



## Estadía compartida

### ¿Sabía usted que?

El bebé se siente cómodo cuando usted está cerca. Su olor y su voz calman a su bebé.

Es bueno para usted y su bebé compartir la misma habitación durante el día y la noche mientras estén en el centro de cuidado después del parto a menos que sea necesario separarlos por razones médicas.

Piense en un adulto de confianza que se pueda quedar con usted en la habitación en todo momento, para apoyarla mientras aprende a cuidar a su recién nacido.

Si no se siente segura de cuidar a su bebé, pida ayuda al personal de su equipo médico.

## El primer baño del bebé

Pueden bañar al bebé en la habitación de la mamá. Es bueno esperar hasta que su bebé se acostumbre a su nueva vida fuera del vientre materno.



### Beneficios de la estadía compartida

Facilita aprender las señales de hambre del bebé

Es más fácil alimentar al bebé cuando tenga hambre

Promueve el apego y que empiecen a conocerse

Ayuda a aprender a cuidar de su bebé

Estimula la producción de leche

Descansará y dormirá más

Su bebé llorará menos



## Alimentación "en el momento justo"

### Siga las señales de su nuevo bebé

Responder a las señales ayuda a que su bebé sienta comodidad y seguridad, además estará satisfecho y tranquilo. Los bebés saben lo que necesitan. Si le presta atención evitará darle muy poco de comer o alimentarle demasiado.

**"¡Tengo hambre!"**  
Ejemplo de un bebé llevándose la mano a la boca.

**¡Observe a su bebé y no al reloj!**

### Señales de hambre

#### Señales de que su bebé está listo para comer

- Abre y cierra los ojos / se despierta
- Se mueve hacia el seno
- Abre la boca y mueve la cabeza
- Se lleva la mano a la boca
- Se chupa la lengua o las manos
- Puños pegados al centro del cuerpo
- Llanto: Si espera hasta que su bebé llore para ofrecerle el pecho, puede molestarlo tanto que no quiera comer. Tendrá que calmarlo primero meciéndole de lado a lado o poniéndole piel a piel.

### Señales de saciedad

#### Señales de que su bebé está lleno

- Come más despacio
- Quita la cara del seno
- Brazos relajados que se alejan del cuerpo
- Deja de amamantar
- Se duerme

### Chupones

Los chupones pueden esconder las señales de hambre de su bebé recién nacido. Evite usar chupones hasta que la lactancia vaya bien para usted y su bebé.

## ¡El estómago de los recién nacidos es muy pequeño!

Al principio, puede haber momentos en que su bebé comerá un poco casi todo el tiempo. Esto es normal, especialmente el día 2 de vida y durante los brotes de crecimiento. Alimentarlo con frecuencia ayudará a que usted tenga un buen suministro de leche. Los recién nacidos necesitan comer un mínimo de 8 veces en 24 horas.

