

Consigue una hora dorada exitosa



El nacimiento de tu bebé es un momento íntimo, amoroso, inolvidable y un periodo crítico para formar un vínculo madre e hijo, e iniciar la lactancia materna.

Esta ventana de tiempo, se conoce como la Hora Dorada y en Libera Tu Salud te compartimos cómo puedes aprovechar esos 60 minutos y hacer de la llegada de tu bebé, un momento todavía más especial.



Para conseguir una hora dorada exitosa puedes:

1

Comunicarle a tu ginecólogo que deseas tener contacto piel con piel, justo después del nacimiento de tu bebé.

2

Comunicarle que deseas comenzar tu periodo de lactancia materna dentro de la primera hora de vida de tu bebé.



3

Procura estar acompañada de tu pareja o una persona de apoyo muy cercana a ti.

4

Confía en que el proceso de lactar puede ser tardado, pero será exitoso.

5

Establece lo importante que es para ti que tu bebé no reciba fórmula láctea en ningún momento.

6

Pregunta si dentro de ese hospital o centro de salud, puedes tener a tu hijo cerca durante el periodo de recuperación.



7

Procura que dentro de la sala de recuperación solo estés tú, tu bebé y la persona que hayas escogido para acompañarte.

8

Deja que tu bebé haga ligeros movimientos, hasta llegar él solo al pezón.

Si te interesa conocer más acerca de los beneficios que tiene la hora dorada, puedes consultar el artículo “Conoce la hora dorada” dentro de la herramienta <<Cuerpo / Mente / Espíritu>>

