

"La Hora Dorada"

LOS PRIMEROS 60 MINUTOS QUE MARCAN UNA VIDA"



Dra. Dayana Vera | Pediatra – Puericultor
www.pediababies.com.ar
@pediababies

¿Qué es la Hora Dorada?

Los primeros 60 minutos de vida son conocidos en pediatría como la "Hora Dorada" o Golden Hour.

Es el momento más importante para su bebé. Durante este tiempo, realiza la transición más trascendental de su vida: pasar del útero materno al mundo exterior y se inicia el establecimiento de la lactancia..

Cada minuto cuenta. Una correcta actuación en el nacimiento mejora el pronóstico a corto y largo plazo del recién nacido.

Y usted, mamá, es la protagonista de este momento.



CONTACTO PIEL CON PIEL (PARTE 1)

Contacto PIEL CON PIEL inmediato

Colocar a su bebé desnudo sobre su pecho descubierto, cubiertos con una manta, durante al menos 60 minutos.

¿Por qué es tan importante?

La evidencia científica es contundente:

- 🌡️ Regula su temperatura mejor que una incubadora
- ❤️ Estabiliza su corazón y su respiración
- 💧 Mejora sus niveles de glucosa en sangre
- 😭 Reduce el llanto y el estrés del bebé
- 👩 Aumenta el éxito de la lactancia materna
- 💙 Fortalece el vínculo entre mamá y bebé



CONTACTO PIEL CON PIEL (PARTE 2)



El contacto piel con piel inmediato tiene un beneficio con una solidez científica tan alta que ya no es ético separar a la madre y el bebé en la primera hora si no es por una emergencia médica.

2013

LEY N° 26.873

Lactancia Materna. Promoción y Concientización Pública (21). En su artículo 4° dispone: "Promover la adhesión de los hospitales y centros de atención primaria de salud al programa «Hospital Amigo de la Madre y el Niño» (hoy «Hospital Amigo de la Lactancia»), propuesto por la OMS y UNICEF, cuyo objetivo es proteger, promover y apoyar la lactancia natural. Y en el Paso 4 recomienda: "Favorecer el contacto piel a piel inmediato e ininterrumpido entre el recién nacido y la madre, y ayudar a las madres a iniciar la lactancia lo antes posible tras el parto"

www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2022-11/Consenso%20LA%20PRIMERA%20HORA%20DE%20VIDA.pdf

www.argentina.gob.ar/noticias/hablemos-de-parto-humanizado-y-la-hora-sagrada

PINZAMIENTO TARDÍO DEL CORDÓN UMBILICAL

Esperar al menos 1 a 3 minutos (o hasta que deje de latir) antes de pinzar el cordón.

¿Por qué es importante?

- Permite que hasta un 30% más de sangre pase de la placenta al bebé
- Mejora su oxigenación inicial
- Aumenta sus reservas de hierro para los primeros meses
- Contribuye a su estabilidad hemodinámica



Consejo clave

Hable con su equipo de salud antes del parto y pida que respeten el pinzamiento tardío si no hay complicaciones.



RETRASAR EL PRIMER BAÑO

Posponer el baño del bebé al menos 24 horas después del nacimiento.

¿Por qué es importante?

Su bebé nace cubierto por una capa blanca llamada vérnix caseosa. ¡No es suciedad! Es su protector natural:

- 💧 Hidrata su delicada piel
- 🛡️ Tiene propiedades antibacterianas
- 🌡️ Ayuda a regular su temperatura
- ✨ Protege su piel durante la adaptación al mundo exterior

🔑 Consejo clave

Respetar el vérnix es parte del cuidado de la Hora Dorada. El primer baño puede esperar.



AUTOAGARRE AL PECHO Y PRIMERA TOMA

Permitir que su bebé busque y se agarre al pecho por sí mismo (el llamado "gateo al pecho") durante esa primera hora.

¿Por qué es importante?

- El calostro que toma en esta primera toma es "oro líquido": rico en anticuerpos y factores de crecimiento
- El inicio temprano de la lactancia en la primera hora de vida está recomendado por la OMS
- Estimula la producción de leche y favorece el éxito de la lactancia

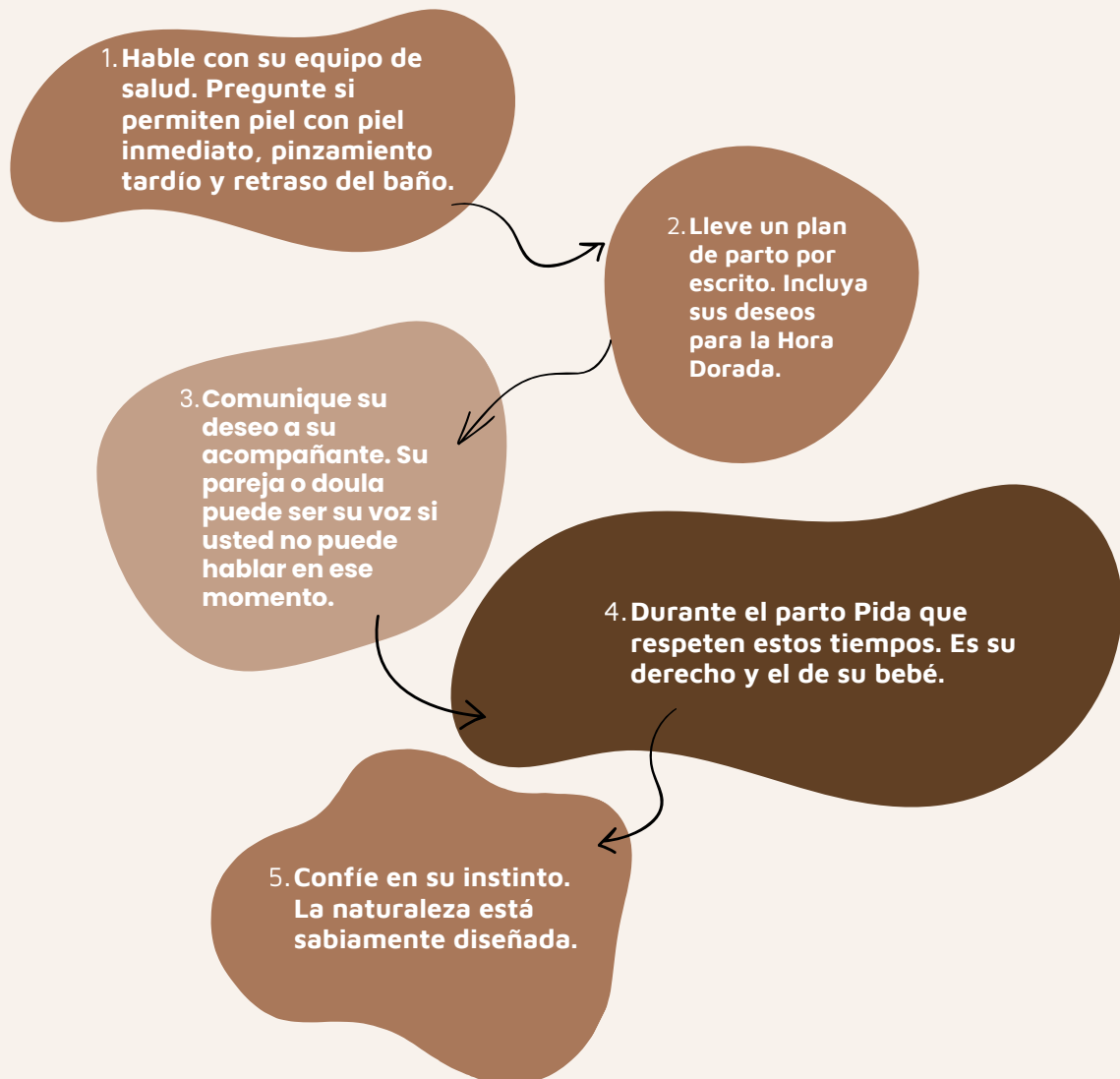


Consejo clave

Confíe en su bebé. Tiene reflejos innatos para encontrar el pecho. Usted solo necesita acompañarlo.



¿Cómo prepararse para la Hora Dorada?



Medidas de seguridad:

🛡 El contacto piel con piel debe realizarse siempre bajo supervisión del personal sanitario para asegurar que el bebé esté en una posición segura y no tenga obstruidas las vías respiratorias.

En caso de complicaciones médicas, el equipo priorizará siempre la salud del bebé, y el piel con piel se realizará en cuanto sea seguro.

El primer abrazo

**"La Hora Dorada es el primer abrazo
que recibe tu bebé,
el que le dice estás a salvo,
este es tu lugar en el mundo.
Disfrutala. Pedila. Vivila."**



"Cada bebé merece una Hora Dorada."

**Con cariño,
Dra. Dayana Vera.
Pediatra Puericultor**

@pediababies
www.pediababies.com.ar

