



El bebé en la habitación

¿Sabía usted?

El bebé se siente confortado cuando usted está cerca. Su olor y su voz le calman.

Pida que el bebé permanezca en la misma habitación con usted día y noche durante toda su estancia en el hospital, a menos que por razones médicas sea necesario separarlos.

Piense en un adulto de confianza que se pueda quedar con usted todo el tiempo en la habitación para ayudarle mientras aprende a cuidar de su bebé.

Si no se siente capaz de cuidar bien de su hijo, pida ayuda al personal hospitalario.

El primer baño del bebé

Pueden bañar al bebé en la habitación de la mamá. No lo bañe hasta que no se haya acostumbrado a la vida fuera del vientre materno.



Ventajas de el bebé en la habitación

Ayuda a conocer las señales de hambre del bebé

Ayuda a alimentar al bebé siempre que tenga hambre

Ayuda a que empiecen a conocerse

Le ayuda a aprender a cuidar de su bebé

Facilita la producción de leche

Usted y su bebé podrán descansar y dormir más

El bebé llorará menos



La alimentación a libre demanda

Observe a su hijo

Responda a las señales de su bebé para que se sienta seguro y cuidado, además de satisfecho y tranquilo. Los bebés saben lo que necesitan. Si les presta atención evitará darles demasiado o demasiado poco de comer.

¡Tengo hambre! Ejemplo de un bebé trayéndose la mano a la boca.

Las señales de que el bebé tiene hambre

Signs that your baby is ready to eat

- Abrir y cerrar los ojos / Se despierta
- Meter la cabeza en el pecho de la madre
- Abrir la boca y girar la cabeza
- Llevarse la mano a la boca
- Chuparse la lengua o las manos
- Puños cerrados pegados al centro del cuerpo
- Llanto: Si se espera hasta que el bebé llore para ofrecerle el pecho, puede disgustarse tanto que no lo quiera tomar. Hay que calmarle primero meciéndole de lado a lado o abrazándole piel a piel.

Las señales de que el bebé está satisfecho

Signs that your baby is full

- Va comiendo más despacio
- Voltea la cara
- Brazos relajados que se alejan del cuerpo
- Deja de chupar
- Se queda dormido

Observe al bebé, no al reloj.

Chupones

Los chupones pueden esconder las señales de hambre del recién nacido. No los use hasta que su bebé y usted estén cómodos con la lactancia.

El estómago de un recién nacido es muy pequeño!

Al principio, a veces el bebé comerá un poquito cada vez que le ofrezca el pecho. Esto es lo normal. Alimentarlo con frecuencia ayudará a que le baje la leche en cantidades suficientes.

