



¡Vale la pena!

Piel a Piel



¡Vale la pena!

¿Qué es el contacto piel con piel ?

El contacto piel con piel consiste simplemente en sostener a su bebé con el pañal puesto contra su pecho. El bebé y la mamá deben practicar el contacto piel con piel inmediatamente después del parto, si es posible, y continuar haciéndolo en las primeras semanas de vida en el hogar. Las parejas también pueden hacerlo, especialmente si la madre no se encuentra disponible después del parto por motivos médicos.



¿Por qué es importante el contacto piel con piel?

Los recién nacidos con los que se practica el contacto piel con piel tienen mejores niveles de azúcar en sangre, temperaturas corporales regulares, frecuencias cardíacas y respiratorias estables, y lloran menos que aquellos bebés que no reciben contacto piel con piel.



Beneficios del contacto piel con piel

- Relaja a la madre y al bebé.
- Fortalece el vínculo.
- Fortalece el sistema inmunitario del bebé.
- Alivia el dolor.
- Puede mejorar el desarrollo neurológico.
- Le da calor al bebé.
- Reduce el llanto.

Además, el contacto piel con piel facilita el amamantamiento e incrementa el vínculo.



Fuente: U.S. Breastfeeding Committee



Contacto piel con piel y amamantamiento

Practicar el contacto piel con piel los ayudará a usted y a su bebé a llevar a cabo el amamantamiento. Cuando coloca al bebé piel con piel antes de amamantarlo:

- La primera vez que coloca al bebé para que se prenda al pecho es más fácil.
- Es más probable que el bebé se amamante mejor y durante más tiempo sin necesidad de utilizar fórmula infantil.
- Sostener al bebé piel con piel ayuda a que la leche materna fluya.

“Cuando vi a mi hija por primera vez, el contacto piel con piel nos ayudó a forjar un vínculo que durará toda la vida”.

Comienzo: qué hacer en el hospital

Apenas pueda, infórmele al personal del hospital que usted desea sostener al bebé piel con piel. Inmediatamente después del parto, un enfermero colocará al bebé junto a su pecho y los cubrirá con una manta para abrigarlos.

Abrace al bebé y permítale que explore su cuerpo. Lo más probable es que el bebé busque el pecho y trate de prenderse.

Lo ideal es permanecer piel con piel durante aproximadamente una hora después del parto. Las actividades médicas requeridas, como pesarlo, medirlo y colocarle la inyección de vitamina K pueden esperar o se pueden realizar mientras usted y su bebé están juntos.

Es posible que el contacto piel con piel se demore debido a ciertos motivos médicos. ¡No hay problema! Comience apenas pueda o deje que el padre o su pareja lo intenten. ¡El contacto piel con piel los ayuda a ellos también a crear un vínculo con el bebé!

Contacto piel con piel en el hogar

No existe ninguna edad en la que ya no se recomiende el contacto piel con piel. Por lo tanto, puede seguir sosteniendo al bebé piel con piel cuando salga del hospital. A continuación, le presentamos algunos consejos que pueden ayudarla:

- Siga sosteniendo al bebé piel con piel cuando salga del hospital.
- En el hogar, intente sostener al bebé con el pañal puesto contra su pecho. Puede tapar al bebé con una manta o utilizar una remera grande que sirva para cubrirlos a los dos.
- Coloque al bebé en posición vertical entre sus pechos y disfrute de su compañía.
- Si el bebé comienza a buscar el pecho, siga sus instintos para ayudarlo a que se prenda al pecho.

- ¡No se olvide de su pareja! Los padres que sostienen a los bebés piel con piel ayudan a que los bebés estén tranquilos, cómodos y calentitos.

Más información acerca del contacto piel con piel

Visite los sitios web que aparecen a continuación para obtener más información sobre el amamantamiento y el contacto piel con piel.

- **La leche materna: cada onza cuenta**
<http://www.cadaonzacuenta.com/breastfeeding-101/skin-to-skin/>
- **Oficina para la salud de la mujer del departamento de salud y servicios sociales de los Estados Unidos (US-DHHS)**
<https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/>
- **Connecticut It's Worth It! Página web**
<http://www.itsworthitct.org/>
- **Connecticut Breastfeeding Coalition**
<http://www.breastfeedingct.org>

¿Le gustaría compartir su historia sobre amamantamiento con otras personas?

Envíe fotos, historias escritas o videos sobre qué significa el amamantamiento para usted y por qué considera que vale la pena hacerlo a la siguiente dirección:

info@breastfeedingct.org

Su historia puede ayudar a otras personas a sentirse más seguras y alentarlas a cumplir sus objetivos de amamantamiento.


apoyo y cariño.
AYUDAN A LA LACTANCIA

