



**CERCA DE TU  
CORAZÓN**

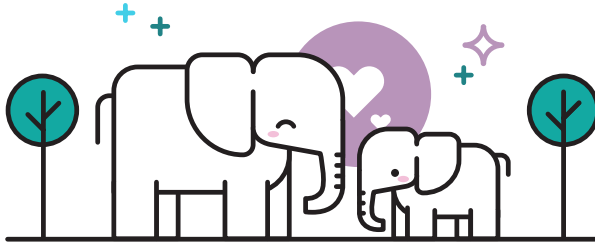


**DESDE EL  
PRINCIPIO**

Una guía para el  
contacto piel con piel







## Cerca de tu corazón desde el principio.

---

Tener contacto de piel a piel colocando a tu bebé sobre tu pecho desnudo inmediatamente después del parto, le ofrece a tu recién nacido increíbles beneficios de salud.

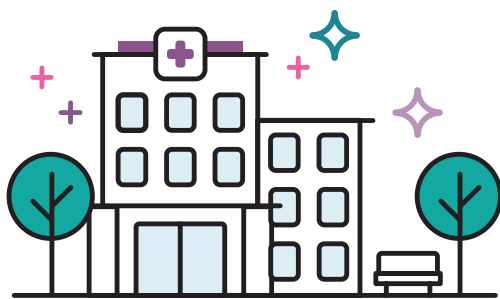
## Prepárate para el contacto de piel a piel.

---

Antes del parto, habla con tu médico y el personal del hospital y asegúrate de que tú y tu pareja cuenten con su apoyo para que se dé el contacto de piel a piel. Por lo general, las mamás que dan a luz por cesárea también pueden entrar contacto inmediato de piel a piel con sus bebés.

Diles a tus amigos y familiares que tú y tu pareja agradecen que los dejen pasar las primeras horas después del nacimiento a solas con tu recién nacido.





## Después del parto, protege “la hora sagrada”.

---

“La hora sagrada” es ese momento especial de encuentro con tu bebé en el que, inmediatamente después del parto, es colocado sobre tu pecho, piel a piel. Incluso podrías empezar a amamantarlo durante esta hora. Esta primera hora consagra el momento en el que tu bebé deja la protección de tu vientre para empezar a tu lado el recorrido como familia.

### ¿Lo sabías?

---

Tener contacto de piel a piel ayuda a que baje la leche, a incrementar la producción de leche y a que puedas amamantar por más tiempo. La primera leche espesa que produces se llama calostro y está llena de ingredientes que protegen a tu bebé. ¡Es como darle su primera vacuna!



## Las mamás y los bebés aman el contacto

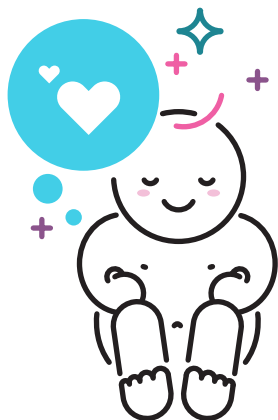
Reduce el riesgo de que sufras depresión posparto, promueve la pronta recuperación y te ayuda a sanar más rápido.



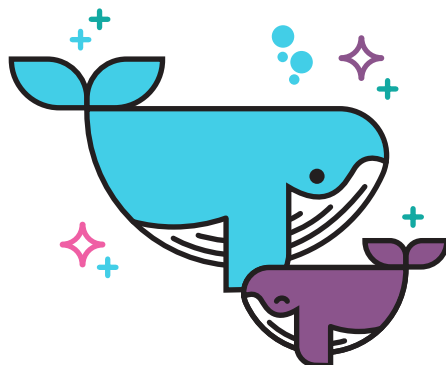
Promueve el desarrollo cerebral de tu bebé; los nuevos olores, texturas y sonidos estimulan su cerebro.



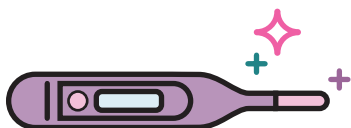
## cto de piel a piel por muchas razones.



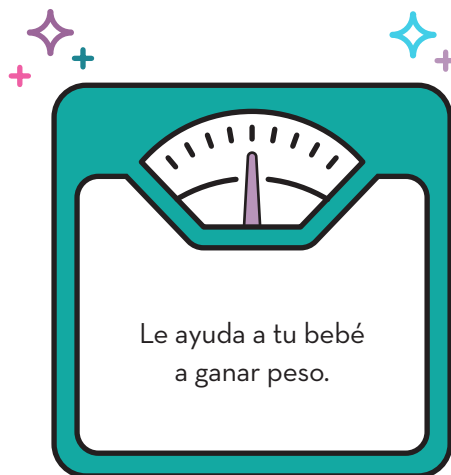
Al tener a tu bebé piel a piel puedes consolarlo mejor y él pasa más tiempo tranquilo que llorando porque reconoce tu olor y el latido de tu corazón.



Te ayuda a empezar a amamantar, ya que facilita que tu bebé siga tu olor y se mueva instintivamente hacia tu pecho.



Ayuda a que tu bebé mantenga una temperatura, un ritmo cardíaco, un ritmo respiratorio y un nivel de azúcar en la sangre adecuados.



Le ayuda a tu bebé a ganar peso.



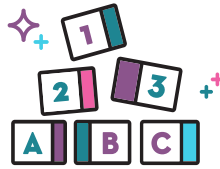




## A los papás también les encanta el contacto de piel a piel.

---

- Les permite calmar y consolar a sus bebés.
- Promueve la relajación y la conexión afectiva con sus bebés.
- A ti te da la oportunidad de descansar después de “la hora sagrada”.



## Toma precauciones para cuidar este momento especial.

---

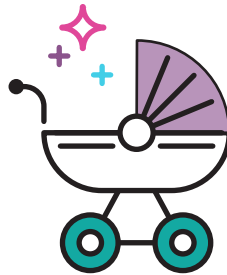
- Asegúrate de que tu bebé pueda respirar bien. Acomoda su cabeza con la nariz hacia arriba y no dejes que la baje demasiado para que no se le doble el cuello.
- Cuida que esté derecho y que su cabeza quede más elevada que sus pies.
- Papá y mamá no pueden quedarse dormidos. Si te duermes en este rato, podrías bloquear accidentalmente las vías respiratorias del bebé.
- Ponle a tu bebé un pañal y quizás un gorrito.
- Tapa con una cobija la espalda de tu bebé pero nunca dejes que le tape la nariz o la boca.



## Continúa con el contacto de piel a piel en casa.

---

Ya que estén en casa, procura que tu bebé tenga tanto contacto de piel a piel contigo y con su papá como sea posible.



## ¿Quieres saber más?

---

Para más información, visita [CadaOnzaCuenta.com](http://CadaOnzaCuenta.com) o si necesitas ayuda con la lactancia, llama a la Línea de Apoyo para la Lactancia Materna de Texas al 855-550-6667 disponible 24/7.







El contacto piel con piel es sencillo,  
pero muy beneficioso.

## AMAMANTAR vale la pena

WIC te ofrece apoyo especializado en la lactancia que incluye la asesoría de consejeras de lactancia y mamás consejeras, clases para amamantar y una línea de ayuda a nivel estatal. ¡Las mamás de WIC también reciben alimentos saludables!



ESCANEAR

**WIC** te puede ayudar desde tu embarazo hasta los 5 años de tu bebé.

Solicita nuestros servicios en línea en **TexasWIC.org**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2022 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-14916a Rev. 8/22