

¡Enamórate!

Su primera hora juntos

- ✓ CONTACTO INICIAL PIEL A PIEL ✓ LA HORA MÁGICA ✓ LA PRIMERA TOMA ✓ DEMORA LOS PROCEDIMIENTOS DE RUTINA



1

CONTACTO PIEL A PIEL

En posición semi-reclinada, coloca al bebé sobre tu torso desnudo, piel a piel, cerca de tu corazón.



2

HÁBLALE SUAVEMENTE

Cubre su espalda con una cobija y háblale suavemente para mantenerlo tranquilo y calentito.



3

LA HORA MÁGICA

Observa como el bebé usa sus instintos para pasar por nueve fases aprendiendo que eres su mamá.



4

MIRA COMO SE PRENDE

Observa como el bebé encuentra tu pecho y se prende, mamando por sí mismo.



5

LA PRIMERA TOMA

Relájate y disfruta la primera toma. Ve a la hoja titulada "Nutre" para más información sobre la lactancia.



6

DEMORA LOS PROCEDIMIENTOS DE RUTINA

Pide que el equipo médico demore sus procedimientos hasta después de la primera hora.

¡Demora los procedimientos de rutina para disfrutar la hora mágica!

- Comunícale al personal que quieres un tiempo con el bebé antes de los procedimientos de rutina.
- Pide que la primera revisión del bebé se haga mientras sostienes al bebé piel a piel o que te regresen al bebé lo antes posible.
- Pide a la enfermera que espere hasta después de la primera hora para poner las gotas de los ojos para que el bebé te pueda ver claramente.
- Si se requieren otros exámenes, pregunta si se pueden hacer mientras el bebé se encuentra piel a piel contigo.

La hora mágica

Estar juntos la primera hora es una manera especial de sentir el amor de tu bebé. Su hogar son tus brazos, piel a piel. El bebé quiere estar cerca de ti más que nada y en tus brazos se calma y deja de llorar. Es un vínculo que durará para siempre.

Observa los nueve pasos (del punto de vista del bebé)

1

Llanto

Lloro porque este nuevo mundo me asusta. También lloro para poder respirar.

2

Relajamiento

Una vez que estoy piel a piel, estoy feliz y tranquilo.

3

Despertar

Abro mis ojos y te miro por primera vez. Reconozco tu voz cuando me hablas. ¡Ahora sé que eres mi mamá!

4

Actividad

Te huelo y quiero acercarme aún más a ti. Muevo mi cabeza y manos para buscarte.

5

Descansar

Todo este trabajo es cansado, así que hay que descansar.

6

Gatear

Mis rodillas y brazos me ayudan a acercarme a ti.

7

Familiarizar

¡Ya casi llego! Puedo oler tu leche y uso mi lengua para lamer y chupar mis manos

8

Succionar

Yo solito me prendo al pecho en la primera toma.

9

Dormir

Estoy lleno y contento y me quedo dormido.



Maneras en que usted (su campeón) ¡puede ayudar a mamá!

Como el campeón, no quieres perderte la primera hora mágica. Si no se buscan, es fácil perderse los nueve pasos del bebé. Aprenda los pasos para ayudar a que mamá reconozca cada paso.

- **Pida que la familia y amistades esperen** hasta después de la hora mágica para visitar.
- **Pida que el personal médico espere** hasta después de la primera hora para llevar a cabo procedimientos de rutina.
- **Háblele al bebé** ¡También le gusta escuchar su voz!
- **Explíquelo a la mamá** lo que está haciendo el bebé. Ayúdela a sostener al bebé. Enséñele cuando el bebé la busque. La enfermera puede ayudar también.

Tu guía visual

Usa tu aplicación para celular Cofective para ver imágenes de los nueve pasos y así los identifiques en tu bebé.

¿No tienes la aplicación?

¡Búscala en la tienda de aplicaciones para comenzar!

