

breast & chest feeding it's worth it!

¿Qué es Alojamiento Conjunto?

Después del nacimiento, se recomienda que tú y tu bebé se queden juntos en la misma habitación durante tu estadía en el hospital. El alojamiento conjunto permite a los padres e infantes estar en la misma pieza uno junto al otro 24 horas al día.

¿Por Qué las Familias Eligen Estar Juntas?

Las familias naturalmente quieren estar juntas después del nacimiento. El alojamiento conjunto con tu bebé trae muchos beneficios como:

- Aprender las señales de tu bebé rápidamente
- Mejor calidad de sueño para la mamá y el bebé
- Comenzar la alimentación de la mejor manera
- Más contacto piel a piel
- Mejor ganancia de peso para el bebé
- Tener una cantidad saludable de leche materna
- Permitir a los padres descansar y recuperarse
- Reducir el estrés y depresión postparto

Algunos padres piensan que compartir la habitación con el bebé hará que duerman menos, pero los estudios muestran que duermen lo mismo. En realidad, dormir juntos en la misma habitación puede ayudar a que padres y bebé descansen mejor y creen una buena rutina.



Cómo el Alojamiento Conjunto Ayuda con la Lactancia Materna

Ya que tu bebé estará contigo en tu habitación, aprenderás cómo saber cuando tendrá hambre y puedas empezar a alimentarlo antes que lllore. Empezar a darle de lactar es usualmente más fácil cuando el bebé está calmado y no está llorando.

Los estudios muestran que los bebés que son amamantados y que están en la misma habitación ganan peso más rápido. Dar de lactar a demanda y con frecuencia te ayudará a tener un buen suministro de leche materna.

Recuerda que el alojamiento conjunto no significa que tú y el bebé estén solos sin apoyo. Tu enfermera está a distancia de una llamada. Llama a tu enfermera si tú o tu bebé necesitan ayuda poniéndose cómodos.

¡También se anima a las parejas a ayudar! Ellos pueden ayudar a cuidarte o cuidar al bebé durante la estadía en el hospital.



Escanea el Código QR
para aprender más
sobre crear un plan de
lactancia materna, o visita
itsworthitct.org.

Producido en parte por fondos federales de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades y el Departamento de Agricultura de EE.UU. El contenido no refleja necesariamente el punto de vista o las políticas del Gobierno de EE.UU. o implica un endorso. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

