

# CUIDADO PIEL A PIEL



Para hacer piel-a-piel,  
siga estos pasos:

- 1 Desvista al bebé y déjelo en pañal y colóquelo sobre su pecho desnudo.
- 2 Coloque al bebé con la cabeza vuelta hacia lado para que puedan respirar fácilmente.
- 3 Cúbranse ambos con una cobija, tenga cuidado de no tapar la nariz o la boca del bebé.

## Beneficios para el bebé

Mejora la capacidad de digerir y absorber los nutrientes.

Mejora el desarrollo cerebral

Regula la temperatura corporal

Disminuye el llanto

Ayuda al bebé a hacer la transición a la vida fuera del útero

Regula la respiración, la frecuencia cardíaca y el azúcar en la sangre.

## Beneficios para Mamá

Reduce el riesgo de trastorno del estado de ánimo posparto

Aumenta el vínculo con el bebé.

Disminuye el sangrado después del parto.

Aumenta el suministro de leche

Mejora el éxito de la lactancia

## PREGUNTAS FRECUENTES

*¿Tengo que estar amamantando para sostener a mi bebé piel-a-piel?*

No. Todos los padres y los bebés se benefician del contacto piel-a-piel, independientemente del método de alimentación. Esto es una excelente manera para que los padres se vinculen con su bebé.

*¿Dejo de hacer piel-a-piel una vez que salga del hospital?*

No. It is encouraged to continue doing skin-to-skin once home with baby. This can be a great way to calm a fussy baby. Research has shown the benefits of skin-to-skin continue for months after birth.

*¿Tengo que ser el padre biológico para hacer contacto piel-a-piel?*

No. It is encouraged that all parents do skin-to-skin with their infant. This includes fathers and adoptive parents as well. Research has shown that only the mother can warm and cool the baby. Fathers can warm the baby, but not cool them down if they get too hot.

*¿Qué tan pronto debo colocar a mi bebé piel-a-piel?*

It is recommended that healthy full-term infants be placed skin-to-skin within the first hour following birth.

