



PIEL CON PIEL: CREA UN VÍNCULO CON BENEFICIOS



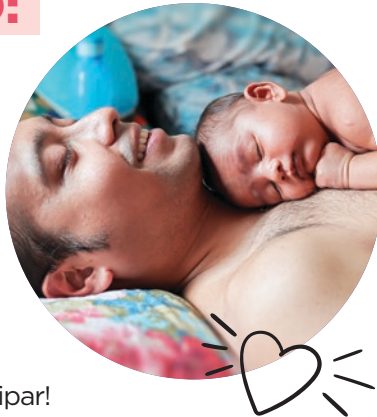
El contacto piel con piel, también conocido como método “mamá canguro”, significa sostener a tu bebé desnudo contra la piel desnuda de tu pecho. Este simple acto de cercanía fortalece el vínculo entre tu bebé y tú y ofrece beneficios para la salud de todos los bebés.

Si tu bebé nació prematuro o tenía muy bajo peso al nacer, habla con el proveedor de atención médica de tu bebé antes de que comiences el contacto piel con piel con tu bebé.



CÓMO HACERLO:

1. Viste a tu bebé con solo el pañal. Para bebés recién nacidos, considera ponerle un gorro suave.
2. Coloca a tu bebé en posición vertical contra tu pecho desnudo, idealmente entre los senos o el pecho. ¡Ambos padres pueden participar!
3. Una vez que estén piel con piel, cubre ligeramente a tu bebé con una manta. También puedes sostener a tu bebé piel con piel con un portabebés suave (como un fular); esto te permitirá tener las manos libres y moverte manteniendo el contacto piel con piel.
4. Relájate y disfruta. Programa al menos una hora de contacto piel con piel al día, durante las primeras seis semanas de su vida.



Recuerda, cuando realices el contacto piel con piel con tu bebé, es importante no fumar, vapear ni consumir alcohol. Asegúrate de que tú y tu pareja estén despiertos y alertas antes de realizar el contacto piel con piel.

BENEFICIOS PARA LOS BEBÉS:

Sostener a tu bebé piel con piel inmediatamente después del nacimiento le ayuda a hacer una transición más suave al mundo fuera del útero. El contacto piel con piel también ayuda a los bebés a:

- Tener un ritmo cardíaco estable
- Tener patrones regulares de respiración
- Tener niveles mejorados de oxígeno
- Tener más calor y dormir mejor
- Subir de peso más rápido
- Reducir su llanto
- Tener una experiencia de lactancia más sencilla
- Sentirse más cómodos y tranquilos cuando están irritable
- Menos molestias durante los procedimientos de rutina



Para los bebés prematuros, el contacto regular de piel con piel puede dar como resultado una estadía más corta en el hospital.



Continúa el contacto piel con piel en casa mientras estés despierta. Los bebés que tienen tiempo piel con piel con sus padres están más alertas y, con frecuencia, comienzan a interactuar más temprano con sus cuidadores.

BENEFICIOS PARA LOS PADRES:

El contacto piel con piel dentro de la primera hora después del nacimiento es beneficioso para establecer la lactancia y ayuda a formar una conexión más profunda entre tu bebé y tú. Los beneficios para las personas que amamantan incluyen:

- Los sentimientos de depresión posparto disminuyen.
- Aumenta la producción de leche.

Ambos padres pueden experimentar los siguientes beneficios a través del contacto regular piel con piel con su bebé:

- Una mayor conciencia de las señales y necesidades del bebé
- Un mejor vínculo y un sentido más fuerte de cercanía
- Una mayor confianza en la capacidad para cuidar a su bebé

Tómate el tiempo para disfrutar del contacto piel con piel y la cercanía que esto genera entre tu bebé y tú.



RECURSOS

Apoyo para la lactancia materna del WIC

Información sobre el contacto piel con piel y las dificultades e inquietudes comunes de la lactancia materna o de dar pecho.

<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

Oficina para la Salud de la Mujer

Información general sobre lactancia y dar pecho e información básica sobre bebés.

<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding>

¿TIENES PREGUNTAS?

Si tienes alguna pregunta sobre el vínculo con tu bebé a través del contacto piel con piel, comunícate al:



1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)
NEVADAWIC.ORG

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

©Brush Art Corporation