



- La habitación compartida o el cuidado del binomio entre la madre y el bebé es una práctica basada en la evidencia que promueve mantener juntos a los bebés recién nacidos sanos y a sus madres durante la recuperación posterior al parto. En Intermountain Healthcare apoyamos y fomentamos compartir la habitación tanto como sea posible. Los estudios demuestran que tiene mayores beneficios para la salud y el vínculo afectivo entre la madre y el bebé, le prepara para ir a casa juntos y le da el tiempo necesario para aprender sobre el comportamiento y las necesidades de su bebé. Tenemos guarderías disponibles si es necesario.

BENEFICIOS DE LA HABITACIÓN COMPARTIDA PARA LA MAMÁ Y EL BEBÉ:

Su pequeño está encantado de estar cerca de usted y su voz, olor y latidos del corazón le reconfortan, lo que significa que:

- Todos duermen mejor. Su bebé desarrollará un ciclo de sueño más regular y usted se preocupará menos y descansará mejor al saber que su bebé está con usted y que se le atiende rápidamente.
- Aprenderá más rápido sobre su alimentación, sueño y otras necesidades, lo que significa menos llanto y estrés para la madre y el bebé.
- Promueve la lactancia materna.
- Los bebés que comparten la habitación tienen menos ictericia, el azúcar en la sangre es más estable y suben de peso más rápido.

CONSEJOS PARA COMPARTIR LA HABITACIÓN CON ÉXITO

- Mantenga a su bebé cerca y hágalo sentirse seguro. El contacto piel a piel puede ayudar a proteger a su bebé de enfermedades, ya que lo expone a las bacterias normales que se encuentran en su piel.
- Duerma al mismo tiempo que su bebé y mantenga la cuna junto a su cama.
- Permita que una persona de apoyo se quede con usted. Nuestras habitaciones posparto están equipadas con camas adicionales.
- Alimente a su bebé cuando él muestre señales de hambre.
- Mantenga las visitas al mínimo para que usted pueda descansar lo más posible.