

El abrazo de madres y de padres: una poderosa terapia

Puede que nunca hayamos deseado tanto un abrazo como después de la pandemia. Durante ese tiempo, en el que el contacto físico estrecho estaba casi prohibido, nos dimos cuenta de lo curativo que podía llegar a ser un simple abrazo y de lo mucho que lo echábamos de menos.

Un abrazo quiere decir: no tengas miedo, puedes relajarte, sentirte en casa, seguro, protegido y comprendido. Querido. El espacio y el tiempo se vuelven inmensurables. No sin razón dicen que cada vez que abrazamos de verdad a alguien, ganamos un día de vida.

Esto lo saben bien los bebés prematuros: el método canguro, y específicamente el contacto piel con piel, es una de las terapias que más beneficios ha demostrado aportar tanto a corto como a largo plazo.

Los bebés que pasan más horas en contacto con sus madres y padres tienen menos estrés, descansan y crecen mejor, regulan mejor la temperatura, respiran y toleran mejor la leche, tienen menos infecciones, sienten menos dolor cuando son sometidos a procedimientos dolorosos como una extracción sanguínea, y desarrollan un vínculo más fuerte y seguro con su madre...lo que conlleva un neurodesarrollo también más sano y fisiológico.

Pero los beneficios también salpican a las familias, que pueden sentirse así parte activa de los cuidados de sus bebés, recuperando su rol perdido de madre y padre, aumentando la confianza en sus competencias como principales cuidadores y viendo reducidos así el estrés y ansiedad generados por las circunstancias.

Así nos lo expresan ellas con sus propias palabras:

"Tenerte pegado a nuestro corazón fue tu salvación, pero el calor de tu piel fue quien nos sanó el alma. No hay mejor medicina que el piel con piel" (Mar, Leo y Jose)

"Per a mi fer el pell amb pell amb la meva filla va significar sentir-la a prop i deixar enrera el rebuig que notava en veure-la per tota la por que m'invaïa i em paralizzava" (Marc, pare de Jana)

"El primer cop que vaig fer el pell amb pell amb la Jana va ser el momen més feliç de la meva vida perquè vaig reconèixer la meva filla com a tal i em vaig sentir mare per primera vegada. La por es va esvair i vaig notar una connexió infal·lible, vaig saber que les dues ens fèiem bé mutuament i que juntes érem invencibles. Com a família va significar un abans i un després. Més que el dia del part, vam començar a ser família a partir de poder fer el pell amb pell!" (Laia, mare de Jana)

"El canguro fue para nosotros una importante conexión con el niño, nuestro día a día de esperanza, la luz que nos iluminaba y nos daba energía, amor y vida. Siempre hemos escuchado a nuestras abuelas decir que cuando

fallecía la madre de un recién nacido, lo envolvían en una ropa que ella hubiese usado, así decían que olía y sentía que lo protegía, le daba calor y su amor, y todavía hoy se hace. La verdad es que es una experiencia y un sentimiento difícil de describir con palabras" (Gallia y Lamin, padres de Karim)

"Pell amb pell, una abraçada màgica capaç de sanar i parar el temps" (Evelyn i Felip, pares de Lia)

"La primera vez que hicimos el método canguro con nuestro hijo conseguimos relajarnos un poco, dejamos de estar pendientes de los números del monitor. Nada más importaba, tan sólo el tiempo que pasábamos junto a él. La emoción que sentíamos, la tranquilidad que le transmitíamos, sentir su calor. Tanto bien le hacíamos y él. sin saberlo, nos daba fuerza para continuar" (Begoña y Carlos, padres de Héctor y Gael)

"Sentimos miedo, responsabilidad, un sinfín de emociones, dado que estás delante del milagro de la vida...Es un regalo poder hacer el piel con piel, ves crecer a tu hijo entre tus brazos y le puedes transmitir, con y sin palabras, todo el amor que sientes y que vas a cuidar de él toda la vida. Tejes un vínculo invisible a los ojos pero que es fuerte y perpetuo en el tiempo, es algo que nos mantendrá unidos para siempre" (Lourdes y Joan, padres de Teo, Sira y Olivia)

**El abrazo de madres y padres:
una poderosa terapia.**

Promover el contacto piel con piel
desde el momento del nacimiento.

#WorldPrematurityDay2022

Día Mundial de la Prematuridad
17 de noviembre

Teje cada 10 minutos nace prematuramente. En todo el mundo.

© EFCNI / GLANCE

© El bebé y el bebé / H&M (Gérgala)

Recursos:

- Te salvarán la vida. Carlos Galvín. UNO editorial.

- [EFONI. World Prematurity Day](#)

Fecha de publicación: 7-11-2022

Autor/es:

- [Angela Gregoraci](#). Pediatra. UCIN y UCIP del Hospital Universitari Doctor Josep Trueta. Girona.
- [Grupo de Cooperación, Inmigración y Adopción](#). AEPap.

