

# ¡Vale la pena!

Compartir la habitación  
con el bebé

## ¡Vale la pena!

### ¿Qué es el alojamiento conjunto?

Después del nacimiento, se recomienda que usted y su bebé permanezcan juntos en la misma habitación durante la estadía en el hospital. El alojamiento conjunto es la práctica hospitalaria que permite que las madres y los recién nacidos estén en la misma habitación juntos las 24 horas del día.

### Los beneficios del alojamiento conjunto

Las madres y los bebés naturalmente quieren estar cerca después del nacimiento. Estar junto a su bebé tiene muchos beneficios, como los siguientes:

- Conocimiento rápido del bebé
- Mejor calidad de sueño para la madre y el niño
- El bebé llorará menos
- Más contacto piel a piel
- El bebé aumentará más de peso
- Gran comienzo con la lactancia
- Cantidad saludable de leche materna

Las madres pueden tener más beneficios de salud cuando están alojadas junto a sus bebés. Le permite descansar y recuperarse, lo que ayuda a disminuir el estrés y la depresión posparto.

***“Que me hayan permitido alojarme junto a mi hija hizo que la lactancia sea más fácil, más natural...”***



Fuente: WIC Works

### Alojamiento conjunto en el hospital

Después del parto: Se la pondrá a usted y su bebé en contacto piel a piel (algo que puede hacer todo el tiempo con su bebé, no solo en el hospital). El pesaje, los baños y los exámenes pueden hacerse dentro de la habitación.

Su bebé tendrá una pequeña cuna en su habitación, lo que permitirá que el bebé se quede con usted día y noche. Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir. Mantenga los objetos suaves y la ropa de cama suelta fuera del área de descanso del bebé y no deje que tenga mucho calor cuando duerme. Si necesita descansar, puede darle el bebé a un cuidador atento.

Muchas piensan que dormirán menos cuando estén alojados juntos, pero los estudios muestran que ambos, usted y el bebé, podrán dormir la misma cantidad sin importar dónde lo hagan. El alojamiento conjunto la ayuda a establecer una rutina.

Ponga un límite a las visitas: Esto le permitirá darle toda su atención al bebé. Cuando su familia y amigos los visiten, pídeles que sirvan de apoyo para usted y el bebé mientras estén alojados juntos y en la lactancia.

## Cómo puede ayudarla el alojamiento conjunto con la lactancia

Como su bebé estará con usted en la habitación, aprenderá cómo saber cuándo el bebé tiene hambre y puede comenzar a alimentarlo antes de que empiece a llorar. Comenzar la alimentación generalmente es más fácil cuando el bebé está calmado y no llora.

Los estudios muestran que los bebés que son alimentados mientras están en alojamiento conjunto aumentan de peso más rápido. Alimentarlo de acuerdo a las necesidades y con frecuencia la ayudará a tener una buena cantidad de leche materna.

Recuerde que el alojamiento conjunto no significa que usted y su bebé están solos sin apoyo. Su enfermera está a solo una llamada de distancia. Pídale a su enfermera si usted o su bebé necesitan ayuda para estar cómodos.

¡Las parejas también pueden ayudar! Pueden ayudar a cuidar de usted y del bebé durante toda la estadía en el hospital.

## Más sobre el alojamiento conjunto

El alojamiento conjunto es parte de la iniciativa Diez pasos para una lactancia exitosa.

Los hospitales que tienen la identificación *Hospital amigo del niño* ofrecen servicios de maternidad y atención para bebés recién nacidos que apoyan la lactancia. Estos hospitales ofrecen alojamiento conjunto para todos. Esto no significa que no puede alojarse junto a su recién nacido en un hospital que no sea *amigo del niño*. Solo tiene que consultarlo.

## Hospitales Amigos del niño

### Hospitales de Connecticut designados Amigos del niño a partir de abril de 2018

- Day Kimball Hospital, Putnam
- Griffin Hospital, Derby
- Hartford Hospital, Hartford
- Lawrence & Memorial Hospital, New London
- Middlesex Hospital, Middletown
- MidState Medical Center, Meriden
- St. Vincent's Medical Center, Bridgeport
- The Hospital of Central Connecticut, New Britain
- Yale New Haven Hospital, New Haven
- Yale New Haven Hospital - Campus St Raphael, New Haven

¡Visite <https://www.babyfriendlyusa.org/> para ver una lista de las designaciones Amigos del niño más actuales!



apoyo y cariño<sup>®</sup>

AYUDAN A LA LACTANCIA



#### Fuentes:

1. Crenshaw J. Care Practice #6: No Separation of Mother and Baby, With Unlimited Opportunities for Breastfeeding. *The Journal of Perinatal Education*. 2007; 16(3):39-43. Se accedió el 12/10/2017 a través de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1948089/>
2. Feldman-winter L, Goldsmith JP. Safe Sleep and Skin-to-Skin Care in the Neonatal Period for Healthy Term Newborns. *Pediatría*. 2016;138(3)
3. Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. What is a Safe to Sleep Environment? Se accedió el 29/12/2017 a través de [www.nichd.nih.gov/sts/about/environment/room/Pages/text\\_alternative.aspx](http://www.nichd.nih.gov/sts/about/environment/room/Pages/text_alternative.aspx).

Este material fue financiado por el Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). SNAP ayuda a las personas de bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Servicios Sociales de Connecticut al 1- (855) 626-6632 o ingrese a [www.ct.gov/dss](http://www.ct.gov/dss). El USDA no respalda ningún producto, servicio ni organización. Proporcionado por el Departamento de Salud Pública. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Producido en parte con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) a través del Acuerdo de cooperación DP13-1305. Las opiniones expresadas no necesariamente reflejan las políticas oficiales de los CDC.