



**CERCA DE TU
CORAZÓN**

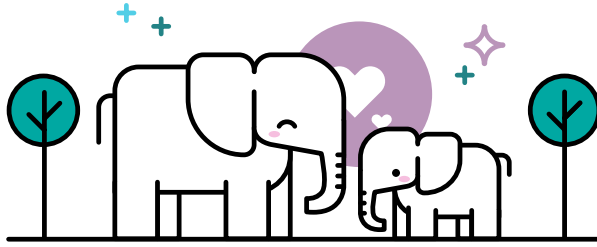


**DESDE EL
PRINCIPIO**

**Una guía para el
contacto piel con piel**







Cerca de tu corazón desde el principio.

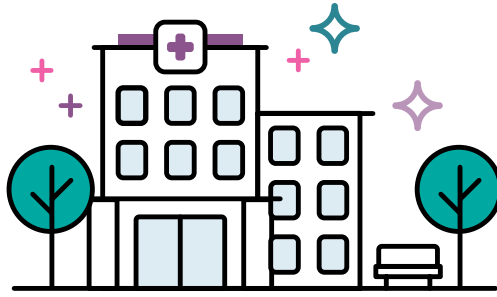
Tener contacto de piel a piel colocando a tu bebé sobre tu pecho desnudo inmediatamente después del parto, le ofrece a tu recién nacido increíbles beneficios de salud.

Prepárate para el contacto de piel a piel.

Antes del parto, habla con tu médico y el personal del hospital y asegúrate de que tú y tu pareja cuenten con su apoyo para que se dé el contacto de piel a piel. Por lo general, las mamás que dan a luz por cesárea también pueden entrar contacto inmediato de piel a piel con sus bebés.

Diles a tus amigos y familiares que tú y tu pareja agradecen que los dejen pasar las primeras horas después del nacimiento a solas con tu recién nacido.





Después del parto, protege “la hora sagrada”.

“La hora sagrada” es ese momento especial de encuentro con tu bebé en el que, inmediatamente después del parto, es colocado sobre tu pecho, piel a piel. Incluso podrías empezar a amamantarlo durante esta hora. Esta primera hora consagra el momento en el que tu bebé deja la protección de tu vientre para empezar a tu lado el recorrido como familia.

¿Lo sabías?

Tener contacto de piel a piel ayuda a que baje la leche, a incrementar la producción de leche y a que puedas amamantar por más tiempo. La primera leche espesa que produces se llama calostro y está llena de ingredientes que protegen a tu bebé. ¡Es como darle su primera vacuna!



Las mamás y los bebés aman el contacto

Reduce el riesgo de que sufras depresión posparto, promueve la pronta recuperación y te ayuda a sanar más rápido.

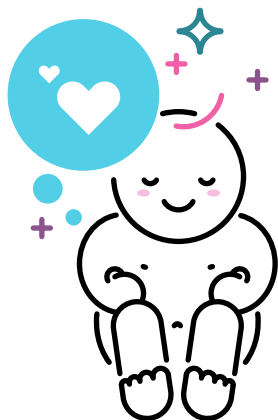


Promueve el desarrollo cerebral de tu bebé; los nuevos olores, texturas y sonidos estimulan su cerebro.

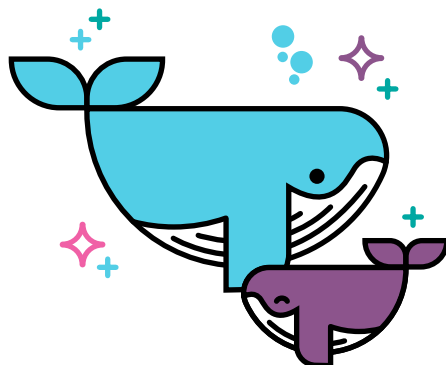


Fortalece el sistema inmunitario de tu bebé y lo protege contra enfermedades.

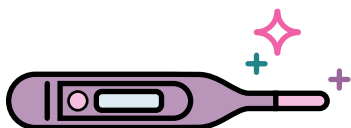
cto de piel a piel por muchas razones.



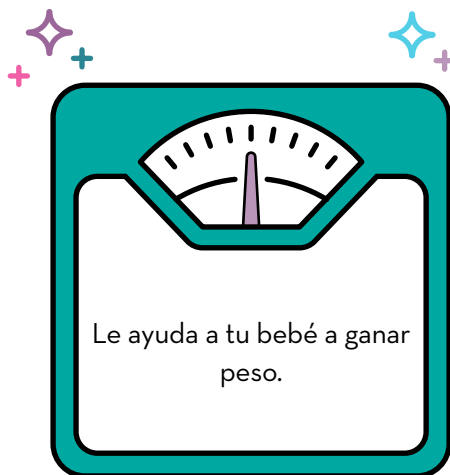
Al tener a tu bebé piel a piel puedes consolarlo mejor y él pasa más tiempo tranquilo que llorando porque reconoce tu olor y el latido de tu corazón.



Te ayuda a empezar a amamantar, ya que facilita que tu bebé siga tu olor y se mueva instintivamente hacia tu pecho.



Ayuda a que tu bebé mantenga una temperatura, un ritmo cardíaco, un ritmo respiratorio y un nivel de azúcar en la sangre adecuados.



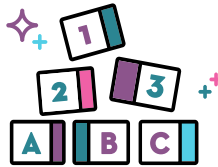
Le ayuda a tu bebé a ganar peso.





A los papás también les encanta el contacto de piel a piel.

- Les permite calmar y consolar a sus bebés.
- Promueve la relajación y la conexión afectiva con sus bebés.
- A ti te da la oportunidad de descansar después de “la hora sagrada”.



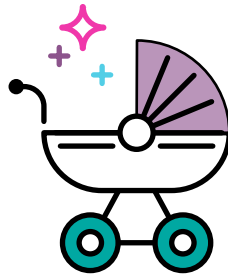
Toma precauciones para cuidar este momento especial.

- Asegúrate de que tu bebé pueda respirar bien. Acomoda su cabeza con la nariz hacia arriba y no dejes que la baje demasiado para que no se le doble el cuello.
- Cuida que esté derecho y que su cabeza quede más elevada que sus pies.
- Papá y mamá no pueden quedarse dormidos. Si te duermes en este rato, podrías bloquear accidentalmente las vías respiratorias del bebé.
- Ponle a tu bebé un pañal y quizás un gorrito.
- Tapa con una cobija la espalda de tu bebé pero nunca dejes que le tape la nariz o la boca.



Continúa con el contacto de piel a piel en casa.

Ya que estén en casa, procura que tu bebé tenga tanto contacto de piel a piel contigo y con su papá como sea posible.



¿Quieres saber más?

Para más información, visita CadaOnzaCuenta.com o si necesitas ayuda con la lactancia, llama a la Línea de Apoyo para la Lactancia Materna de Texas al 550-6667 disponible 24/7.







El contacto piel con piel es sencillo,
pero muy beneficioso.

AMAMANTAR vale la pena

WIC te ofrece apoyo especializado en la lactancia que incluye la asesoría de consejeras de lactancia y mamás consejeras, clases para amamantar y una línea de ayuda a nivel estatal. ¡Las mamás de WIC también reciben alimentos saludables!



WIC te puede ayudar.

Solicita nuestros servicios en
[TexasWIC.org](https://www.texaswic.org)



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020 Todos los derechos reservados.
Stock no. 13-06-14916a Rev. 11/20