

10 COSAS QUE NO SABÍAS SOBRE...

EL CONTACTO PRECOZ

Texto: Terry Gragera



El primer contacto y la primera mirada entre Alma y su madre, Ariana García de Albéniz. La foto nos la envió la feliz mamá a través de nuestra web: www.embarazosano.es

1 LOS DOS, JUNTOS DESDE EL PRINCIPIO

Cuando el bebé nace se encuentra muy desasistido e indefenso; para sentirse seguro necesita de la cercanía de su madre, pues reconoce su voz, el latido de su corazón... El contacto precoz promueve esa cercanía entre ambos al poner a madre e hijo juntos, piel con piel, en el mismo paritorio.

2 ES UNA PRÁCTICA MUY RECOMENDADA

Muchas organizaciones, como el Comité de Lactancia Materna de

la Asociación Española de Pediatría y la Organización Mundial de la Salud (OMS) son firmes defensores del contacto precoz. Así, la OMS recomienda "que todos los recién nacidos, sean prematuros o no, permanezcan en contacto ininterrumpido piel con piel con sus madres".

3 LE APORTA MUCHOS BENEFICIOS

Las ventajas de que madre e hijo no se separen y permanezcan piel con piel son innumerables. Así, el recién nacido regula mejor su ritmo

cardíaco y respiratorio, mantiene mejor la temperatura corporal (lo que es fundamental para él) y consigue unos niveles adecuados de glucemia (el nivel de azúcar en sangre). Además, desde el punto de vista inmunitario, es muy beneficioso, pues al ser su madre (o si no puede ser ella, su padre) la primera persona con la que está en contacto, es "colonizado" por sus bacterias, lo que le ayuda a generar defensas y a estar más protegido frente a virus y bacterias.

4 TAMBIÉN AYUDA A LA MADRE

Por su parte, la madre que logra estar piel con piel con su hijo genera más oxitocina (la hormona que provoca las contracciones), lo que disminuye el tamaño del útero y reduce el sangrado posparto. Así, el útero involuciona (vuelve a su tamaño normal) mucho antes, lo que es muy importante para evitar hemorragias y otras complicaciones durante el posparto inmediato.

5 LA SEPARACIÓN ESTRESA A AMBOS

Aparte de las ventajas en el plano físico, el contacto precoz tiene importantes implicaciones en el ámbito afectivo. Así, se ha comprobado que cuando madre e hijo son separados se incrementan, como respuesta ante el estrés, hormonas como el cortisol y se producen experiencias emocionales negativas, que pueden llegar a ser traumáticas, dependiendo de la sensibilidad materna. Incluso hay un aumento de la tensión arterial en la mujer y desestabilización en el recién nacido, que puede conducir a una mala adaptación a la vida extrauterina. Para ambos, compartir juntos esos primeros momentos es muy importante.

6 MEJORA EL VÍNCULO MADRE-HIJO

Se ha comprobado que cuando madre e hijo pueden estar juntos en esos primeros momentos se favorece el vínculo entre ambos. Esto no significa que la relación entre ellos se vea seriamente afectada si no se ha podido disfrutar de ese contacto precoz, pero sí es cierto que al propiciarlo se favorece. Además, para la mujer es una inmejorable oportunidad de estrenarse con confianza en su nuevo papel como madre, pues estar piel con piel con su hijo mejora su autopercepción y sus sentimientos de valía y competencia para atender y hacerse cargo del bebé.

7 FAVORECE LA LACTANCIA

Numerosos estudios han constatado que la lactancia materna se prolonga más cuando se facilita el contacto entre madre e hijo tras el nacimiento. Ésta es una excelente forma, asimismo, para iniciarse con esta experiencia, pues se consigue que el bebé se coja bien al pecho. Como consecuencia de ello, aumenta la producción de leche y se previenen las molestias que la subida de la leche pueden causar a la madre. Así pues, el objetivo es que sea el niño quien, con

acceso directo al pecho, pueda tomar la iniciativa y prenderse a él en sus dos primeras horas de vida.

8 LAS EXPLORACIONES PUEDEN ESPERAR

Una de las razones por las que no se favorece el contacto precoz es porque el personal sanitario somete al recién nacido a numerosas exploraciones de forma inmediata. Sin embargo, en las maternidades más avanzadas esto ha cambiado y ya no se hace así. Entre esos exámenes neonatales está el test de Apgar, que puede realizarse sobre el abdomen materno, piel con piel. Si el resultado es bueno, se lleva a cabo la identificación del niño, sin que éste sea retirado de su madre. Si



Hay una campaña que lo promueve.

el recién nacido está estable y caliente, la administración de vitamina K y la profilaxis ocular pueden esperar, al menos, dos horas para evitar separaciones e interferencias en el contacto visual entre madre e hijo. En cuanto a otras prácticas, como las aspiraciones y el paso de sondas, ya no se aplican en muchos hospitales, por lo que la mamá y el bebé pueden permanecer juntos en todo momento y salir a la misma vez del paritorio.

9 SI ES INGRESADO, OPTA POR EL MÉTODO CANGURO

En algunas ocasiones, cuando el bebé nace con algún problema, como ser prematuro o de bajo peso, o cuando la madre ha sufrido complicaciones en el parto, no es posible llevar a cabo el contacto precoz. En estos casos, si es la madre la que no puede hacerse cargo de su hijo, puede ser el padre el que le dé calor. Si el niño es ingresado, puede optarse por el Método Canguro. Gracias a él, el bebé hospitalizado permanece en contacto piel con piel con sus padres durante algunas horas al día, y su evolución es mucho mejor.

10 PUEDES PEDIRLO EN EL HOSPITAL

Afortunadamente, en muchos hospitales se facilita el contacto madre e hijo nada más nacer. Pero no es siempre así. Para solicitarlo, puedes presentar un Plan de Parto en la maternidad. Si quieres más información, entra en www.quenoosseparen.info y tendrás más datos de esta campaña promovida por la Asociación El Parto es Nuestro, y en la que participa el Ministerio de Sanidad y Consumo y otras entidades como la Asociación Española de Pediatría.

Asesora: Paloma López Hernández, supervisora del Área Funcional de Partitorios del Hospital 12 de Octubre, de Madrid.