

Debe colocar a su bebé directamente en la piel de usted donde él/ella puede alcanzar fácilmente sus senos.

Su bebé quizás lleve un pañal o un gorro. Se pueden colocar las sábanas y/o su bata hospitalaria sobre usted y su bebé, dejando la cabeza del bebé destapada.

Después del parto, tratar de hacer cuidado de piel con piel constantemente durante al menos **una hora** o hasta después de amamantarlo (si ésta sea su elección de alimentación infantil). También, hacer cuidado de piel con piel lo más que puede en los próximos días.

El peso de su bebé y otras revisiones pueden esperar hasta después de una hora de cuidado de piel con piel.

Si por alguna razón usted no puede hacer el cuidado de piel con piel, un familiar cercano lo puede hacer en su lugar.

Es importante que su familia y otras visitas apoyen el cuidado de piel con piel justo después del nacimiento. Por lo tanto, ellos deben evitar sostener al bebé durante este tiempo.



## ¿Por qué debo hacer el cuidado de piel con piel?

### **Ayuda a su bebé a:**

- mantenerse calentito.
- consolarse oyendo el latido cardíaco de usted.
- a soltar el estrés del nacimiento.
- amamantar más fácilmente.
- llorar menos.
- dormir mejor.
- mantener un nivel normal del azúcar en la sangre.
- tener menos probabilidades de enfermarse.

### **Le ayuda a usted a:**

- tener menos dolor después del parto.
- empezar a formar un vínculo con su bebé.
- aumentar sus sentimientos positivos hacia su bebé.
- sentirse con más confianza en cuanto al cuidado de su bebé.
- aumentar su producción de leche materna.

## ¿Qué pasa si he tenido una cesárea?

¡De todas maneras puede hacer el cuidado de piel con piel, incluso si le hacen una cesárea!

Ya cuando usted y su bebé estén estables en el quirófano, puede iniciar el cuidado de piel con piel durante la cirugía.

Su enfermera puede ayudar a colocar a su bebé sobre su pecho desnudo. De esta manera usted y su bebé recibirán los beneficios de cuidado de piel con piel inmediatamente después del nacimiento.

Si no puede hacer cuidado de piel con piel en el quirófano, puede empezar en la sala de recuperaciones.

Trate de hacerlo durante una hora y hasta después de la primera alimentación.

¡Sostenga a su bebé piel con piel