

# 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.

[health.mo.gov/living/families/wic](http://health.mo.gov/living/families/wic)