

Conectando-me com meu bebê através do Toque Positivo

O que é Toque Positivo e por que é importante?



Na unidade neonatal, o toque é uma experiência sensorial suave, mas poderosa, para ajudar seu bebê a se sentir seguro, calmo e conectado.

- O toque positivo inclui segurar as mãos; abraços de mão, contato pele a pele/cuidado canguru; abraços, pegar no colo e massagem suave.*
- O toque positivo é mais do que apenas toque físico, é uma forma de comunicação e vínculo.
- Ele diz ao seu bebê que você está lá – fale suavemente com seu bebê antes de tocá-lo, depois pause e coloque suas mãos suavemente em toque estático – isso ajuda seu bebê a se preparar para a próxima interação. Observe as respostas individuais do seu bebê.
- Muitos pais se sentem incertos ou nervosos sobre tocar seu bebê na UTI neonatal, especialmente no início. Isso é completamente natural. Engajar-se em toque positivo enquanto trabalha ao lado da equipe de cuidados do seu bebê ajudará a construir sua confiança e descobrir as respostas e preferências individuais do seu bebê.

**O apoio de um profissional treinado em massagem neonatal ou para bebês pode estar disponível para orientá-lo a oferecer massagem adaptada à idade gestacional e às necessidades do seu bebê.*

VOCÊ SABIA?

Pesquisas mostram que o toque positivo oferece muitos benefícios na UTI neonatal (e além), como reduzir a dor e o estresse, e estabilizar os sinais vitais do seu bebê. O contato pele a pele tem benefícios adicionais na promoção do vínculo, apoia a amamentação, melhora o volume de leite (expresso), apoia a imunidade do seu bebê e a regulação da temperatura, melhora o sono, regula os níveis de açúcar no sangue e apoia as necessidades de desenvolvimento neurológico e emocional do seu bebê.

S

O toque acalma, nutre e protege. Comece com um sentido de cada vez – fale suavemente, depois coloque suas mãos quentes suavemente para um toque estático. A iluminação suave pode ajudar a criar um espaço calmo. Seu bebê conhece sua voz e cheiro – fale ou cante, e ofereça um pano de musselina ou quadrado de vínculo com seu cheiro, evitando cheiros fortes. Observe como seu bebê responde a essas sensações suaves.

M

O toque e o movimento andam de mãos dadas. Seu toque suave ajuda seu bebê a se acostumar com novas posições e a se mover enquanto descobre o mundo fora do útero. Use posições que sejam confortáveis para você e seu bebê.

A

O toque positivo apoia a atenção e a regulação do seu bebê. Ele pode ajudar seu bebê a permanecer calmo antes, durante e após os cuidados e procedimentos médicos. Pode ajudá-los a se tornarem mais alertas e a responder ao seu entorno à medida que crescem e se desenvolvem.

R

O toque positivo apoia relacionamentos. Observe as respostas individuais do seu bebê enquanto você toca seu bebê e note maneiras como eles mostram suas preferências e aversões. Por exemplo, como eles mostram que estão confortáveis. Você está realmente apoiando o desenvolvimento deles ao compartilhar a experiência do toque.

T

Enquanto pais ou cuidadores, vocês são uma parte essencial da equipe do seu bebê na unidade neonatal. Trabalhar junto com sua equipe neonatal pode ajudar você e seu bebê a desfrutar de experiências de toque positivo sempre que possível. Sua equipe está lá para apoiá-lo, entre em contato sempre que desejar.





‘Observando e Aprendendo’

Observar seu bebê ajudará você a entender seu comportamento e sinais de comunicação. Por exemplo, você pode observar como ele gosta de ser confortado ou em quais posições ele parece calmo e satisfeito.



‘Segurando as Mãos com Suavidade’

Aqueça suas mãos para se preparar. Converse com seu bebê antes de oferecer seu dedo. Seu toque pode assegurar reconforto para ele. Observe como seu bebê responde ao seu toque.



‘Abraço de Mão’

Abraços de mão podem ser oferecidos ao seu bebê em diversas posições diferentes: de costas, de barriga para baixo ou de lado. Aqueça suas mãos para se preparar. Apoie suas mãos em concha, com os dedos juntos, sobre o corpo do seu bebê para proporcionar conforto e apoio.



‘Pele com Pele / Método Canguru’

O contato pele com pele oferece benefícios importantes tanto para os pais/cuidadores quanto para os bebês. Juntamente com a equipe de cuidados do seu bebê, você pode planejar o melhor momento e a melhor maneira de aproveitar esse contato especial. A transferência para o contato pele com pele pode ser apoiada pela equipe, com os pais assumindo a liderança quando se sentirem prontos.



‘Abraços’

Segurar seu bebê perto de você e acariciá-lo não apenas cria um vínculo; também promove uma sensação de segurança e amor que o ajuda a crescer e prosperar. O ritmo suave dos seus batimentos cardíacos proporciona um espaço relaxante para ele. Converse ou leia para ele para enriquecer ainda mais a experiência.



‘Massagem para Bebês’

A massagem neonatal ou para bebês pode ser uma ótima maneira de se conectar com seu bebê e tem muitos benefícios. Se você quiser saber mais sobre massagem para bebês, converse com sua equipe neonatal, pois ela deve ser orientada por um profissional certificado em massagem neonatal ou para bebês.