



TIEMPO PIEL A PIEL: Compartiendo el amor

¿QUÉ ES EL TIEMPO PIEL A PIEL?

También llamado “método canguro”, es cuando viste a su bebé solo con un pañal y lo coloca sobre su pecho desnudo o el de otra persona. Si hace un poco de frío, puede cubrir a su bebé con una cobija para mantenerlo abrigado.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL TIEMPO PIEL A PIEL?

¡El tiempo piel a piel es fantástico para usted y su bebé! Les ayuda a ambos a sentirse mejor mientras están en el hospital y durante los primeros meses de vida de su bebé.

¡BENEFICIOS PARA USTED!

- ✓ Permite tiempo para establecer vínculos con su bebé.
- ✓ Ayuda a su cuerpo a sanar y libera una hormona que reduce el estrés.
- ✓ Reduce el riesgo de depresión y ansiedad posparto.
- ✓ Ayuda a su cuerpo a producir más leche.

¡BENEFICIOS PARA SU BEBÉ!

- ✓ Ayuda a su bebé a acostumbrarse a la vida fuera de su útero.
- ✓ Lo calma y reduce su estrés.
- ✓ Lo consuela con el sonido de los latidos de su corazón y su voz.
- ✓ Ayuda a regular su frecuencia cardíaca, temperatura, respiración y azúcar en sangre.
- ✓ Proporciona tiempo para vincularse con usted.
- ✓ Lo anima a amamantar.
- ✓ Desarrolla su inmunidad a enfermedades e infecciones.
- ✓ Estimula su cerebro a través del olfato, tacto, movimiento y sonido.
- ✓ Le ayuda a llorar menos, dormir mejor y aumentar peso mejor.



PIEL A PIEL

La primera hora después del nacimiento

¡Compartir tiempo piel a piel durante la PRIMERA hora después del nacimiento de su bebé es especialmente importante! Este tiempo de contacto piel a piel no debe interrumpirse salvo por motivo médico.

¿Quién puede compartir tiempo piel a piel con mi bebé?



Invite a los niños mayores a compartir tiempo piel a piel si pueden sostener al bebé de manera segura.

Cada persona que sostenga a su bebé piel a piel debe:

- ✓ Estar sano y no enfermo
- ✓ Ser vacunado
- ✓ Estar despierto y alerta
- ✓ Estar sobrio



El tiempo piel a piel también beneficia a su pareja:

- ✓ Mejora su vínculo con el bebé
- ✓ Aumenta su confianza en el cuidado

El sistema inmunológico del bebé aún se está desarrollando.

Tiene más probabilidad de enfermarse si se expone a enfermedades como la gripe o un resfriado. Mantenga a su bebé alejado de personas enfermas tanto como pueda.

¿Algo más que deba saber sobre el tiempo piel a piel?

- 1 Lávese las manos con agua y jabón antes de compartir tiempo piel a piel.
- 2 Relájese y respire normalmente mientras sostiene a su bebé piel a piel.
- 3 Guarde los teléfonos y otras distracciones durante este momento especial de unión.



GUÍAS DE CUIDADO FAMILIAR

Mi oficina de WIC:

número de teléfono:

nombre de la persona a contactar:

mi próxima cita:

mi objetivo:

Observaciones:

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.