

Información educativa para pacientes | Embarazo y cuidado del recién nacido

## Contacto piel con piel

El contacto piel con piel consiste en sostener al bebé con el pecho descubierto sobre el suyo. Ayuda al bebé a adaptarse a la vida fuera del útero y fortalece el vínculo con la madre. A veces se le llama “método canguro”, porque es similar a cómo los canguros llevan a sus crías en la bolsa marsupial.

### Beneficios para su bebé

El contacto piel con piel ayuda al bebé a:

- › Mantener el calor de su cuerpo
- › Tener una frecuencia cardíaca, una frecuencia respiratoria y una presión arterial estables
- › Llorar menos
- › Alimentarse del pecho mejor y durante más tiempo
- › Aumentar de peso más rápido
- › Mostrar señales más claras de hambre y vigilia
- › Crecer y desarrollarse

Los bebés que reciben contacto piel con piel con frecuencia suelen recibir el alta hospitalaria antes.

### Beneficios para usted

El contacto piel con piel la ayuda a sentirse más conectada con su bebé. Podría sentir:

- › Que tiene más control sobre el bienestar del bebé
- › Más segura de cuidar al bebé
- › Más tranquila durante la transición a la vida con un recién nacido

El contacto piel con piel también puede ayudar a las madres que amamantan a producir más leche.

## Cómo sostener al bebé

Siga estos pasos:

1. **Prepare su pecho.** Quítese la camisa o ábrala por delante.
2. **Coloque al bebé en posición vertical** sobre su pecho, entre los senos. Gire su cabeza hacia un lado (Figura 1).
3. **Sostenga el cuerpo del bebé.** Mantenga las piernas del bebé en una posición natural de “ranita” sobre su vientre. El bebé solo debe tener puesto un pañal.
4. **Use una manta o su ropa** para cubrir la espalda del bebé. Meta la tela debajo de sus brazos para que el bebé quede abrigado y cómodo.
5. **Use un gorro** para cubrir la cabeza del bebé durante las primeras 24 horas después del nacimiento. El gorro es opcional después de las primeras 24 horas.

**Figura 1. Contacto piel con piel**



### Consejos para el contacto piel con piel

- › Comience el contacto piel con piel lo antes posible después del nacimiento. Esto ayuda al bebé a sentir los latidos de su corazón y a acostumbrarse a su tacto.
- › Practique el contacto piel con piel con la frecuencia que le permita su rutina diaria.
- › Intente dedicarle al menos una (1) hora cada vez que lo haga.
- › Use blusas que se abran por delante para que sea más fácil.
- › Si es posible, quítese la ropa para el contacto piel con piel directo.

## Cuidados intensivos neonatales

Si su bebé está en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN), también puede practicar el contacto piel con piel.

- › Práctiquelo tanto como el equipo de atención de su bebé lo permita.
- › Si está produciendo leche, realice extracciones manuales, masajee y use un sacaleches para realizar una estimulación regular. Puede hacerlo en la UCIN o en una habitación privada. Intente hacerlo durante 15 a 20 minutos cada 2 o 3 horas (entre 8 y 12 veces al día).

## Para obtener más información

Puede ver este video sobre la extracción manual en [firstdroplets.com](https://www.firstdroplets.com).



---

Si tiene alguna pregunta, hable con su equipo de atención.