

Cuidados piel con piel para su bebé

Skin-to-Skin Care for Your Baby (Spanish)

Los cuidados piel con piel (STS), o cuidados canguro, son una forma especial de abrazar a su bebé. El bebé solo lleva pañal mientras está sobre su pecho desnudo (Imagen 1). Su bebé se siente más cómodo estando cerca de usted, puesto que ya conoce su olor, su tacto, su voz y los latidos de su corazón. Los cuidados piel con piel tienen muchos beneficios para los bebés, sobre todo si han nacido prematuramente o con bajo peso, y para los padres.

Beneficios para su bebé:

- Permanecer más caliente, lo que es bueno para su temperatura corporal.
- Tener un mejor ritmo cardíaco y respiratorio.
- Aumentar de peso y dormir mejor.
- Llorar menos y tener niveles de estrés más bajos.
- Tener menos dolor y un menor riesgo de infecciones.
- Tener un mejor crecimiento y desarrollo cerebral.
- Vincularse mejor con el padre o madre que lo hace.



Imagen 1 Cuidado piel con piel

Beneficios para los padres:

- Vincularse mejor con su bebé.
- Tener niveles de estrés más bajos.
- Aumentar la producción de leche y tener más posibilidades de amamantar/alimentar al pecho.
- Ganar más confianza en el cuidado de su bebé.

Antes de sostener

Puede empezar a realizar las tomas piel con piel en cuanto pueda estar junto a la cama de su bebé. Avise a la enfermera cuando esté lista para sostener. Puede explicarle el proceso y responder a cualquier pregunta. Antes de realizar cuidados piel con piel por primera vez, puede ser útil hacer una sesión de práctica.

Cosas que hacer antes de sostener piel con piel:

- Dúchese antes de venir al hospital. Revítese el pecho para detectar sarpullidos o heridas abiertas. Si las tiene, no haga contacto piel con piel hasta que su piel se haya curado.
 - **No fume** ni utilice perfumes o lociones perfumadas antes de realizar el contacto piel con piel.
 - **Extraiga leche y vaya al baño justo antes de empezar a sostener piel con piel.** Puede extraerse leche mientras hace piel con piel si tiene a su bebé en brazos durante mucho tiempo. Pida ayuda a la enfermera de su bebé.
 - Avise a la enfermera cuando vaya a sostener para que pueda prepararse. Prevea dedicar al **menos 1 hora** a los cuidados piel con piel.
 - Pida a la enfermera una envoltura piel con piel. También puede llevar o ponerse una camisa holgada o una chaqueta que se abra por delante.
- * **Si su bebé tiene un tubo respiratorio, lea y siga las instrucciones de la página 3.**

Sostener piel con piel

- Sostendrá a su bebé junto a su cama mientras está sentada en un sillón reclinable. De ser necesario, es posible colocar una cama para adultos. Contamos con cortinas o biombos para brindar privacidad.
- Le recomendamos que realice cuidados piel con piel durante al menos **1 hora** al día, o durante todo el tiempo que su bebé se sienta cómodo. Sostener más tiempo es mejor, pero cualquier cantidad de tiempo es buena. Intente hacer contacto piel con piel lo más a menudo posible durante la estancia de su bebé en el hospital.
- Quítese el sujetador y/o la camiseta y póngase la envoltura piel con piel. Puede llevar una camisa abierta sobre el envoltorio para sentirse más cómoda. Su bebé solo debe ir vestido con un pañal y quizá un gorro para mantenerse abrigado.
- Una enfermera puede ayudar a colocar a su bebé. Una vez que esté sobre su pecho desnudo, la enfermera puede ayudarle a sujetar a su bebé con el envoltorio piel con piel y a cubrirlo con una manta. Esto ayudará a mantener a su bebé caliente y en su sitio.

- Póngase cómoda en el sillón reclinable. Disfrute de este especial momento con su bebé. Informe a la enfermera si necesita algo como almohadas o una manta.
- Evite hacer otras cosas durante el contacto piel con piel, como mecerse, hablar por teléfono o ver la televisión. Debe ser un momento tranquilo para disfrutar con su bebé. Puede ayudar a que su cerebro crezca hablándole suavemente, cantándole o leyéndole.
- Si se queda dormida con su bebé en brazos en el hospital, permanecerá seguro mientras lleve puesto el envoltorio piel con piel. **Sin embargo, nunca debe dormirse mientras hace piel con piel con su bebé en casa.**

Piel con piel para un bebé con tubo respiratorio

Si su bebé tiene un tubo respiratorio, debe seguir ciertas instrucciones para mantenerlo seguro (Imagen 2). El tubo respiratorio es muy importante para ayudarle a curarse. Cada vez que se mueve a su bebé, existe la posibilidad de que el tubo se desplace y le cause problemas respiratorios. Siga estas instrucciones:

- Pregunte a su enfermera antes de meter y sacar a su bebé de la cama. **La enfermera y el terapeuta respiratorio son las únicas personas que deben mover a su bebé.** Puede que se necesite más personal para mover a su bebé dependiendo del respirador y otros dispositivos que tenga.
- **No mueva al bebé sobre su pecho mientras lo sostiene. Llame a la enfermera para que le ayude a moverlo.**
- La enfermera comprobará a menudo el tubo respiratorio de su bebé mientras lo tiene en brazos. Esto es normal.
- **No vuelva a acostar a su bebé.** La enfermera y el terapeuta respiratorio lo harán por usted.



Imagen 2 Cuidados piel con piel para un bebé con tubo respiratorio.

Si tiene alguna duda, pregunte a la enfermera o al médico de su bebé.

Notas
