

# ¿Qué es el contacto piel con piel para los recién nacidos?

El contacto piel con piel significa colocar al recién nacido sobre el pecho de la madre, piel con piel. Esto se recomienda justo después del nacimiento. Es más difícil hacer contacto piel con piel después de un parto por cesárea o para un recién nacido que necesita atención en la UCIN, pero los beneficios pueden ser aún más importantes en esos casos.

## Beneficios del contacto piel con piel

Colocar al recién nacido sobre el pecho de la madre biológica puede ayudarlo a estabilizar la respiración, el nivel de azúcar en la sangre y la temperatura corporal. También fomenta el vínculo y la intimidad, y reduce el llanto y el estrés tanto en la madre como en el bebé. El contacto piel con piel puede acelerar la bajada de la leche de la madre para que la lactancia pueda comenzar antes. También fomenta el crecimiento de muchos tipos de bacterias (microbioma beneficioso) que normalmente habitan el tubo digestivo. Un microbioma puede ayudar al bebé a absorber mejor los nutrientes, prevenir infecciones y estimular el sistema inmunitario del bebé. El contacto piel con piel también ayuda a la madre a expulsar la placenta y reduce el sangrado. Estos beneficios son importantes en las horas posteriores al parto y durante la primera infancia.

## Cómo hacer contacto piel con piel

### Justo después del nacimiento

Después de dar a luz, lo ideal es secar al bebé directamente sobre su pecho. La ayudarán a adoptar una posición cómoda, ligeramente reclinada. Se coloca suavemente al bebé desnudo o con pañales de modo que su pecho quede sobre el suyo. Cuanta más piel esté expuesta, mejor. La boca y la nariz del bebé no deben cubrirse. Su cabeza debe estar girada hacia un lado. Cubra al bebé con una manta o toalla templada y un gorro. Ponga el pezón a disposición del bebé si así lo desea. El contacto piel con piel también se puede hacer con otros cuidadores.

### Piel con piel: no solo para recién nacidos

Los beneficios del contacto piel con piel no se obtienen solo durante el parto. Puede continuar el contacto piel con piel en casa durante toda la primera infancia del bebé. Encuentre una posición cómoda y use una camisa holgada, una camisa con botones o no use camisa a fin de poder hacer contacto piel con piel. Es importante recordar no quedarse dormido con el bebé en el pecho.

## ¿Quién no podrá hacer contacto piel con piel?

El contacto piel con piel se puede hacer en madres y bebés estables. Si está inestable o necesita atención médica urgente, quizás no sea posible el contacto piel con piel o este se retrase.

## Piel con piel en la UCIN

Los bebés en la UCIN también pueden beneficiarse del contacto piel con piel, a veces llamado método canguro. Los beneficios de regular la temperatura, la respiración y el vínculo son igualmente importantes, si no más, en la UCIN. También puede ayudar a un recién nacido a aumentar de peso. Es posible que un recién nacido en la UCIN esté conectado a un equipo o quizás no esté lo suficientemente bien como para cargarlo. Sin embargo, puede tocar al bebé. Los expertos recomiendan un “abrazo de mano” o “envoltura de manos”. Mientras el bebé está acostado boca arriba, coloque una mano suavemente sobre la cabeza del bebé y la otra sobre la barriga. El personal de la UCIN puede ayudarla a moverse con seguridad alrededor del equipo.

## **¿Qué es la internación conjunta?**

Además del contacto piel con piel, se recomienda que comparta la habitación con el bebé en lugar de que el bebé duerma en la sala de recién nacidos del hospital. El recién nacido podrá permanecer en la habitación con usted a menos que exista una razón médica para separarlos. Usted y el bebé deben estar cerca para dormir, pero en camas separadas. Esto ayuda con la lactancia. También los ayuda a usted y a su pareja a comenzar a aprender las señales de alimentación del bebé.