

Conoce la hora dorada



La primera hora de vida de un bebé, es una ventana sumamente importante para desarrollar un apego seguro con su madre.

Esta ventana, recibe el nombre de “hora dorada”, “ventana sagrada” o “ventana de oro”, en Libera Tu Salud queremos que conozcas los beneficios de la hora dorada, para que puedas disfrutar de este momento tan íntimo con tu bebé.

Después de cortar el cordón umbilical y limpiar al bebé, la hora dorada busca tener contacto piel con piel del bebé y la madre. Se coloca al recién nacido cerca de la región abdominal de la mamá, justo por debajo de las mamas, para que poco a poco el bebé comience a hacer ligeros movimientos hasta llegar al pezón y comenzar con la lactancia materna.



Este contacto aumenta la producción de dos hormonas muy importantes: oxitocina y prolactina.

La oxitocina:
refuerza el apego entre la madre y el bebé, ayuda a crear un ambiente de tranquilidad, confianza y relajación.

La prolactina:
activa la formación de leche materna y activa la sensibilidad a las necesidades del bebé.



Los principales beneficios de la hora dorada son:

Reducir la cantidad de estrés del bebé y la madre.

Iniciar la lactancia materna de forma correcta.

Previene que el bebé desarrolle hipotermia

Ayuda al desarrollo neurológico y sensorial del bebé.

La separación del bebé puede ser muy frustrante para la madre, si aumentamos los niveles de adrenalina y cortisol en la madre, podemos generar trauma en el bebé y en ella misma, aumentando así la probabilidad de desarrollar depresión post parto. Mismo que interviene con el desarrollo de un apego seguro y el logro de una lactancia materna exitosa.



Es importante que si deseas practicar la hora dorada en el nacimiento de tu bebé, conozcas los lineamientos del hospital en donde será tu parto, ya que existen centros de salud con un protocolo establecido que no permite que la madre se recupere junto con el bebé.

Si te interesa conocer los lineamientos más importantes de los hospitales para la llegada de tu bebé consulta en la sección de los blogs del mes de mayo, “Lineamientos del hospital para la llegada de tu bebé”.

De igual forma, si te interesa conocer cómo lograr una hora dorada victoriosa, puedes consultar la Ficha Tip “Consigue una hora dorada exitosa” que se encuentra en la herramienta <<Tips de vida diaria>>



Bibliografía

Tres de cada cinco bebés no toman leche materna en la primera hora de vida. (n.d.). Consultado el 19 de marzo de 2023, desde Who.int website: <https://www.who.int/es/news/item/31-07-2018-3-in-5-babies-not-breastfed-in-the-first-hour-of-life>

Conti, C. S. (2018). Primera hora de vida: una ventana de oro. Rev. Hosp. Mat. Inf. Ramón Sardá, 3(3), 167-78.