

# Tocar y cargar a su bebé

Todos los padres esperan con ansias el momento de cargar a su bebé. Como su bebé está en la NICU, tal vez no sepa cuándo podrá hacerlo. A algunos bebés se les puede tener en brazos de inmediato. Otros bebés están muy enfermos para cargarlos. Si puede cargar a su bebé, trate de hacer el método canguro (también llamado contacto o cuidado piel a piel). Si su bebé está muy enfermo para cargarlo, hay formas de tocarlo suavemente.

## Método canguro

El método canguro es cuando usted sostiene a su bebé en pañales sobre su pecho descubierto (para los papás) o entre los senos descubiertos (para las mamás). También se le llama cuidado piel a piel porque la piel desnuda de su bebé está tocando la piel desnuda del papá o la mamá. Coloque una manta sobre la espalda del bebé para mantenerlo abrigado.

### El método canguro puede ayudar a su bebé a:

- Mantener la temperatura corporal
- Mantener la regularidad del corazón y de la respiración
- Aumentar de peso
- Pasar más tiempo en un sueño profundo
- Pasar más tiempo estando tranquilo y menos tiempo llorando cuando está despierto
- Tener una mejor probabilidad de poder amamantar

### El método canguro puede ayudarle a usted a:

- Producir más leche materna. La leche materna es el mejor alimento para la mayoría de los bebés durante el primer año de vida.
- Reducir el estrés

- Sentirse más segura de que puede cuidar a su bebé
- Sentirse más cerca de su bebé

Algunas NICU le dejan hacer el método canguro tan pronto nace el bebé. Otras prefieren que usted espere antes de practicar este método. Avise al personal de la NICU que desea practicar el método canguro. Una enfermera ayudará a mover al bebé de la cuna y a colocárselo en el pecho.



Este recurso incluye algunos términos médicos que puede oír en la NICU. El significado de esas palabras aparece en la sección *Palabras que debe saber*, al final de este recurso.

**Estas son algunas cosas que puede hacer antes de realizar el método canguro con su bebé:**

- Dese un baño a la mañana para tener la piel y el cabello limpios.
- No use lociones perfumadas, desodorante o perfume. Los bebés son sensibles a los olores.
- Manténgase alejada del humo de cigarrillo. Si eso no se puede, cámbiese la ropa antes de tener en brazos a su bebé.
- Vaya al baño.
- Coma un refrigerio.
- Tenga una botella de agua cerca.
- Haga las llamadas telefónicas que deba hacer.
- Use una camisa que se abra adelante. O pídale una bata de hospital a su enfermera.
- Tenga a mano un espejo para poder ver la cara de su bebé.
- Traiga una cámara para que la enfermera o un familiar pueda tomarle una foto.

Los estudios demuestran que lo mejor es practicar el método canguro por lo menos 1 hora. Pero puede hacerlo todo el tiempo que desee mientras usted y su bebé estén cómodos. Debe mantenerse despierta mientras practica el método canguro. También puede hacerlo con su bebé en casa. Es una manera maravillosa para que los padres y sus bebés estén cerca.

**Tacto suave y quieto**

Si su bebé no está listo para ser cargado en brazos, hay otras maneras de estar cerca de él. Tocar a los bebés con suavidad y sin mover la mano es muy importante. Ayuda incluso a los bebés que están muy enfermos.



Una manera de hacerlo es dando abrazos con las manos (también llamado “posición de contención” o contención con las manos). Con una mano haga presión muy suavemente en la cabeza de su bebé y colóquele la otra mano en la pancita o agárrele los pies con cuidado. Cuando toque a su bebé, no lo acaricie. Esa sensación puede ser abrumadora para los bebés.

Darle abrazos con las manos a veces puede calmar a su bebé cuando está molesto. También puede hacerla sentir mejor al ver a su bebé respirar y calmarse cuando lo toca.

**Notas**

---

---

---

---

---

---

---

# Palabras que debe saber

**bebé prematuro** — Un bebé nacido antes de las 37 semanas de embarazo.

**contención con las manos** — Ver posición de contención.

**cuidado piel a piel** — Ver método canguro.

**infección** — Una enfermedad causada por algunos virus, bacterias u otros gérmenes.

**método canguro** — También se le llama contacto o cuidado piel a piel. Significa colocar a un bebé vestido sólo con el pañal sobre el pecho descubierto del padre o de la madre.

**NICU** — También se le llama unidad de cuidados intensivos neonatales o para recién nacidos. Es el lugar en el hospital donde se da atención médica especial a los recién nacidos.

**posición de contención** — Es una manera de sostener a un bebé. Se hace poniendo una mano suavemente en la cabeza del bebé y la otra en la pancita o agarrándole los pies con cuidado.