

# CONTACTO PIEL CON PIEL PARA BEBÉS



El contacto piel con piel (PcP) es un método de crianza, en el cual el bebé desnudo es abrazado en una posición segura entre los pechos desnudos de su madre.

- Durante el PcP el bebé siente como si volviera a estar en el útero, seguro y conectado. Madre y bebé segregan oxitocina, la hormona del amor, que relaja a ambos. Muy útil en momentos de estrés y durante emergencias, el PcP reduce el riesgo de depresión y ayuda al apego. El PcP calma a los bebés en llanto ¡y también lo puede practicar la pareja!
- El bebé debe recibir al menos 90 minutos de PcP tras el nacimiento. El PcP continuo es un cuidado salvavida para bebés pequeños/prematuros.
- El PcP beneficia también al bebé mucho tiempo tras el periodo neonatal. Cuanto más tiempo pasen en PcP, mayor será el beneficio para madre y bebé. El PcP ayuda en la resolución de muchas dificultades de lactancia y es un método probado para el aumento de la producción láctea.

El bebé en PcP se sincroniza con su madre, de modo que su temperatura, ritmo cardíaco, respiración y nivel de glucosa se estabilizan. El PcP funciona mejor que las incubadoras o camas térmicas, mejorando la salud, el desarrollo cerebral y el nivel económico hasta en la adultez. .

#### DATO ASOMBROSO:

El cuerpo de la madre responde a las necesidades del bebé, incluso individualizándose cuando son gemelos. Varios estudios han demostrado que cuando colocas a ambos gemelos sobre el pecho de su madre, la temperatura de cada seno sube o baja en función de las necesidades de cada bebé..

## PIEL CON PIEL ¡TAN FÁCIL COMO 1-2-3!

**1** ¡Prepárate! Ponte una blusa abierta en frente o sin blusa, y sin sujetador. Tu bebé no debe llevar puesto nada más que su pañal. Si la habitación está fresca, podéis cubriros con una manta; asegúrate de que la cara del bebé no quede cubierta y sus vías aéreas estén libres

**2** ¡Todo listo! Coloca a tu bebé en posición vertical entre tus mamas, pecho con pecho, sus caderas y brazos flexionados, como una ranita (ver imagen superior). La mejilla de tu bebé debe reposar sobre ti, con su mentón ligeramente extendido de forma que pueda verte y respirar. La cabeza de tu bebé debe estar lo suficientemente cerca como para poder besarla.

**3** ¡Ponte cómoda! Reclínate en una silla o en la cama. Si dormís juntos, por favor, sigue las recomendaciones sobre sueño seguro y asegúrate de estar bien apoyada en tu posición reclinada. Nunca apoyes al bebé sobre almohadas.



El PcP es una herramienta muy útil para iniciar, aumentar o retomar la lactancia. Tu bebé puede seguir contigo en PcP mientras lo alimentas con vasito o con goteo a la vez que aumentas tu producción de leche.

Se puede usar un portabebés seguro y apropiado para hacer PcP, ayudando a tu cuerpo a fabricar mucha leche “en automático”; ¡mientras te mueves! Para bebés pequeños asegúrate de que su cabeza y cuello tienen el soporte adecuado, con la parte superior del portabebés justo bajo la oreja del bebé, con el mentón extendido para abrir las vías aéreas y manteniendo la posición de ranita y de cabeza “besable”.



Desarrollado por Magdalena Whoolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing) y Carole Dobrich (RN, BSc, IBCLC). Ilustraciones de Angela Eastgate, Mayo (2020)

Fuentes basadas en la evidencia: Charpak N, Tessier R, Ruiz JG, Hernandez T, Uriza F, Villegas J, Nadeau L, Mercier C, Maheu F, Marin J, Cortes D, Gallego JM, Maldonado D (2017) Twenty-year Follow-up of Kangaroo Mother Care Versus Traditional Care Pediatrics 139 (1) e20162063. Widström AM, Lilja G, Aaltomaa-Michalakis P, Dahllöf A, Lintula M, Nissen E (2011) Newborn behaviour to locate the breast when skin-to-skin: a possible method for enabling early self-regulation. Acta Paediatr.100(1):79-85. World Health Organization (2008) Kangaroo Mother Care: practical guide. Ludington-Hoe S.M, Lewis T, Reese, S (2006) Breast-Infant Temperature with Twins during Shared Kangaroo Care J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.