

N°5: Compartir la habitación

Educación prenatal



¿Qué es “compartir la habitación”?

Compartir la habitación (rooming in) significa que su bebé permanece en la habitación con usted durante su permanencia en el hospital.

¿Cuáles son las ventajas de compartir la habitación?

1. El bebé duerme mejor y llora menos. Es menos estresante para el bebé.
2. Su leche sale antes.
3. El bebé se alimenta con más frecuencia.
4. El bebé aumentará de peso con mayor rapidez.
5. El bebé desarrollará menos ictericia.
6. Las mujeres amamantan en forma exclusiva por más tiempo y continúan amamantando durante más tiempo.
7. Puede conocer mejor a su bebé.
8. Usted estará mejor preparada para cuidar a su bebé cuando regresen a casa.
9. Aprenderá a reconocer las señales de alimentación del bebé.

¿Y qué sucede con el sueño?

1. Usted tendrá la misma calidad y cantidad de sueño cuando el bebé permanece en su habitación que cuando duerme fuera.
2. Duerma de a ratos. Duerma cuando el bebé esté durmiendo.
3. También puede dormir de día. Limite las distracciones y las vistas.
4. Encuentre posiciones cómodas para amamantar (reclinada o acostada de lado) para poder descansar mientras el bebé mama.

Tener al bebé con usted durante la estadía en el hospital tiene muchos beneficios tanto para usted como para el bebé:

Dormir mejor

Los bebés que comparten la habitación con sus madres duermen más profundamente.

Llorar menos

Su bebé podría llorar menos si está con usted. Los niveles de hormonas del estrés de los bebés separados de sus madres son el doble que en bebés que comparten la habitación con ellas. Usted es el único “hogar” para su bebé.

Mejor amamantamiento

- Las madres que comparten la habitación con el bebé producen leche más rápido que las que no lo hacen.
- Las mujeres que comparten la habitación con los bebés continúan amamantándolos durante más tiempo.
- Los bebés que comparten la habitación con sus madres se alimentan con más frecuencia.
- Las mujeres que comparten la habitación con sus bebés tienen tasas más altas de amamantamiento exclusivo. La Academia Americana de Pediatría y muchas otras organizaciones de salud recomiendan el amamantamiento exclusivo, es decir, que los bebés no reciban otros alimentos o líquidos excepto la leche materna durante los primeros seis meses de vida.

Mayor aumento de peso

El bebé podría subir de peso de manera más eficiente.

Menos ictericia

El bebé podría tener menos ictericia.

Mejor oportunidad para conocerse el uno al otro

- ¡Usted tendrá la oportunidad de aprender más sobre su bebé! Si el bebé permanece en su habitación, aprenderá a reconocer sus señales de alimentación más rápido. Esto no sucede tan fácilmente cuando están separados.
- Estará mejor preparada para cuidar a su bebé cuando regresen a casa.
- Tendrá interacciones más frecuentes con su bebé al compartir la habitación y más oportunidad de tocarse, mirarse y conocerse el uno al otro.

**Amamantar es un regalo para toda la vida,
un regalo que solo una madre puede dar.**