

## Sostenme de corazón a corazón

Todos los bebés necesitan que se les sostengan cerca de su corazón. A esto se le llama piel con piel. Piel con piel significa que el bebé está desnudo o sólo con un pañal y que mamá, papá, abuela u otro cuidador lo sostiene con el pecho desnudo.

### Sostenga a su bebé piel con piel:

- En el hospital—bebés nacidos a término de inmediato o cuando estén listos, si son bebés prematuros o de cuidado especial.
- En casa durante los primeros meses.



### ¿Por qué piel con piel?

- Los bebés se mantienen más cálidos.
- Los bebés están más tranquilos y menos propensos a llorar.
- Los bebés tienen mejores ritmos cardíacos y mejores niveles de azúcar en la sangre.
- Los bebés se prenden mejor al pecho de la madre.
- Los bebés tienen un mejor desarrollo cerebral.
- La producción de leche materna aumenta más pronto.
- La madre se siente más tranquila y menos estresada.
- ¡El papá u otros miembros de la familia pueden cargar y crear lazos afectivos con el bebé sosteniéndolo piel con piel también!

### Sostener al bebé piel con piel

- Use una blusa que se abra en el frente y suelte la blusa hasta dejar al descubierto pecho y abdomen.
- Ponga a su bebé, vestido sólo con un pañal, sobre su pecho.
- Coloque una cobija sobre su bebé con su cabeza descubierta.

## En el hospital:

- Dígale a su médico que usted desea sostener a su bebé piel con piel inmediatamente después de que nazca.
- Si por motivos médicos a usted y a su bebé lo separan inmediatamente después del parto, desarrope al bebé y acurrúquelo poco después de nacer.
- Si le hacen una cesárea, pida estar con su bebé de mejilla a mejilla en el quirófano.

Las primeras horas en que acurruca a su bebé piel con piel le ayudan a usted y a su bebé a conocerse. Su bebé escucha los latidos de su corazón y se siente seguro y protegido contra su pecho. Es el perfecto ‘primer abrazo’ para usted y su bebé.

## Guardería de cuidados especiales

- Pregúntele a su médico o enfermera cuando puede usted sostener a su bebé piel con piel.
- Pida ayuda para mover a su bebé a su pecho si él bebé tiene tubos y cables.
- Usted es una parte muy importante en el cuidado de su bebé.



Después de que su bebé llegue a la casa, siga sosteniéndolo piel con piel mientras esté sentada. Si está tomando medicamentos o cualquier otra cosa que pudiera afectar su capacidad para permanecer despierta cuando sostiene a su bebé, asegúrese de que alguien más pueda ayudarla a cuidar de él/ella y que lo sostengan piel con piel.

## En la casa

Piel con piel puede ser muy útil cuando:

- El bebé está inquieto.
- Quiere acurrucar y estar cerca de su bebé.
- Tiene problemas con su bebé para que se prenda al pecho o mantenga su producción de leche. Cuando él/ella busque el pecho, ayúdelo a moverse hacia su pecho.
- Se siente estresada y quiere relajarse.

