¡Ten al bebé a tu lado!
Todos descansarán mejor

☑ MANTÉN AL BEBÉ EN TU HABITACIÓN ☑ SIGUE CON EL CONTACTO PIEL A PIEL ☑ HORAS DE DESCANSO

1 ALOJAMIENTO CONJUNTO
Mantén al bebé en tu habitación para que aprendan el uno del otro.

2 PIDE HORAS DE DESCANSO
Pide un tiempo de descanso cada día para que tú y tu campeón puedan descansar y conectar con el bebé.

3 HABLA CON TUS VISITAS
Pide que la familia y amistades te den tiempo para descansar y aprender a dar pecho.

4 DESCANSA
Toma una siesta cuando el bebé descanse. Ambos necesitan recuperarse del parto.

5 SIGUE CON EL CONTACTO PIEL A PIEL
Carga a tu bebé piel a piel todo el tiempo que pueda ¡Tu campeón lo puede hacer también!

6 MANTEN AL BEBÉ SEGURO
Coloca al bebé en su cuna cerca de tu cama cuando esté profundamente dormido o cuando necesites descansar.

Como descansar de noche con el bebé en la habitación

- Las mamás y bebés descansan MÁS y están más tranquilos cuando permanecen juntos.
- Pide que tu campeón se quede por la noche contigo.
- Amamanta acostada de lado para descansar.
- Llama a la enfermera si necesitas ayuda para tranquilizar al bebé.

El alojamiento conjunto ayuda a que tú y tu campeón aprendan a cuidar al bebé. ¡Sobre todo por la noche! Esto los prepara para cuidar al bebé cuando lleguen a casa. Recuerda: La enfermera entrará a ayudarte con solo oprimir un botón.

© 2017 COFFECTIVE, LLC

GEN-SP-0417

Abrazo de grupo

Un nuevo amor crece mejor si pasan tiempo juntos. Tú y tu campeón han esperado mucho para conocer al bebé. Así que disfruten este tiempo especial sosteniendo y amando al bebé (con contacto piel a piel lo más que puedan). ¡No se arrepentirán!

Solo para las visitas: como ayudar a que mamá descanse

El tener un nuevo bebé es uno de los mayores gozos en la vida. También puede ser muy cansado al principio. Tanto mamá como bebé deben descansar y recuperarse. ¡Usted puede ayudar!

- Limite su tiempo de visita a no más de 30 minutos para que ellos descansen.
- Recuérdele a la mamá que duerma cuando el bebé duerme. Este descanso permite que su cuerpo sane.
- Apague las luces y baje el volumen de la televisión para que ella y el bebé tengan calma.
- Anime a la mamá a que tenga un tiempo designado de descanso todos los días. Esta es una oportunidad para descansar y conectar con el bebé.
- Si el bebé tiene hambre, retírese para darle privacidad a mamá.
- Pregúntele a mamá que puede hacer por ella.

Seguro al dormir

Todos pueden ayudar a mantener al bebé seguro.

- Antes de cargar al bebé y para prevenir caídas, asegura que no estés demasiado cansada.
- Coloca al bebé en su cuna cuando estés soñolienta.
- La cuna del bebé debe estar cerca de la cama de mamá para fácil alcance.
- Coloca al bebé boca arriba para dormir.
- Nada de cobijas, almohadas o juguetes en la cuna.
- Quítale el gorro para dormir. Los gorros se pueden caer.

Maneras en que usted (su campeón) ¡puede ayudar a mamá!

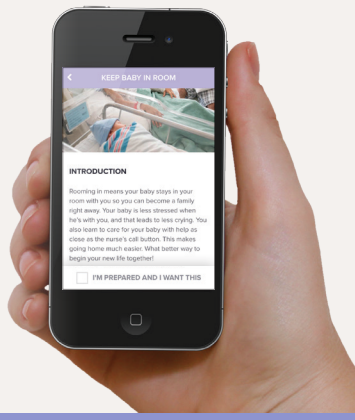
La mejor manera de permanecer enamorado es pasar tiempo juntos en familia. Como el campeón de mamá, usted puede ayudar a compartir el gozo y hacer de esta etapa una que atesorarán.

- **Quédese en el cuarto con ella** para que aprenda a conocer al bebé también.
- Cuando el bebé llore, **ayude a calmarlo.**
- Sostenga al bebé **piel a piel**. ¡Al bebé le encanta sentir su cercanía también!
- **Proteja su privacidad**. Pida que las visitas y las enfermeras les dejen descansar por un tiempo todos los días.

Tu guía visual

Usa tu aplicación Coffective para aprender otras maneras de disfrutar a tu bebé.

¿No tienes la aplicación?
¡Búscala en la tienda de aplicaciones para comenzar!



© 2017 COFFECTIVE, LLC