

**Nadie duerme en su primera pijamada.  
Pero, ¿no debería dormir su bebé con usted la primera noche?**

## UPMC Pinnacle

En el pasado, el bebé pasaba su primera noche bajo las brillantes luces de la Sala de Recién Nacidos, rodeado de otros bebés, sin la oportunidad de que su madre lo consuele. La hospitalización posparto le da la oportunidad de hacer lo siguiente:

- **Alojamiento compartido con su bebé.** Su voz familiar y contacto cariñoso calma a su pequeño como nada ni nadie más puede hacerlo.
- **Alimente a su bebé cada vez que sea necesario.** Durante el transcurso de la segunda noche del bebé, generalmente el lactante toma consciencia de su voz y de su apetito, por lo que exigen alimentaciones frecuentes. Tener al bebé en su habitación hace más fácil satisfacer sus necesidades alimentarias.

Sabemos que debe sentirse muy cansada después del parto. Las siguientes sugerencias pueden hacer que el alojamiento compartido sea una experiencia maravillosa para toda la familia.

- **Limite la cantidad de visitas o el tiempo que permanecen con usted.** Pese a que tenemos horarios de visita generosos, esto no quiere decir que usted quiera recibirlas todo el día. Usted necesita descansar. Considere decirles a sus familiares y amigos que tiene horario de visitas limitado a las horas que más le acomoden a usted.
- **Aproveche nuestro "momento tranquilo" desde la 1:00 p. m. a las 3:00 p. m.** Esas dos horas le permiten dormir siesta o abrazar y disfrutar a su bebé sin interrupciones innecesarias.
- **La persona de apoyo puede marcar la diferencia.** En ocasiones, es útil tener dos personas de apoyo; una persona que esté con usted durante el día y otra durante la noche. Esto permitirá que cada una descansa en casa. Es muy importante que su persona de apoyo esté disponible y pueda ayudarla a usted y a su bebé durante su hospitalización de posparto, para que usted pueda descansar y comenzar a recuperarse.

Esperamos que el alojamiento compartido con su bebé durante su hospitalización le dé la confianza para enfrentar sus primeras noches en casa.

*Para obtener información más detallada sobre su hospitalización y sobre lo que debe traer, consulte la Guía de recursos de maternidad de UPMC Pinnacle que se ubica en el bolsillo interior del manual El nacimiento de su bebé, el que debería haber recibido en la primera cita con el médico.*