

# La hora sagrada

## Establecer el vínculo con su bebé durante la primera hora

### ¿Qué es la Hora Sagrada?

¡Es el primer momento en el cual la mamá, el papá y el bebé comparten tiempo juntos, como una familia! Es el momento para las presentaciones y los primeros “ohs y ahs”, contar los dedos de las manos, los pies e intentar descubrir el color de cabellos y de ojos. La primera hora de vida de su bebé es sagrada. Independientemente de si usted ha tenido un parto por vía vaginal o una cesárea, es un momento para establecer el vínculo con su bebé que se produce una sola vez en la vida y necesita ser celebrado. Haremos todo lo posible para asegurarnos de que su bebé tenga el mejor comienzo posible y la ayudaremos a usted a disfrutar el contacto piel con piel de manera segura y por todo el tiempo que así lo desee.

En St. John's Regional Medical Center en Oxnard, queremos darle a ustedes y a su bebé esa primera hora juntos, sin interrupciones, para que puedan conocerse. Su enfermera podrá permanecer en la habitación con usted y su familia. Sabemos que ustedes quieren presentar al bebé a su familia y a sus amigos, y los alentamos a darles la bienvenida después de haber pasado este tiempo a solas. Durante su estancia en el hospital, su bebé estará compartiendo habitación con usted a menos que su bebé necesite cuidados adicionales. Este es un excelente momento para continuar contacto piel a piel con su bebé.

### ¿Por qué es importante establecer el vínculo con su bebé durante la primera hora?

Los estudios muestran que el vínculo entre la madre y el bebé es de vital importancia para el crecimiento y el desarrollo continuo de su bebé. En St. John's Regional Medical Center, promovemos el contacto piel con piel durante las primeras horas y días de vida de su bebé para ayudar a que la mamá y el bebé se conozcan. El contacto piel con piel es una práctica basada en la evidencia que promueve el vínculo y los comportamientos instintivos de alimentación. Los recién nacidos tienen una fuerte necesidad de contacto piel con piel, pero a veces es abrumador para algunas mamás primerizas. Está bien comenzar lentamente a medida que empieza a conocer a su bebé.

Esta cercanía es una de las mejores maneras que usted tiene de aprender a conocer a su bebé y de comenzar el importante proceso de establecer el vínculo y la conexión con su recién nacido.



### ¿Cuáles son los beneficios del amamantamiento?

En St. John's Regional Medical Center, recomendamos a nuestras madres de manera muy especial que amamenten. Con gusto apoyaremos su elección en cuanto a la alimentación de su recién nacido y la asistiremos en toda forma posible para asegurar que usted tenga una maravillosa experiencia relacionada al nacimiento de su bebé.

Los estudios recientes demuestran los siguientes beneficios tanto para usted como para su bebé derivados del amamantamiento.

#### Beneficios inmediatos:

- Ayuda a regular la temperatura del bebé
- Ayuda al bebé a mantener sus niveles de azúcar en sangre
- Ayuda a calmar la respiración y la frecuencia cardíaca del bebé
- Ayuda al bebé a recuperarse del trabajo de parto y del parto
- Minimiza el estrés y la ansiedad de separación en el bebé recién nacido
- El bebé llora menos
- Ayuda a iniciar el amamantamiento y alienta el instinto para alimentarse de su bebé
- Estimula su propio suministro de leche
- Transfiere la protección de las bacterias de su propia piel a su bebé
- Brinda protección adicional y puede resultar beneficioso para reducir eccemas y algunas alergias
- Puede resultar beneficioso para prevenir la depresión postnatal y ayuda a usted y a su bebé a conocerse uno al otro

Esperamos que usted respete esta primera hora sagrada de la vida de su bebé y que utilice el tiempo para el contacto piel con piel y para establecer el vínculo con su nuevo bebé. Si usted tiene preguntas con respecto a la hora sagrada, por favor comuníquese con el personal de Salud Materno Infantil al 805.988.2796.

Patient and Family Advisory Board



**Dignity Health®**

St. John's Regional Medical Center

