

SKIN TO SKIN

- Skin-to-skin means your baby is placed belly-down on your bare chest right after birth.
- The nurse or care provider dries your baby off, puts a hat on your baby, and covers you both with a blanket.
- Skin-to-skin in the first hour makes breastfeeding easier for both baby and mom. Newborns love skin-to-skin contact, and it helps moms and babies relax after labor.
- Compared with babies who are swaddled or placed in a crib, skin-to-skin babies stay warmer and calmer, have better blood sugar, and cry less. They also breastfeed better and nurse longer.
- Skin-to-skin time is great for dads, too! If mom is too tired, have dad or another family member do skin-to-skin.



ROOMING-IN

- Rooming-in means keeping moms and babies together for the entire hospital stay.
- Moms and dads learn early feeding cues when their baby stays with them.
- Babies are safer when they stay in the room with their moms. Your baby should not be taken from your room except for major procedures.

FEEDING YOUR BABY

- Feed your baby in the first hour of life and feed often.
- Only give your baby breastmilk for the first six months. You will make less milk if you give formula.
- Feed based on cues from your baby, not on the time. Babies feed better if they are fed on cue. Your baby will eat when hungry and stop when full.
- Pacifiers and bottles can lead to trouble nursing, missed feedings, and less milk supply.



**OKLAHOMA
BREASTFEEDING
RESOURCE CENTER**

www.ouhsc.edu/breastfeeding

Supported by Oklahoma State Department of Health (OSDH) and the OU Health Sciences Center OB/GYN Department
Get 24 hour help, call the Oklahoma Breastfeeding Hotline 877-271-MILK (6455)

(#115757, 09/2016)

PIEL A PIEL

- Piel a piel significa que su bebé se coloca boca abajo sobre su pecho descubierto inmediatamente después del nacimiento.
- La enfermera o el proveedor de cuidado seca a su bebé, le pone un gorrito a su bebé, y los cubre a ambos con una cobija.
- Piel a piel en la primera hora permite que el amamantamiento sea más fácil para el bebé y la madre. Los recién nacidos aman el contacto de piel a piel, y ayuda a las madres y a los bebés relajarse después del parto.
- En comparación con los bebés que están envueltos en su cobija o se colocan en una cuna, los bebés que tienen contacto piel a piel se mantienen más cálidos y más tranquilos, tienen un mejor nivel de azúcar, y lloran menos. También amamantan mejor y por más tiempo.
- ¡Tener momentos de piel a piel es ideal para los papás también! Si la mamá está demasiado cansada, el padre u otro miembro de la familia hacen el contacto piel a piel.



ALOJAMIENTO CONJUNTO

- El alojamiento conjunto significa mantener a las madres y los bebés juntos durante toda la estancia en el hospital.
- Las madres y los padres aprenden las señales tempranas de alimentación cuando el bebé se queda con ellos.
- Los bebés están más seguros cuando se mantienen en la habitación con sus madres. Su bebé no debe ser tomado de su habitación, excepto para los procedimientos importantes.

ALIMENTANDO A SU BEBÉ

- Alimente a su bebé en la primera hora de vida y alimente seguido.
- Sólo alimente a su bebé con leche materna durante los primeros seis meses. Usted va a producir menos leche si se le da la fórmula.
- Alimente en base a las señales de su bebé, no por el tiempo. Los bebés se alimentan mejor si son alimentados en el momento justo. Su bebé va a comer cuando tiene hambre y parar cuando está lleno.
- Chupones y biberones pueden conducir problemas para alimentar, perder tiempos de comida, y menos producción de leche.



**OKLAHOMA
BREASTFEEDING
RESOURCE CENTER**

www.ouhsc.edu/breastfeeding

Apoyado por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) y el Departamento de Obstetricia y Ginecología del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Oklahoma. Obtenga ayuda las 24 horas, llame a la Línea de Lactancia Materna de Oklahoma 877-271-MILK (6455)