

*Acerquese al bebé*  
**¡Piel con piel!**

Contacto de piel con piel significa cargar a un bebé sin ropa sobre el pecho desnudo de la mamá o el papá. Esta cercanía hace que crezcan los lazos de unión entre el bebé y el padre o madre. Puede ser especialmente bueno para los bebés prematuros, pero todos los bebés se benefician. El contacto de piel con piel a veces se llama cuidado de canguro.

**Como hacerlo**

Usted puede empezar tan pronto como su bebé nace y seguir haciéndolo después de que se vaya a la casa.

- Vista al bebé con el pañal nada mas. Agregue una gorrita suave de las de recién nacido.
- Ponga al bebé parado contra su pecho. En medio de los senos de la mamá o acurrucadito sobre el pecho del papá.
- Cúbralo con una cobijita ligera.
- Relájese y disfrute.
- Trate de pasar tiempo de piel con piel, por lo menos una hora al día, cuatro días de la semana por las primeras seis semanas.
- Usted puede también cargar al bebé en un cargador para bebé suave. Esto le permite tener sus manos libres y moverse mientras está piel con piel.

Lo mejor es que la mamá cargue al bebé piel con piel después del nacimiento. Esto hace que dar pecho tenga el mejor comienzo.

*Más en la parte de atrás*



Sostenme, ámame, halágame así,  
Enséñame, abrázame,  
¡Mírame crecer!

## Beneficios para el bebé

Cargue al bebé piel con piel después del nacimiento. El\* se ajustará más rápido y fácilmente al mundo afuera de la matriz.

### Beneficios para el bebé incluyen

- Ritmo cardiaco estable
- Respiración mas regular
- Niveles de oxígeno mejores
- Mantenerse caliente
- Dormir mejor
- Ganar peso más rápido
- Llorar menos
- Irse a la casa del hospital para los bebés prematuros
- Que se más fácil dar pecho
- Menos dolor de procedimiento rutina
- Consolar a un bebé renegón



Siga cargando al bebé de piel con piel cuando se vaya a la casa y cuando este despierta. Los bebés que pasan tiempo de piel con piel están mas alertas. Ellos pueden interactuar con sus mamás más rápido.

## Beneficios para los padres

El contacto de piel con piel en la primera hora después del nacimiento ayuda con dar pecho. También ayuda a que la mamá y el bebé se sientan mas cercanos.

### Beneficios para la mamá incluyen:

- Menos sentimientos de depresión del posparto
- Más leche para dar pecho

### Los dos padres puede beneficiarse de contacto de piel con piel con el bebé al:

- Aumentar la sensibilidad hacia el bebé
- Mejorar los lazos y sentimientos de cercanía
- Sentirse mejor de poder cuidar al bebé

**¡Haga lo de piel con piel y acérquese al bebé!**

*\*Todos los consejos se aplican a niños y niñas*