity Services

At Anaheim Regional Medical Center, we understand that each mother is different, each family unique, and each baby remarkable.



At The Birth Place, you'll find everything you need to make your birthing experience a

memory to cherish forever.

We realize that there are many decisions to make when you are expecting, but none are as important as choosing the health care partners who will help deliver your new baby. With our experienced staff, exceptional facilities, Neonatal Intensive Care Unit, innovative programs and high-quality of care, it's no wonder why so many new parents are choosing to deliver their babies at Anaheim Regional Medical Center.

## The Birth Place Amenities:

- Private and spacious Labor & Delivery and Postpartum Suites
- Experienced Care Team
- Surgical Suites
- Secure Birthing Center with Infant Security System
- Onsite Lactation Educator to provide expert education and support with your breastfeeding
- OB Physician and Anesthesiologist on duty 24/7

## Why Choose AHMC Anaheim Regional Medical Center

From prenatal testing to delivery, we have everything you need to make your birth experience easier.

- Perinatal Center
- The Birth Place
- Neonatal Intensive Care Unit (NICU)
- FREE Prenatal and Maternity Classes

*For more information about the Maternity Services we offer, please visit [anaheimregionalmc.com](http://anaheimregionalmc.com)*



# First Days at Home with Your Baby

Knowing what to expect from your newborn will make your first days at home together a little less overwhelming.

## Your transition home

Bringing home a baby is a life-altering change, and you shouldn't expect to adapt to it the moment you walk through the door. In fact, it may take anywhere from a few days to a few months to get your bearings. While you're navigating this huge adjustment, remember to cut yourself some slack and let go of your ideas about how things "should" be.

Your body is dealing with fluctuating hormone levels, healing from giving birth, and is seriously sleep-deprived. Your mind is adjusting to this new stage of life. You may laugh, cry, be frustrated, get excited, and feel a myriad of emotions within mere hours – or minutes. And you'll probably find that caring for a newborn – simple as those needs are – takes up an astonishing amount of time, making it hard to fit in even the basics for yourself.

About 70 to 80 percent of new mothers experience the "baby blues" during the hormonal roller coaster that is the first few weeks after delivery. Luckily, the baby blues are

short-lived, generally fading within two weeks. All parents should be aware of them, though, and of the signs of postpartum depression (PPD).

Compared to the baby blues, PPD lasts longer and is more severe. PPD affects 1 in 10 women – and new dads as well. Getting treatment is important for both you and your baby, so if you have symptoms of PPD, talk to your partner or someone close to you for support and discuss your symptoms with your doctor.

One way to combat the baby blues is to carve out tiny bits of time to tend to yourself, and enlist family, friends, or hired help to handle chores and errands. Don't be shy about asking your friends and family to help stock the fridge, bring meals, or run a load of laundry.

While your baby sleeps, use the time to take a nap, grab a shower, or just spend a few minutes looking at a magazine or zoning out. Anything you can do to recharge your batteries between feeding, burping, changing, and cuddling will help.

## Newborn feeding

Because their stomachs are so tiny, newborns need to eat small amounts frequently – about 1 to 3 ounces at a time. Some want to nurse or have a bottle every two to three hours, and others will be hungry even more often.

While some babies announce their hunger with strong cries, others give more subtle cues such as sucking on their hands, smacking their lips, or rooting (when a baby purses her lips and turns her head toward the breast or bottle).

In their first few days, newborns typically lose about 7 percent of their body weight. Although this is normal, you'll want to feed your baby every two hours or so until she's back at her birth weight.

Newborns are sleepy, so you may need to wake your baby up to feed and give her gentle encouragement to stay awake while eating. Try undressing your baby down to the diaper, rubbing her head or back, or talking to her. The goal is for your baby to be back to her birth weight at her two-week checkup.

## Newborn burps, hiccups, and spit-ups

Some newborns need to be burped frequently, while others burp on their own and need very little assistance from you. If your baby is fussy or seems uncomfortable during or after a feeding, that's a cue to burp her.

You can also burp your baby when you switch breasts, after every 2 or 3 ounces, every 10 to 15 minutes of feeding, or when your baby's finished eating. After a day or two of feedings, you'll find a pattern that works for your little one.

No need to whack your baby's back – a gentle circular motion or soft pats will bring up the bubbles. There are several burping positions to try, including holding your baby with her head resting on your shoulder, sitting her upright on your lap with the fingers of one hand supporting her chest and chin, or laying your baby tummy-down across your lap.

## Newborn crying

There's no getting around this one: Your newborn will cry. How often, how hard, and how long is entirely variable and will change over time, says Laura Jana.

For the first few days, many newborns are remarkably quiet and sleepy. But by two weeks old, a typical newborn will cry about two hours a day. (Crying usually increases until about six to eight weeks of age, then starts to taper off.)

Over time, it'll get easier to figure out why your baby's crying. At this point, run through the most likely culprits – soiled diaper, hungry, overtired, uncomfortable – and you'll probably find the source. If not, another reason for early fussiness can be overstimulation. Some infants get fussy when they're amidst too much commotion or activity.

There will be times, however, when your baby cries with no clear cause, and you'll need to figure out what soothes your baby. Remember: There's no such thing as spoiling a newborn, so respond to her cries with attention and affection.



If being unable to always quickly or accurately figure out why your baby is crying makes you feel helpless, frustrated, or incompetent, try to be less critical of yourself. "Every new mother has been there, even the 'experts,'" says Shu. "There *will* be times when your baby's needs are obvious, but there will also be times when you're just not sure about anything!"

## Newborn sleep

Your newborn's tiny tummy will likely keep her from dozing more than a few hours at a time before she wakes up to eat. All the short naps will add up, though – your newborn will sleep about 16 to 18 hours total each day. You may want to track when and where your baby sleeps, to identify patterns and answer any questions from your baby's doctor.

Luckily, newborns have the amazing ability to fall asleep pretty much anywhere – in the car seat, baby carrier, bassinet, or in your arms. Many newborns prefer the snug fit of a car seat or baby carrier to their crib for sleeping, because the close confines remind them of your womb.

That's why so many new babies love being swaddled, too. Being snugly wrapped up mimics the environment your baby is used to and keeps a reflexive jerk of an arm or leg from waking her up.

No matter when or where your baby sleeps, always put her on her back and remove all loose blankets, as well as bumpers, pillows, quilts, and toys to reduce the risk of sudden infant death syndrome (SIDS). Also, never leave a snoozing baby unattended on a couch or bed as the risk of rolling or falling is always present, even if your baby can't roll on her own yet.

Once your baby is asleep, don't be surprised if you hear her making strange noises. If it sounds like your baby has a cold, it's probably because babies are natural nose breathers. Since she can't clear her nasal passages by herself yet, you can use a bulb syringe to clear them for her, which may make it easier for her to breathe and sleep – and even eat.

*This article was extracted from babycenter.com*

# MATERNITY CALENDAR

For more information and to RSVP for all Classes and Events call 1.844.856.1503 or visit us at [anaheimregionalmc.com/Events-Calendar](http://anaheimregionalmc.com/Events-Calendar)

## Childbirth Preparation Class

## Maternity Tours

For expectant mothers and one guest.  
No children please.

Location: Meet us in the hospital lobby

Time: 10 AM

April Tour - Wednesday, 4/1

May Tour - Wednesday, 5/6

June Tour - Wednesday, 6/3

Location: Medical Office Building  
(Classroom C&D)

No cost for moms delivering at ARMC  
This series of 4 classes includes Stages of  
Labor, Breastfeeding and Newborn Care

Time: 6:30 PM on Tuesdays

April Series: 4/7 – 4/28

May Series: 5/5 – 6/26

June Series: 6/2 – 6/23



Anaheim Regional  
Medical Center offers a  
variety of classes and events  
for expectant mothers  
delivering at ARMC!



# Acerca de los Servicios de Maternidad de Anaheim Regional Medical Center

En Anaheim Regional Medical Center, nosotros entendemos que cada mamá es diferente, cada familia es única, y cada bebé es excepcional.



En "The Birth Place" (El Lugar para el Nacimiento de su Bebé) usted encontrará todo lo que usted va a necesitar para hacer su

experiencia de parto un momento inolvidable y para recordar por siempre.

Nosotros entendemos que hay muchas decisiones que tomar cuando usted está esperando su bebé, pero ninguna es tan importante como escoger el equipo de profesionales que le ayudarán en el proceso de dar a luz a su nuevo bebé. Con nuestro personal experimentado, instalaciones excepcionales, Unidad Neonatal de Cuidados Intensivos, programas innovadores y cuidado de la más alta calidad, no nos sorprende porqué tantos nuevos padres están decidiendo tener a sus bebés en Anaheim Regional Medical Center.

## Comodidades del "The Birth Place" (El lugar de Nacimiento de su Bebé):

- Cuartos privados y espaciosos de Trabajo de Parto y de Alumbramiento
- Equipo de Profesionales de Cuidado Experimentado
- Salas de Cirugía
- Doctores de OB y Anestesiólogos disponibles 24/7

## Porqué escoger AHMC Anaheim Regional Medical Center

Desde los exámenes prenatales hasta el parto, nosotros contamos con todo lo que usted necesita para hacer su experiencia del nacimiento de su bebé mucho más fácil.

- Centro Perinatal
- El Lugar de Nacimiento
- Unidad Neonatal de Cuidados Intensivos
- Clases GRATUITAS Prenatales y de Maternidad.

*Para obtener más información sobre los Servicios de Maternidad que ofrecemos, por favor visite [anaheimregionalmc.com](http://anaheimregionalmc.com)*

## CALENDARIO DE MATERNIDAD

Para obtener más información y hacer reservaciones para todas las Clases y Eventos llame al 1.844.856.1503 o visítenos en [anaheimregionalmc.com/Eventos-Calendario](http://anaheimregionalmc.com/Eventos-Calendario)

Anaheim Regional Medical Center ofrece una variedad de clases y eventos para las futuras mamás que se atenderán en ARMC!

### Clases de Preparación para el Nacimiento de su Bebé

Local: Edificio de Oficinas Médicas (Salón de Clases C & D)

Sin costo para las mamás que den a luz en ARMC

Esta serie de 4 clases incluye las Etapas del Trabajo de Parto, Lactancia y Cuidado del Recién Nacido

**Hora:** 6:30 PM los Martes

**Serie de Abril:** 4/7 – 4/28

**Serie de Mayo:** 5/5 – 6/26

**Serie de Junio:** 6/2 – 6/23

### Tours de Maternidad

Para mamás embarazadas y un invitado. No niños por favor.

Local: Encuéntrenos en la sala de espera del hospital

**Hora:** 10 AM

**Tour en Abril - Miércoles, 4/1**

**Tour en Mayo - Miércoles, 5/6**

**Tour en Junio - Miércoles, 6/3**

# Los Primeros Días en Casa con su Bebé

## Conociendo que se puede esperar de su recién nacido, hará que sus primeros días juntos en casa sean más llevaderos.

### Su transición a casa

Traer un bebé al hogar es un cambio que altera la vida de la familia, y usted no debería esperar una total adaptación desde el momento en que cruzan la puerta. En efecto, esto puede tomar desde algunos días hasta a algunos meses para acostumbrarse a la nueva tarea. Mientras usted está navegando a través de este ajuste tan grande, recuerde siempre darse un espacio mental y dejar un poco que las ideas que usted tiene de como "deberían" ser las cosas no la atormenten.

Su organismo está batallando con niveles hormonales fluctuantes, recuperándose físicamente del parto en sí, y está siendo privado de horas de sueño normales. Su mente se está adaptando a esta nueva etapa de su vida. Usted podría reír, llorar, sentirse frustrada, contenta, y sentir una serie de emociones en lapsos de tiempo muy cortos, ya sean en horas e inclusive minutos. Y usted probablemente encontrará que el cuidado de un recién nacido -con necesidades tan simples de atender- puede tomarle una considerable cantidad de tiempo, y así privarla de atender inclusive sus propias necesidades.

Cerca de 70 a 80 por ciento de nuevas madres experimentan los llamados "baby blues" durante el vaivén hormonal que les afecta durante las primeras semanas después de dar a luz. Afortunadamente los baby blues son muy cortos, y generalmente desaparecen antes de las dos semanas. Todos los padres tendrían que estar atentos a ellos y a otras señales de depresión de postparto (PPD).

En comparación con los baby blues, PPD tiene una duración más larga y es más severa. PPD afecta a 1 de cada 10 mujeres – así como a nuevos padres también. Recibir tratamiento es importante para ambos, para usted y para su bebé, así que, si usted presenta síntomas de PPD, hable con su pareja o con alguien cercano a usted para recibir apoyo y además discuta la situación con su doctor.

Una manera de combatir los baby blues es distraer pequeños momentos para que usted se ocupe de sí misma, por lo que tendría que recurrir a familiares, amigos contratar ayuda para encargarse de las tareas y otras obligaciones. No tenga pena de pedir a sus amigos y familiares que la ayuden a rellenar el refrigerador, traer comidas o encargarse de una sesión de lavandería.

Mientras su bebé duerme, use esos momentos para tomar una siesta, tomar una ducha, o tan solo use esos pocos minutos para leer una revista u obtener ratos de calma y tranquilidad. Cualquier cosa que usted pueda hacer en esos cortos espacios de tiempo, entre alimentar a su bebé, hacerlo eructar, cambiarle los pañales y acurrucarse con su bebé le ayudarán tremendamente.

### Alimentación del recién nacido

Por lo que sus estómagos son muy pequeños, los recién nacidos necesitan comer pequeñas porciones frecuentemente – entre 1 a 3 onzas cada vez. Algunos bebés quieren comer cada dos o tres horas, mientras que otros tendrán hambre mas seguido.

Mientras que algunos bebés anuncian que tienen hambre con fuertes llantos, otros dan señales más delicadas, como succionando sus manitas, moviendo sus labios o frunciendo sus labios y volteando su cabeza hacia el pecho de la mamá o hacia su biberón.

En sus primeros días, los recién nacidos típicamente pierden alrededor del 7 por ciento de su peso. Aunque esto es algo normal, usted deberá alimentar a su bebé cada dos horas hasta que el bebé recupere el peso perdido y llegue al nivel de peso con que nació.

Los recién nacidos duermen mucho, por esa razón usted tendría que despertar a su bebé para darle sus alimentos y darle incentivos muy delicados para que se mantenga despierto(a) mientras come. Trate de dejar al bebé en pañales, frotarle su cabecita o su espalda, o simplemente hablarle durante el proceso de nutrición. Recuerde que el objetivo es que el bebé llegue a recuperar su peso de nacimiento antes de su primer chequeo después de dos semanas de haber nacido.

### Eructos, hipos y salivación del recién nacido

Algunos recién nacidos necesitan ayuda para eructar frecuentemente, mientras que otros eructan por sí solos y necesita muy poca ayuda de usted. Si su bebé está fastidiado o se le ve incómodo durante o después de ser alimentado, esto podría ser una señal de que necesita ser asistido para eructar.

Usted también puede asistir a su bebé a eructar cuando lo cambia de un pecho

a otro, después de cada 2 o 3 onzas, cada 10 a 15 minutos de alimentación, o cuando haya terminado de comer. Después de un día o dos, usted podrá encontrar el patrón que trabaja mejor para su pequeñito.

No hay necesidad de golpear la espalda de su bebé – una frotación de forma circular delicada o palmaditas suaves le extraerán esas burbujas de aire. Hay varias posiciones usted puede tratar para ayudar a su bebé a eructar, incluyendo cargar a su bebé de forma que su cabecita descansa en sus hombros, sentar a su bebé en sus faldas con los dedos de una mano sosteniendo su pecho y su barbita, o dejándolo reposar en sus faldas en posición estomacal invertida.

### Los llantos del recién nacido

No hay manera de evitar esto: Su recién nacido va a llorar. Que tan seguido, que tan fuerte, y por cuanto tiempo es totalmente variable y además cambiará con el tiempo dice Laura Jana.

Por los primeros pocos días, muchos recién nacidos son marcadamente tranquilos y dormilones. Pero después de las primeras dos semanas un recién nacido típico llorará cada dos horas mas o menos. (Los llantos generalmente se incrementan hasta las seis u ocho semanas de edad, después comienzan a disminuir.)

A medida que pasa el tiempo, se hace más fácil determinar las razones por las que el bebé llora. A este punto, chequee la lista de los factores posibles que podrían originar el llanto – pañales húmedos, hambre, cansancio, incomodidad – y usted probablemente encontrará la causa. Si no, otra razón por molestia temprana puede ser sobre estimulación. Algunos infantes se incomodan cuando están en el medio de mucha conmoción o mucha actividad.

Sin embargo, habrán momentos cuando su bebé llore sin ninguna razón aparente, y usted tendrá que figurar que puede calmar a su bebé. Recuerde que no existe tal cosa como un recién nacido enojado, así que responda al llanto de su bebé con atención y afecto.

Si usted no ha podido siempre encontrar la manera rápida o precisa de figurar porqué su bebé está llorando y eso la hace sentir desesperada, frustrada o incompetente, trate de ser menos crítica de usted misma. "Todas las mamás nuevas han estado en su lugar, incluyendo a las expertas" dice Shu. "Habrán momentos cuando las necesidades de su bebé sean obvias, pero habrán otros momentos cuando usted no esté segura de nada!"

### El sueño del recién nacido

El diminuto estomago de su bebé probablemente no lo mantendrá dormitando mas allá de unas pocas horas hasta que llegue el momento en que el(ella) despierte para ser alimentado nuevamente. Todas esas cortas siestas van sumando, sin embargo – su bebé dormirá aproximadamente entre 16 a 18 horas en total cada día. Ud. podría monitorear cuando y donde su bebé duerme, para identificar los patrones y poder contestar las preguntas que pueda tener el doctor del bebé.

Afortunadamente, los recién nacidos tienen la sorprendente habilidad de caer dormidos casi en cualquier lugar – en el asiento para el auto, en el cargador de bebé, en su moisés, o en sus brazos. Muchos recién nacidos prefieren la sensación de protección al estar apretaditos en su asiento para el coche o en el cargador de bebé que estar en su cuna al momento de dormir, y esto se debe a que un confinamiento cerrado les recuerda cuando estuvieron en el vientre de la mamá.

Es por eso que a muchos bebés les encanta estar envueltos también. Estar cómodamente envueltos duplica el ambiente en que su bebé se mantuvo y evita que movimientos reflexivos de una pierna o un brazo los despierte.

Sin importar cuando o donde duerme su bebé, siempre échelo sobre su espalda y saque cobertores sueltos, así como almohadas, edredones y juguetes para reducir el riesgo de muerte repentina de infante (SIDS). Tampoco nunca deje a un bebe dormido sin atención en un sofá o en una cama ya que el riesgo de rodarse o caerse siempre está presente, inclusive cuando su bebé no puede rodar por sí solo todavía.

Una vez que su bebé está dormido, no se sorprenda si es que usted le escucha hacer sonidos raros. Si es que parece que su bebé tiene un resfío, esto se debe a que los bebés respiran naturalmente por la nariz. Ya que el bebé no puede limpiar sus pasajes nasales por sí solo(a) usted puede usar una jeringa para limpiar el conducto nasal de forma que pueda respirar, dormir e inclusive comer mejor.

*Este artículo fue extraído de babycenter.com*

## AHMC Anaheim Regional Medical Center

At AHMC Anaheim Regional Medical Center our experienced care team is here to assist you with all of your needs during your hospital stay. Our goal is to deliver compassionate care and exceptional service to our patients while considering their clinical needs and care preferences. Our success is because of our staff who demonstrate compassion in their interactions and provide high-quality services. Every patient. Every encounter. Every time.

**For more information,  
call us at 714.774.1450**

AHMC Anaheim Regional Medical Center  
1111 West La Palma Avenue  
Anaheim, California 92801  
[anaheimregionalmc.com](http://anaheimregionalmc.com)



**AHMC Anaheim Regional Medical Center**

AHMC Healthcare