

# The Sacred Hour

## Bonding with Your Baby in the First Hour

### What is the Sacred Hour?

It is the first time mommy, daddy, and baby spend time together as a family! It is the time for introductions and first, “oohs and ahs,” the counting of fingers, toes, and trying to figure out hair and eye color. The first hour of your baby’s life is sacred. No matter if you have a vaginal delivery or a cesarean section, it is bonding time for you and your baby that is a once in a lifetime event and needs to be celebrated. We will do our utmost to ensure that your baby gets the best start possible and help you to enjoy skin-to-skin contact safely and for as long as you’d like.

At St. John’s Regional Medical Center in Oxnard, we want to give you and your baby that first hour together, uninterrupted, so you can get to know each other. Your nurse may be in the room with you and your family. We know you want to introduce your family and friends to your baby, and we encourage you to welcome them after you have had this time alone. During your stay at the hospital, your baby will be rooming in with you unless your baby needs additional care. This is an excellent time to continue skin-to-skin with your baby.

### Why is it important to bond with your baby in the first hour?

Studies show that the mother-child bond is critical for your baby’s ongoing growth and development. At St. John’s Regional Medical Center, we are promoting skin-to-skin contact in the first hours and days of your baby’s life to help the two of you get to know each other. Skin-to-skin contact is an evidence-based practice to promote bonding and instinctive feeding behaviors. Newborns have a strong need for skin-to-skin contact, but it is sometimes overwhelming for new moms. It is just fine to start slowly as you get to know your baby.

This closeness is one of the best ways for you to learn about your baby and begin the important process of bonding and connecting with your newborn.



### What are the benefits of breastfeeding?

At St. John’s Regional Medical Center, we strongly encourage our mothers to breastfeed. We will gladly support your feeding choice for your newborn and assist you in any way possible to ensure that you have a wonderful experience surrounding the birth of your baby.

Recent studies show the following benefits of early skin-to-skin.

#### Immediate Benefits:

- It helps regulate baby’s temperature
- It helps baby to maintain normal blood sugar levels
- It helps to calm the baby’s breathing and heart rate
- It helps baby recover from labor and delivery
- It minimizes stress and separation anxiety in the newborn infant
- Babies cry less
- It helps to initiate breastfeeding and encourages your baby’s instinct to feed
- It stimulates your own milk supply
- It passes the protection of your own skin bacteria onto your baby
- Can be beneficial in reducing eczema and some allergies later in life
- It can be beneficial in preventing postnatal depression and helps you and your baby to get to know each other

We hope you will enjoy this first sacred hour of your baby’s life and utilize the time for skin-to-skin contact and bonding with your new baby. If you have any questions about the sacred hour, please contact our lactation office at 805.988.2796.



# La hora sagrada

## Establecer el vínculo con su bebé durante la primera hora

### ¿Qué es la Hora Sagrada?

¡Es el primer momento en el cual la mamá, el papá y el bebé comparten tiempo juntos, como una familia! Es el momento para las presentaciones y los primeros “ohs y ahs”, contar los dedos de las manos, los pies e intentar descubrir el color de cabellos y de ojos. La primera hora de vida de su bebé es sagrada. Independientemente de si usted ha tenido un parto por vía vaginal o una cesárea, es un momento para establecer el vínculo con su bebé que se produce una sola vez en la vida y necesita ser celebrado. Haremos todo lo posible para asegurarnos de que su bebé tenga el mejor comienzo posible y la ayudaremos a usted a disfrutar el contacto piel con piel de manera segura y por todo el tiempo que así lo desee.

En St. John's Regional Medical Center en Oxnard, queremos darle a ustedes y a su bebé esa primera hora juntos, sin interrupciones, para que puedan conocerse. Su enfermera podrá permanecer en la habitación con usted y su familia. Sabemos que ustedes quieren presentar al bebé a su familia y a sus amigos, y los alentamos a darles la bienvenida después de haber pasado este tiempo a solas. Durante su estancia en el hospital, su bebé estará compartiendo habitación con usted a menos que su bebé necesite cuidados adicionales. Este es un excelente momento para continuar contacto piel a piel con su bebé.

### ¿Por qué es importante establecer el vínculo con su bebé durante la primera hora?

Los estudios muestran que el vínculo entre la madre y el bebé es de vital importancia para el crecimiento y el desarrollo continuo de su bebé. En St. John's Regional Medical Center, promovemos el contacto piel con piel durante las primeras horas y días de vida de su bebé para ayudar a que la mamá y el bebé se conozcan. El contacto piel con piel es una práctica basada en la evidencia que promueve el vínculo y los comportamientos instintivos de alimentación. Los recién nacidos tienen una fuerte necesidad de contacto piel con piel, pero a veces es abrumador para algunas mamás primerizas. Está bien comenzar lentamente a medida que empieza a conocer a su bebé.

Esta cercanía es una de las mejores maneras que usted tiene de aprender a conocer a su bebé y de comenzar el importante proceso de establecer el vínculo y la conexión con su recién nacido.



### ¿Cuáles son los beneficios del amamantamiento?

En St. John's Regional Medical Center, recomendamos a nuestras madres de manera muy especial que amamenten. Con gusto apoyaremos su elección en cuanto a la alimentación de su recién nacido y la asistiremos en toda forma posible para asegurar que usted tenga una maravillosa experiencia relacionada al nacimiento de su bebé.

Los estudios recientes demuestran los siguientes beneficios tanto para usted como para su bebé derivados del amamantamiento.

#### Beneficios inmediatos:

- Ayuda a regular la temperatura del bebé
- Ayuda al bebé a mantener sus niveles de azúcar en sangre
- Ayuda a calmar la respiración y la frecuencia cardíaca del bebé
- Ayuda al bebé a recuperarse del trabajo de parto y del parto
- Minimiza el estrés y la ansiedad de separación en el bebé recién nacido
- El bebé llora menos
- Ayuda a iniciar el amamantamiento y alienta el instinto para alimentarse de su bebé
- Estimula su propio suministro de leche
- Transfiere la protección de las bacterias de su propia piel a su bebé
- Brinda protección adicional y puede resultar beneficioso para reducir eccemas y algunas alergias
- Puede resultar beneficioso para prevenir la depresión postnatal y ayuda a usted y a su bebé a conocerse uno al otro

Esperamos que usted respete esta primera hora sagrada de la vida de su bebé y que utilice el tiempo para el contacto piel con piel y para establecer el vínculo con su nuevo bebé. Si usted tiene preguntas con respecto a la hora sagrada, por favor comuníquese con el personal de Salud Materno Infantil al 805.988.2796.

Patient and Family Advisory Board



**Dignity Health®**

St. John's Regional Medical Center

