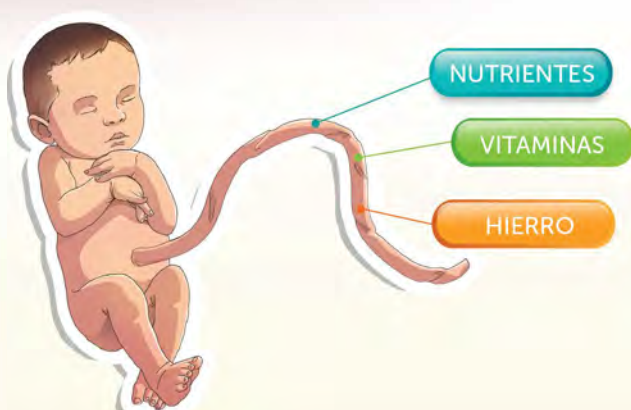


1.1. Prácticas integradas de atención al parto

Exija que se apliquen las siguientes prácticas durante su parto:

- a)** El cordón umbilical debe dejar de latir antes de pinzar o presionar para cortarlo. Esto permite que pase suficiente sangre, disminuyendo el riesgo de que su hija o hijo tenga anemia durante los primeros seis meses de vida.



b) La madre y su hija o hijo deben tener contacto piel con piel inmediatamente después del nacimiento.

- Pida que cubran a su hija o hijo con una manta y que le coloquen una gorrita.
- Quédense juntos por lo menos durante una hora. Los latidos de su corazón lo tranquilizarán.
- Acarícielo y demuéstrelle su afecto.



c) Inicie la lactancia materna durante la primera hora de nacida su hija o hijo. Es el momento ideal porque el seno está suave y es más sencillo colocarlo en su boca.



- En este momento, su hija o hijo recibe el calostro, que es la leche amarilla que baja al inicio de la lactancia y que lo protege de enfermedades.
- Cuando la niña o niño lacta, usted puede sentir un dolor en su abdomen parecido al dolor de estómago. Esto se debe a que el útero se va achicando. No se preocupe, este dolor pasará enseguida.
- La lactancia ayuda a disminuir el sangrado luego del parto y evita que usted tenga anemia.
- Permanezca con su hija o hijo en la misma cama las 24 horas siguientes a su nacimiento, no lo deje solo. Amamante el tiempo y las veces que lo pida, sin horarios.



DÍA



NOCHE



NO BIBERÓN

No permita que le den biberones o chupones a su hija o hijo, porque afecta la lactancia.