

Las 9 fases de la hora *de oro*



La hora *de oro*

El comportamiento instintivo del bebé cuando se lo mantiene piel con piel después de nacer.



1. **Llanto:** distinto y específico cuando los pulmones del bebé se expanden por primera vez.



2. **Relax:** inmediatamente después del llanto del parto, el bebé se queda quieto y no tiene movimientos visibles.



3. **Despertar:** el bebé abre los ojos por primera vez, parpadea, tiene pequeños movimientos con la boca y movimientos limitados de manos y hombros.



4. **Actividad:** movimientos corporales más grandes, con movimientos completos del brazo, de dedos, del hombro, levantamiento de la cabeza y ojos abiertos estables.



5. **Descanso:** podría pasar en cualquier momento durante la primera hora, intercalado entre etapas o como transición.



6. **Arrastre:** el bebé moviéndose a propósito hacia el pecho y el pezón. Lo puede hacer deslizándose, saltando, balanceándose o empujando.



7. **Familiarización:** una etapa en el pezón de la madre donde el bebé lame, saborea, toca y se mueve alrededor del pezón y la areola.



8. **Succión:** el bebé se agarra al pezón e inicia la lactancia.



9. **Sueño:** una actividad involuntaria del bebé alrededor de 1,5 a 2 horas después de nacer.