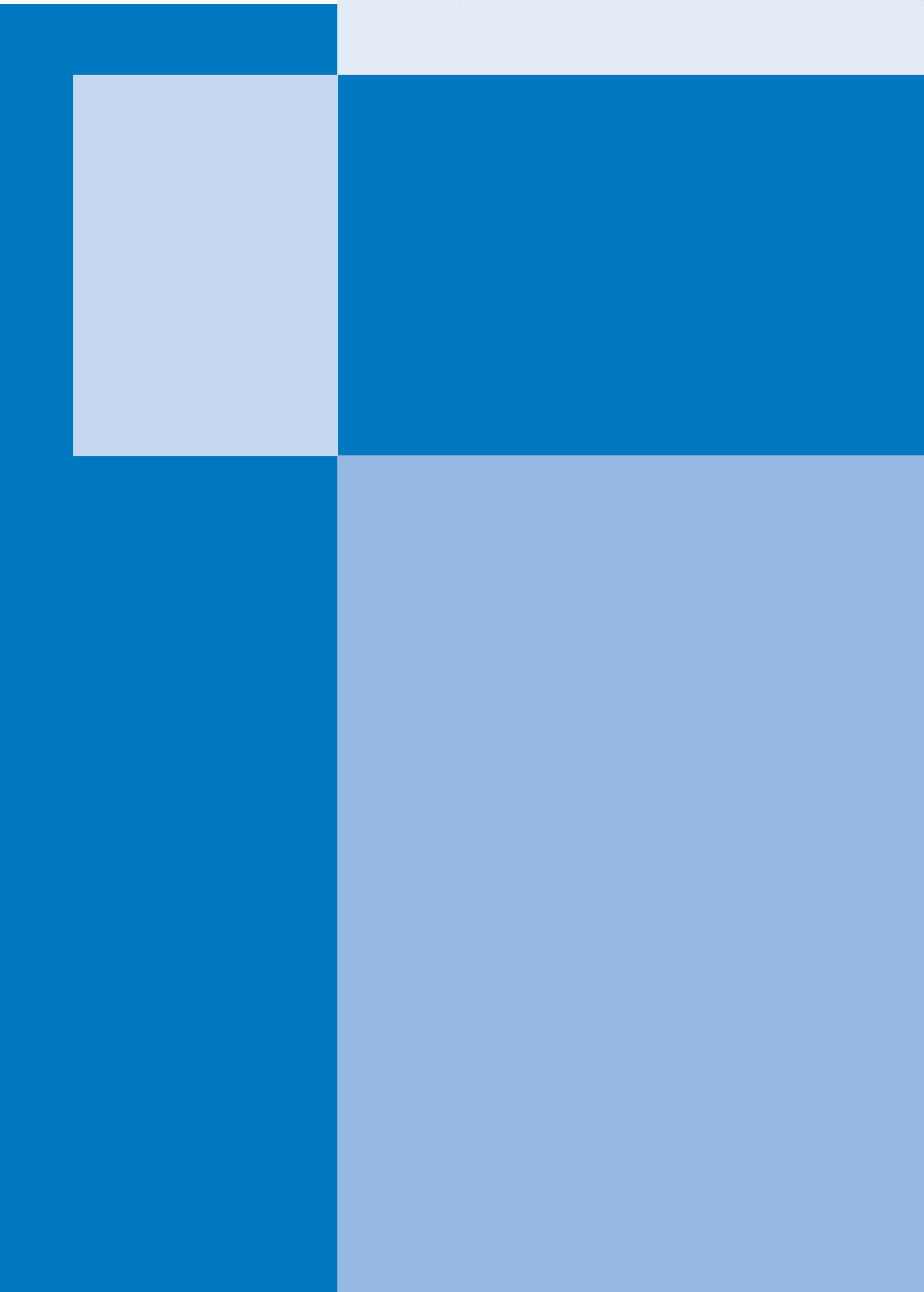




Piel a piel. La comunicación a través del tacto



El presente documento tiene por objeto favorecer la comunicación con su hija o hijo en sus primeros meses de vida. El contacto a través del tacto permite transmitir al bebé el calor, el amor y la seguridad necesarios para su óptimo desarrollo. Poner en práctica las recomendaciones que aquí se presentan puede proporcionar un gran placer y una forma gratificante de relacionarse con su bebé.



PIEL A PIEL LA COMUNICACIÓN A TRAVÉS DEL TACTO

En el útero, nuestro bebé

se ha sentido día y noche acunado, cálido y seguro. Al nacer, todas estas sensaciones se transforman.

Ahora está aquí y, por primera vez, tenemos la oportunidad de encontrarnos. Cuando le tocamos, le hablamos y le mimamos le transmitimos nuestro cariño, seguridad, calidez...

Lo reconocemos por contacto físico, como lo hacen todos los mamíferos con sus crías. El vínculo que se establece en este primer contacto está influido por los cambios hormonales y de sensaciones entre la madre y el bebé, y hace que los lazos que se crean entre ambos, sean más fuertes y duraderos.

Actualmente distintas instituciones y asociaciones relacionadas con la salud recomiendan para los recién nacidos, sanos y sin problemas de reanimación, dejar al bebé con su madre piel con piel el mayor tiempo posible. Este método llamado



“Canguro” también resulta de gran utilidad en los prematuros.

El estar piel con piel ayuda a regular la temperatura corporal, permite seguir oyendo el latido cardíaco



materno y a percibir los olores de la madre, haciendo que el recibimiento sea menos traumático. Este contacto se mantiene

posteriormente cuando el bebé mama. El padre puede también disfrutar junto con su bebé de este contacto íntimo mediante las caricias y el masaje piel a piel.

Nuestras caricias son un idioma sin palabras que nos acerca a nuestros hijos e hijas. Estas primeras sensaciones de placer despertarán su capacidad para relacionarse.

Hoy en día muchas personas no han visto ni tocado a un bebé que no sea el suyo; en ocasiones, puede ser que dudemos de cómo cogerle, o de cómo calmarle, o de cómo atender algunas de sus necesidades. Todo esto, unido al agitado ritmo de la sociedad actual, y a la falta de tiempo, hace que esta forma de relación tan íntima a veces no nos resulte demasiado fácil.

En los grupos de educación maternal y paternal de algunos Centros de Salud se ofrece la oportunidad de recuperar este contacto piel a piel a través de la práctica de sencillos masajes que tanto las madres como los padres podemos realizar.

Al nacer el bebé no sabe dónde empieza y dónde termina su cuerpo. Poco a poco a través del tacto, el oído, la vista, el olfato y el gusto, va conociendo el mundo exterior y aprendiendo quién es y cómo es.

El tacto es el primer sentido que se desarrolla, por ello, este contacto “piel a piel” es el que acerca al bebé al mundo exterior y a su propio cuerpo.

El contacto físico permite al bebé adquirir una mayor conciencia de su cuerpo, aumenta la confianza que tiene en sí mismo y le produce un mayor bienestar y tranquilidad. Además, se ha estudiado que los niños y las niñas que han disfrutado de caricias y abrazos son adultos menos agresivos y violentos.



A nosotros como madres y padres, este contacto físico con el bebé nos ofrece la oportunidad de conocerle mejor y de saber cómo se encuentra.

El contacto fortalece los lazos de unión entre las madres y los padres y sus hijos, proporcionando las caricias una buena dosis de placer para todos.

Iniciar el contacto es sencillo, sólo necesitamos un tiempo en el que podamos, de forma relajada, disponer a transmitir todo el amor y la confianza que nuestra piel y nuestras manos, nuestra mirada y nuestra sonrisa, sean capaces de ofrecer.

Como el bebé percibe el estado de ánimo procuraremos relajarnos. Para conseguirlo nos pueden resultar útiles realizar unas respiraciones profundas, acompañarnos de una música suave y una iluminación agradable.



Siempre que los dos estemos tranquilo/a y cómodo/a, cualquier hora del día o lugar será bueno: antes o después de la siesta, antes o después del baño,

cuando le cambiemos de pañal, ese ratito por la mañana en el que estamos solos, o antes de dormir...

Aprovecharemos cuando el bebé esté despierto y tranquilo. Si está nervioso o enfermo, si tiene hambre o acaba de comer, es mejor que lo dejemos para otro momento.



Empezaremos poco a poco, primero apoyaremos suavemente las manos sobre la parte del cuerpo por la que vayamos a iniciar el masaje y esperaremos su respuesta. Es una manera de "pedir permiso", de prestar atención a nuestro hijo o hija que con sus gestos nos indicará si es el momento o la zona adecuada para comenzar. Al principio nos costará un poco entenderle, pero pronto su estado de ánimo nos dirá si tenemos que seguir, cambiar o dejar el masaje para más tarde. Aceptar su respuesta es una señal de respeto que nos ayudará también en otras situaciones.

Cuidaremos de que el bebé, que estará desnudo, no se quede frío. Para ello, tanto la habitación como nuestras manos estarán a una temperatura adecuada. Las primeras semanas podemos masajearle con la ropa



puesta si eso nos da más seguridad, pero lo más enriquecedor para ambos es el contacto piel a piel.

Nuestros manos se deslizarán mejor si utilizamos algún aceite, preferiblemente vegetal (de sésamo, almendras, germen de trigo o avellanas...). Para prevenir posibles alergias y, siempre que utilicemos un nuevo producto, probaremos en una pequeña zona.

La piel absorbe las sustancias y se reseca o irrita con facilidad, por lo que no utilizaremos colonias, lociones, cremas o aceites minerales elaborados con derivados de petróleo.

Para dar este masaje procuraremos que nuestra espalda esté recta. Aunque al principio nos resulte costoso, con el tiempo lo agradeceremos.

Hay muchas posturas que podemos adoptar a la hora de dar el masaje. Cada uno elegirá aquella en la que más cómodo se sienta.

El masaje ira cambiando a medida que nuestro hijo o hija crece.

En los recién nacidos, no superaremos los cinco minutos y los toques de nuestras manos serán muy suaves.

A partir del mes, si nuestro bebé lo acepta, alargaremos el tiempo y aumentaremos la presión gradualmente.



Aproximadamente a partir de los cuatro meses, a veces incluso antes, nuestro hijo o hija tiene mayor movilidad. Está creciendo y tendremos que adoptar este hábito a sus nuevas necesidades y espaciarlo cada vez más. Esto no significa que sea una práctica que debemos olvidar, siempre podremos recurrir a ella cuando busquemos bienestar y proximidad.

Recordemos que no debemos forzar al bebé. Para que se convierta en un momento de disfrute, estaremos atentos a sus reacciones, nos irá mostrando aquello que le resulta más agradable.

Nuestras manos y nuestros dedos pueden moverse de distintas maneras: tan sólo posar nuestras manos y ofrecerle nuestro calor; deslizar nuestras yemas de los dedos o las palmas de las manos muy superficialmente o con una ligera presión; hacer pequeños

movimientos circulares, sin levantar las yemas o las palmas de las manos; o estirar muy ligeramente alguna parte de su cuerpo. Utilizaremos ambas manos, lenta y rítmicamente, y si a la vez le miramos, le sonreímos, le hablamos, le cantamos estaremos creando un momento de gran bienestar y ternura.



Usaremos los dedos en las zonas del cuerpo más pequeñas o cuando queramos ser más precisos; y las palmas en las zonas más amplias, como la espalda o las piernas. Podemos seguir un orden de cabeza a los pies y después completarlos con caricias por todo el cuerpo.

Aunque al principio nos parezca difícil, en poco tiempo nos sentiremos más seguros y nuestras manos pasarán por el cuerpo del bebé sin que apenas pensemos, como si de un baile se tratara.



A continuación, mostramos algunos de los pasos básicos que podemos emplear para recorrer todo su cuerpo. Cada paso lo podremos repetir varias veces y combinarlo de manera distinta, convertiremos así cada día, en una experiencia única y creativa.

PIERNAS Y PIES

Con la pierna en posición vertical deslizaremos las manos desde la ingle al tobillo; para luego pasar a realizar suaves presiones con una mano y rotaciones en dirección contraria con ambas manos desde el tobillo a la ingle.

Tocaremos sus pies, sin olvidarnos de la planta y de los talones, con movimientos circulares, fricciones y ligeras presiones. Después, amasar cada uno de sus dedos y deslizar, entre ellos, uno de nuestros dedos. Para terminar deslizaremos la mano desde el tobillo a la ingle.



VIENTRE

Hasta que no se haya caído el ombligo acariciaremos esta zona muy ligeramente, sin ejercer ninguna presión.

Después podremos presionar de forma muy suave el abdomen con la palma de la mano durante unos segundos, dibujar movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj o con la yema de los dedos índice y medio dar ligeros pasitos de un lado a otro y de arriba hacia abajo.

Estos movimientos facilitan la expulsión de gases, estimulan el tránsito intestinal y alivian el estreñimiento.



PECHO

Pondremos las manos sobre su pecho, tras mantenerlas un pequeño tiempo, las moveremos suavemente hacia los lados presionando muy ligeramente como si alisáramos las hojas de un libro. Asimismo podemos dibujar un corazón con ambas manos en su pecho o una X desde el hombro hasta la cintura simulando unos tirantes.



BRAZOS Y MANOS

Levantaremos suavemente sus brazos para tocar sus axilas y, después con toda la mano, acariciaremos su brazo deslizándonos desde el hombro a la muñeca, y luego de la muñeca hacia al hombro. También, podemos agarrar el brazo con todos los dedos como si nuestra mano fuese un brazalete que sube y baja, presionando y soltando; o si utilizamos las dos manos, subiremos y

bajaremos con movimientos rotatorios en sentido contrario como si exprimiéramos.



A continuación, aplicaremos un masaje en las manos, en sus pequeños hoyuelos y en la palma que a veces tendremos que abrir. Luego, acariciaremos cada dedo desde el inicio hacia la uña.

ESPALDA

La espalda es una zona amplia, en la que podemos detenernos un tiempo, tocando los hombros, la columna, la zona lumbar...

Empezaremos dirigiéndonos desde el cuello hacia los hombros con ambas palmas de las manos. Después, podemos pasar las manos, alternándolas de forma rítmica como si fuesen una brocha y pintáramos, de derecha a izquierda y al contrario.



Con las yemas de los dedos de ambas manos y utilizando movimientos circulares podemos descender por la columna vertebral y realizar pequeños amasamientos en las nalgas cuando lleguemos a ellas.



Con una mano sobre el culete podemos deslizar la otra haciendo movimientos largos desde la nuca, hacia la parte baja de la espalda. También podemos sujetar sus pies y ampliar el mismo movimiento, pasando por las piernas y llegando hasta la planta de los pies.

CABEZA Y CARA

Después del primer mes, de forma muy suave se pueden realizar círculos en la cabeza con las palmas de las manos.

Pasaremos la yema de los dedos por sus mejillas hacia sus orejas, deteniéndonos en ellas, tocándolas. Pasaremos por la frente y las cejas en dirección a las

sienes. Tocaremos sus párpados. Con los pulgares bajaremos por su nariz. Si el bebé está resfriado, un masaje en la nariz que descienda desde las cejas hasta las aletas de la nariz, ayudará a que las secreciones nasales salgan.

Estiraremos sus dos labios con los pulgares como si quisiéramos dibujar en ellos una sonrisa. Finalmente con las manos extendidas podemos acariciar su cara.



Nada nos acerca más a un ser querido que el roce y el contacto corporal. No nos privemos de ello ningún día, no privemos tampoco a nuestros hijos.

(María Mathieu)

Título:

Piel a piel: La comunicación a través del tacto.

Coordinación y redacción:

Luisa Lasheras Lozano. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.

Marisa Pires Alcaide. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.

Maribel Sillero Quintana. Servicio de Salud Pública del Área 9. Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.

Grupo de trabajo:

Yolanda Gallardo Díez. Matrona. Centro de Salud Colmenar Viejo Norte. Colmenar Viejo. Servicio Madrileño de Salud. Área 5.

Luisa Lasheras Lozano. Médica. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública.

Marisa Pires Alcaide. Pedagoga. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública.

Dolores Ruiz Berdún. Matrona. Centro de Salud La Veredilla. Torrejón de Ardoz. Servicio Madrileño de Salud. Área 3.

Maribel Sillero Quintana. Trabajadora Social. Servicio de Salud Pública del Área 9. Instituto de Salud Pública.

Cristina Sobrino Vega. Matrona. Hospital Clínico Universitario San Carlos. Madrid. Servicio Madrileño de Salud. Área 7.

Sol Soto Villanueva. Matrona. Centro de Salud Castilla la Nueva. Fuenlabrada. Servicio Madrileño de Salud. Área 9.

Asesoría técnica:

Mercè Simón. Asociación Española de Masaje Infantil.

Luis Ruiz Guzmán. Pediatra. Coordinador de la Iniciativa Hospital Amigo de los Niños (UNICEF).

Agradecimientos:

La Consejería de Sanidad agradece el trabajo y la especial dedicación de Yolanda Gallardo y Cristina Sobrino en la elaboración de este documento.

Asimismo, agradece la participación de diferentes profesionales de la Salud Pública y de la Asistencia Sanitaria que han supervisado el presente documento. Y, en especial, a todas aquellas mujeres que han aportado su opinión y su experiencia.

Las fotografías que ilustran esta publicación se obtuvieron durante una sesión de formación que la Asociación Española de Masaje Infantil impartió a madres y padres en octubre de 2001 en Madrid. La Consejería agradece su colaboración desinteresada.

Diseño y maquetación:

Zamorano Asociados.

Fotografías:

Pedro Díez.

Edita:

Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Edición:

Abril de 2008.

Depósito legal:

M-13.387-2008.

Imprime:

B.O.C.M.

OTRAS DIRECCIONES

Asociación Española de Masaje Infantil
www.masajeinfantilaemi.org

Consejería de Sanidad
www.madrid.org
www.publicaciones-isp.org



**Piel a piel. La comunicación
a través del tacto**