

CONECTANDOME CON MI BEBÉ A TRAVÉS DEL 'CONTACTO POSITIVO'

¿Qué quiere decir 'Contacto positivo' y por qué es importante?



En la Unidad de Recién Nacidos, el tocar a tu bebé es una experiencia sensorial delicada y al mismo tiempo muy beneficiosa para ayudar a tu bebé a sentirse seguro, tranquilo y conectado contigo.

- El 'Contacto Positivo' incluye desde tomarlo de la mano, ofrecerle lo que se conoce como el nombre de 'abrazo de manos', darle un masaje suave*, hasta colocarlo sobre tu pecho estableciendo el contacto 'piel a piel' (llamado método canguro).
- El 'Contacto Positivo' es mucho más que el contacto físico, es una forma de comunicarte y crear vínculos afectivos con él.
- Antes de tocar a tu bebé es importante que le hables para hacerle saber que estás con él; luego haz una pausa, y pon tus manos sobre su cuerpo sin moverla-esto le ayudara a tu bebé prepararse para la siguiente interacción. Mientras haces esto observa la reacción de tu bebé.
- Las primeras veces vas a sentir un poco de inseguridad o nerviosismo al tocar a tu bebé por lo frágil que lo ves dentro de la incubadora. Esto es normal; por esto miembros del equipo de profesionales que cuida de tu bebé estarán a tu disposición para ayudarte a ganar confianza en tu habilidad para reconocer lo que le gusta y le hace bien.

** Un profesional con formación en cuidados neonatales o en masaje neonatal puede estar disponible para orientarte a como ofrecerle un masaje a tu bebé de acuerdo con edad gestacional y necesidades de tu bebé.*

¿SABÍAS QUE?

La investigación científica ha mostrado que el 'Contacto positivo' que significa tocar a tu bebé de una manera específica como fue descrita arriba, tiene muchos beneficios que trascienden en el tiempo más allá del periodo de hospitalización en la Unidad de Recién Nacidos, como reducir el dolor y el estrés, y estabilizar los signos vitales de tu bebé. El contacto 'piel a piel' no solo forma un vínculo muy fuerte entre los dos, sino que también ayuda a aumentar tu producción de leche, y a tu bebé le ayuda a estabilizar sus signos vitales, reducir el dolor causado por procedimientos médicos, regular temperatura y niveles de azúcar, mejorar la calidad del sueño, y promover las necesidades neurológicas y emocionales de desarrollo de tu bebé.

S

El contacto suave de tus manos calma, nutre y protege a tu bebé. Comienza ofreciendo una sensación a la vez. Una luz ambiental tenue te ayudara a crear un espacio relajado y así, primero que todo, háblale a tu bebé para que sepa que estás ahí; tu bebé ya conoce tu voz y tu olor así que le gustara que le hables o le cantes solo a él. Coloca cerca de su cara un trozo de tela impregnado con tu olor o tu leche. Después, coloca tus manos tibias sobre su piel sin moverlas. Observa con atención sus reacciones a cada una de estas sensaciones y de esta manera iras lentamente aprendiendo a 'leer' a tu bebé..

M

El contacto suave de tus manos y el sistema motor o de movimiento del cuerpo van unidos. Serán tus manos a través del 'contacto positivo' que ayudara a tu bebé a acostumbrarse a nuevas posiciones y a moverse mientras descubre el mundo fuera del útero. Observa atentamente las reacciones de agrado o desagrado a las diferentes posiciones que tu bebé te muestra para que continúes aprendiendo a conocerlo. Adopta posiciones que sean cómodas para ti y para tu bebé.

A

El 'Contacto positivo' favorece la atención y regulación de tu bebé. Le dan seguridad y tranquilidad antes, durante y después de los cuidados rutinarios y procedimientos médicos. Además, favorecen su atención (por ejemplo, a que tu bebé este mas alerta) y por lo tanto su disponibilidad para interacción contigo y con su entorno.

R

El 'Contacto positivo' te ayuda a 'sincronizar' / relacionarte y conectarte con tu bebé. En la medida que lo tocas vas aprendiendo lo que prefiere, lo que le hace sentirse cómodo y le agrada y lo que no le gusta también.. Observa como se relaja, se tranquiliza, mejora su color, o su aspecto general. Así, mediante la experiencia del tacto, lentamente iras favoreciendo su desarrollo a largo plazo también.

T

Tu eres un miembro fundamental en el equipo que cuida y trata a tu bebé. en la Unidad de Recién Nacidos. Trabajar unidos por una misma causa que es sacar a tu bebé adelante, es esencial. Las observaciones sobre tu bebé y lo que aprendes de sus reacciones son información valiosa para el equipo. Igualmente, los miembros del equipo les ayudaran a ti y a tu bebé a tener espacios para disfrutar de la experiencia del contacto entre los dos mediante 'el contacto positivo', siempre que sea posible. Su equipo está allí para apoyarle; no dude en comunicarse con ellos cuando lo desee.





‘Observando y aprendiendo’.

Observar a tu bebé, te ayudará a conocer y reconocer sus reacciones y manera de comunicarse contigo. Por ejemplo, puedes notar como le gusta ser consolado o en que posiciones se muestra tranquilo y contento.



‘Tomar suavemente la mano de tu bebé’

Asegúrate que tus manos estén tibias. Antes de tocarle, háblale a tu bebé para que sepa que estas ahí. Luego ofrece un dedo para que agarre con su mano. Haciendo esto, puede ayudar a que tu bebé se sienta más contenido y lo ayude a sentirse más tranquilo. Observa la reacción de tu bebé a tu interacción.



‘Abrazo de mano’

El ‘abrazo de mano’ se le puede ofrecer a tu bebé en diversas posiciones: cuando está acostado boca abajo, boca arriba o de lado. Háblale a tu bebé mientras entibias tus manos. Luego, lentamente colócalas juntas sobre su cuerpo, de manera ahuecada, en forma de copa, con los dedos juntos. Esto es llamado es llamado ‘contención’ y ayuda a suavizar movimientos reflejos e involuntarios de tu bebé que le puedan causar malestar.



Contacto ‘piel a piel/ método canguro’

El contacto ‘piel a piel’ o método canguro es la interacción sensorial más completa que puedes tener con tu bebé, ayuda tanto a los padres/cuidadores como a los bebés. Aquí, con ayuda del equipo de profesionales, se transfiere tu bebé desde su incubadora hasta tu cuerpo, donde se le coloca desnudo, (solo con pañal), su pecho contra tu pecho, acomodándose con tus manos o con una muselina. Además de estar expuesto a todas las otras sensaciones (tu voz, tu olor, tu piel,...), el ritmo suave de tu latido de tu corazón le ayuda a tu bebé a sentirse tranquilo y seguro. Bebes en canguro



‘Mimos y caricias’

Mimar y abrazar a tu bebé con tus manos, no solo fomenta el vínculo entre los dos, sino que le transmite el amor, la tranquilidad y la seguridad que le ayudará para crecer y progresar. Háblale, cántale, o léele un cuento para enriquecer aún más la experiencia.



‘Masaje infantil’

El masaje infantil es una manera muy afectuosa de conectar con tu bebé y parece tener muchos beneficios. Si quisieras aprender a dar masajes a tu bebé, habla con el equipo de la unidad para acceder a terapeutas certificados que te guíen.

¿Qué tipo de ‘Contacto positivo’ se siente preparado para hoy su bebé y usted?

Pasar tiempo con su bebé y aprender a reconocer sus señales le ayudara a elegir el tipo de ‘Contacto positivo’ que mejor se adapte a su bebé en cada momento en particular.