

The Golden Hour



Congratulations!

Pregnancy is an amazing time. Our staff recognizes the importance of The Golden Hour. We are dedicated to supporting you and your new baby. We want to ensure that you have a wonderful experience as you welcome your new baby to the world.

What is The Golden Hour?

The first hour after the birth of your precious baby is often referred to as the Golden or Magical Hour. This is your first opportunity to be together as a family, a once-in-a-lifetime event to be celebrated and enjoyed. Your baby has spent many months wrapped in the warmth of your womb and being comforted by your heartbeat.

Holding your baby skin to skin soon after delivery helps your baby adjust to his or her new surroundings in the security and warmth of your arms. As your new baby lies on your chest, listening to your heartbeat, your baby will relax and gently adjust to life outside the womb. It is a time for cuddling and snuggling the baby. We know you want to introduce your family and friends to your new baby and we encourage you to welcome them into your room after you have had your Golden Hour.

Why is The Golden Hour so important?

We want to give you and your baby this special time together so that you can begin to bond and get to know each other. In this Golden Hour, you begin the process of bonding and connecting with each other, which is so important for your baby's ongoing growth and development.

How does it work?

Skin-to-skin bonding during The Golden Hour is simple! After your baby is born, he or she will be placed directly onto your chest and you will be covered with a warm blanket. Skin-to-skin contact is recommended for all moms and babies, regardless of planned feeding method, during The Golden Hour and well beyond.

Benefits for baby:

- *Baby is warmer*
- *Baby is calmer*
- *Baby can hear your relaxing heartbeat*
- *Baby's heart rate and breathing normalize*
- *Milk supply may be improved*
- *Your partner and other family members can also hold and bond in this way!*

*You and your
new baby deserve
The Golden Hour
after the birth!*

Our staff will assist you in creating this important bonding time if there are medical reasons that you or baby are not able to do so immediately after birth.

Following birth, if you require medications or anything that may impair your strength and ability to stay alert during this time, you may have a partner or labor-support person help you care for baby and hold baby skin to skin on you.

Please let us know if you prefer not to participate in The Golden Hour or skin-to-skin care during your hospital stay.

La Hora Dorada

¡Felicitaciones!

El embarazo es un tiempo maravilloso. Nuestro personal reconoce la importancia de la hora dorada. Estamos dedicados a ayudarle a usted y a su nuevo(a) bebé. Queremos asegurarnos que usted tenga una experiencia maravillosa a medida que le da la bienvenida al mundo a su nuevo(a) bebé.

¿Qué es la hora dorada?

La primera hora después del nacimiento de su precioso(a) bebé, a menudo se le conoce como la hora mágica o dorada. Esta es la primera oportunidad para estar juntos como familia, es un Evento único en la vida para celebrar y disfrutar. Su bebé ha pasado muchos meses envuelto(a) en el calor de su vientre y reconfortado(a) por el latido de su corazón.

Poner a su bebé en contacto de piel con piel inmediatamente después del parto, le ayudará a adaptarse a sus nuevos alrededores en la seguridad y el calor de sus brazos. A medida que su bebé descansa en su pecho, escuchando los latidos de su corazón, su bebé se relajará y ajustará suavemente a la vida fuera del útero. Este es un momento para abrazar y acurrucarse con su bebé piel con piel. Sabemos que usted desea presentar a su nuevo bebé a su familia y amigos, y le animamos a darles la bienvenida en su habitación después de haber tenido su hora dorada.

¿Por qué es tan importante la hora dorada?

Queremos darle a usted y su bebé este tiempo especial para que puedan comenzar una unión conocerse uno a otro. En esta hora dorada, se iniciará el proceso de unión y conexión entre ambos, lo cual es muy importante para el crecimiento y desarrollo continuo de su bebé.

¿Cómo funciona?

¡El vínculo de piel con piel durante la hora dorada es simple! Después del nacimiento de su bebé, él o ella será colocado(a) directamente sobre su pecho y cubierto(a) con una manta abrigadora. El contacto de piel con piel es recomendado a todas las madres y bebés, independientemente si se hace durante el tiempo de enseñanza del método de alimentación, durante la hora dorada o después.



Beneficios para el bebé:

- *El bebé estará más abrigado*
- *El bebé estará más tranquilo*
- *El bebé podrá oír los latidos relajantes de su corazón*
- *El ritmo cardíaco y la respiración del bebé se normalizará*
- *La producción de leche puede mejorar*
- *Sú compañero y otros miembros de la familia también pueden experimentar esta manera de sostener y formar vínculo con el bebé!*

¡Usted y su nuevo(a) bebé se merecen la hora dorada después del nacimiento!

Nuestro personal le ayudará a crear este momento tan importante para formar el vínculo si existen algunas razones médicas por las cuales usted y su bebé no son capaces de hacerlo inmediatamente después del nacimiento.

Después de su nacimiento, si usted necesita medicamentos o cualquier cosa que perjudiquen su fuerza y su habilidad de permanecer alerta durante este tiempo, usted puede pedir ayuda a su cónyuge o a otra persona de apoyo para cuidar al bebé y sostenerlo(a) piel con piel a usted.

Por favor, háganos saber si usted prefiere no participar en la hora dorada o en el tiempo de contacto de piel con piel durante su tiempo en el hospital.