

# Breastfeeding ROOMING-IN AT THE HOSPITAL

**A**fter birth, it is recommended to keep your baby in the room with you 24 hours per day. This is known as “rooming-in.” Rooming-in is safe for healthy babies and their mothers. It is recommended by the American Academy of Pediatrics.



## BENEFITS OF ROOMING-IN

- You can get to know your baby by holding, cuddling, and responding to your baby's cues.
- Your baby will cry less than the babies who are away from their mothers.
- It will be easier to learn to breastfeed and your baby will gain weight faster.
- Mothers who keep their babies with them at night actually sleep better.



## MAKING ROOMING-IN SUCCESSFUL

- It is important to have a support person stay with you to help with your baby at night. This is especially helpful if you had a Cesarean birth.
- While you are awake, you can hold your baby in your bed or in a chair.
- Keep your baby on your chest, skin-to-skin, as much as possible while in the hospital to make breastfeeding easier. This will also keep your baby warm and help him feel safe.
- Be aware that your baby may be very sleepy in the first 24 hours. This is the perfect time to keep your baby skin-to-skin.
- Feed your baby when she shows signs of hunger, such as sucking on fingers, rooting, rapid eye movement, or making sucking noises.
- If your baby is not showing signs of hunger after 3-4 hours, place her skin-to-skin. At the first signs of hunger, express some milk to help your baby latch.
- Keep visitors to a minimum so you get as much rest as possible.
- Your baby should be placed in the crib next to your bed while you are sleeping. Another alert caregiver may hold your baby while you sleep.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102 573-751-6204

AN EQUAL OPPORTUNITY/AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER.

Services provided on a nondiscriminatory basis. Hearing- and speech-impaired citizens can dial 711.

This institution is an equal opportunity provider.

[wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)

# Lactancia

## ALOJAMIENTO CONJUNTO EN EL HOSPITAL

**D**espués del parto, se recomienda que tu bebé permanezca en la habitación contigo las 24 horas del día. Esto se conoce como "alojamiento conjunto". El hospedaje es seguro para los bebés saludables y sus madres.

Lo recomienda la Academia de Pediatría de EE. UU.



## BENEFICIOS DEL ALOJAMIENTO CONJUNTO

- Así podrás conocer a tu bebé al tenerlo en brazos, acurrucarlo, y responder a sus pistas.
- Tu bebé llorará menos que los bebés que están lejos de sus madres.
- Será más fácil aprender a amamantar y tu bebé subirá de peso más rápido.
- Las madres que pasan la noche con sus bebés duermen mejor.

## CÓMO LOGRAR QUE EL ALOJAMIENTO CONJUNTO SEA UN ÉXITO

- Es importante tener una persona de apoyo que pueda quedarse contigo durante la noche para ayudarte con tu bebé. Esto es especialmente importante si tuviste una cesárea.
- Mientras estás despierta, puedes tener en brazos a tu bebé en la cama o sentada en una silla.
- Mantén a tu bebé sobre el pecho y en contacto con piel lo más que sea posible mientras estás en el hospital ya que esto ayuda a que la lactancia sea más fácil. Esto también mantendrá a tu bebé calentito y lo hará sentirse seguro.
- Ten en cuenta que tu bebé puede dormir mucho durante las primeras 24 horas de vida. Es el momento ideal para mantener a tu bebé en contacto con piel.
- Alimenta a tu bebé cuando dé señales de tener hambre, por ejemplo, si se chupa los dedos, busca el pecho, hace movimientos rápidos con los ojos, o realiza sonidos de succión.
- Si tu bebé no da señales de tener hambre después de 3-4 horas, ponlo en contacto con piel. Cuando tu bebé dé la primera señal de tener hambre, extrae un poco de leche para ayudarlo a que se prenda al pecho.
- Mantén al mínimo la cantidad de visitas para que puedas descansar lo máximo posible.
- Tu bebé debe estar en la cuna junto a tu cama mientras tú duermes. Otra persona a cargo que esté alerta puede cargar al bebé mientras tú duermes.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE MISSOURI  
WIC y Servicios de Nutrición

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES / POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA

Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



MISSOURI DEPARTMENT OF  
**HEALTH &  
SENIOR SERVICES**

[wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)