

DE VUELTA A LO BÁSICO

Contacto piel con piel: Primera hora de vida (hora dorada) y después

Intente hacerlo un mínimo de 60 a 90 minutos ininterrumpidos por vez, varias veces al día.

BENEFICIOS

PARA EL RECIÉN NACIDO

- Promueve la termorregulación
- Estará más tranquilo, llorará menos
- Estabiliza la frecuencia cardíaca, la respiración y el azúcar en la sangre
- Brinda la oportunidad de amamantar
- Escuchará los latidos del corazón y la voz de quien lo carga

PARA LA PERSONA QUE LO CARGA

- Tiene un efecto calmante
- Mejora el vínculo afectivo
- Puede reducir la ansiedad o la depresión posparto
- Aumenta la producción de leche

POSICIÓN SEGURA PARA EL CONTACTO PIEL CON PIEL

RECIÉN NACIDO

- Cabeza erguida y un poco inclinada hacia atrás
- Cabeza girada hacia un lado, se puede ver la cara
- Hombros apoyados contra la persona que lo carga
- Piernas flexionadas
- Cubra desde los hombros hacia abajo con una manta

PERSONA QUE LO CARGA

- Debe estar despierta y alerta
- Debe estar en posición semirreclinada en una cama o silla
- Debe poder ver la cara del recién nacido
- Minimice las distracciones, como el teléfono celular



awhonn.org