Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

La importancia del contacto físico

Los bebés cuando nacen, ¿saben mucho?

El humano es el cachorro que nace más frágil e indefenso. El bebé humano es el que más depende de su madre y de su padre para sobrevivir, crecer y llegar a adulto. Cuando nacemos sólo está desarrollado el 25% de nuestro cerebro. El bebé nace con las habilidades imprescindibles para su supervivencia, para que se establezca el vínculo madre hijo y para facilitar la futura relación de apego con su madre y con su padre.

Durante los 2-3 primeros años de vida se termina de desarrollar el cerebro. En este tiempo es necesario haber recibo un buen trato para que se desarrolle bien.

¿Cómo es un bebé?

Los bebés se pasan mucho tiempo dormidos o adormilados. Si están despiertos, están inquietos o están llorando. A veces los vemos que están alerta, casi no se mueven y están muy atentos a lo que pasa a su alrededor. En este tiempo de alerta tranquila los bebés reconocen a su madre por su olor y por su voz. Incluso antes de nacer.

Los bebés ven muy bien de cerca y distinguen las caras. Buscan la mirada de la persona que les cuida porque necesitan intercambiar esas miradas. Captan las emociones de su madre cuando la miran a los ojos y la escuchan. Son capaces de devolver un gesto o una sonrisa.

Los bebés necesitan alimento. Pero también estar calientes y sentirse protegidos. Por eso deben estar pegados a su madre y a su padre tanto de día como de noche. Los bebés duermen más y lloran menos si están en contacto permanente con su madre o con su padre.

¿Qué es el vínculo?

El vínculo afectivo se establece entre la madre y el hijo y entre el padre y el hijo. Son las emociones que se sienten cuando se tiene un hijo. Esta emoción y afecto hace que los padres se desvivan para cuidar a su hijo. Es un instinto de la vida que garantiza la supervivencia y protege la especie. No se puede provocar, sino que ocurre. Es algo inconsciente. Es un flechazo… que dura toda la vida. No es el amor materno-filial.

¿Qué es el contacto piel con piel?

Se sabe que la primera hora de vida de un bebé es muy importante para establecer el vínculo. Cuando termina el parto, la madre y el hijo están en un momento de alerta tranquila. Están muy pendientes de lo que pasa a su alrededor.

Si el bebé se le deja boca abajo en contacto piel con piel entre los pechos desnudos de la madre, poco a poco, va moviendo sus brazos y piernas y el recién nacido va reptando hacia los pechos. Se ponen en marcha reflejos del bebé. El bebé sabe buscar y chupa su puño que todavía huele al líquido amniótico. La piel de la madre huele como su puño y se dirige hacia la areola que reconoce porque es de color oscuro y su olor. El bebé solito se pone a mamar cuando nota el pezón en su mejilla.

El pecho y la areola de la madre están más sensibles después de dar a luz. Se aumenta la secreción de oxitocina cuando la piel del bebé contacta con la piel del pecho. La oxitocina es la hormona del amor. El amor de la madre hacia el hijo. La madre con la oxitocina al máximo y que está tranquila y siente a su hijo tan deseado que repta, lame y mama de su pecho es el momento del establecimiento del vínculo afectivo. Es un momento mágico en el que el bebé mira a la madre fijamente y embelesado, con esos ojos tan abiertos.

También se puede establecer el vínculo aunque el bebé haya sido separado de la madre al nacer. Porque la madre segrega oxitocina cada vez que el bebé y la madre se ponen en contacto piel con piel. El bebé pondrá todas sus habilidades en marcha para agarrarse al pecho y para acabar mirando a su madre a los ojos Y también el padre tiene la misma sensación cuando disfruta de su bebé en contacto piel con piel.

Al bebé le gusta mucho estar en contacto piel con piel. Tanto si le dan de mamar como si lo alimentan con biberones. Y le gusta nada más nacer y en cualquier otro momento. Los bebés están más tranquilos en contacto piel con piel con su madre o con su padre. Se sienten protegidos, seguros, calientes, amados.

La madre y el bebé necesitan ese contacto. La madre tiene que experimentar el pico de oxitocina para que se vincule estrechamente con su hijo. El bebé siempre busca la mirada de su madre y se quedará embelesado mirándola con esos ojos que son todo pupila.

Y luego, ¿se acostumbrará a que lo cojamos en brazos?

La relación de apego son los lazos emocionales que el bebé desarrolla con su madre. Y, más tarde, con su padre. Se va construyendo durante la infancia día a día y mes a mes.

El apego se puede definir como la regulación madre-bebé de las emociones. El fin es lograr un desarrollo emocional normal. Los bebés son sociables por naturaleza. Dependen de los demás para sobrevivir. El bebé no puede controlar ni regular sus emociones. No sabe qué es lo que siente o la emoción que experimenta. El bebé aprende a autorregularse. A través de las respuestas de la madre a sus necesidades. El bebé siempre se apegará a su madre, le trate como le trate. Poco a poco se va forjando su carácter según como haya sido criado.

En la parte derecha del cerebro están el instinto, las emociones y la comunicación no verbal. Esta parte del cerebro predomina en el niño los 2-3 primeros años y en la madre los primeros meses después del parto. Nos tenemos que dejar por nuestras emociones e instintos para saber comunicarnos con nuestros bebés. Cuando el niño llora la madre siente ganas de cogerlo en brazos, calmarlo y atenderlo. No son buenos los consejos tipo *"si le coges en brazos, le vas a malcriar"*; *"déjale llorar, que no es malo que llore".* No sirven para establecer una relación de apego seguro.

Los niños pequeños que han establecido un apego seguro solo se sienten seguros con su madre. El resto no se sienten seguros. Ni siquiera con su madre.

Los adultos que han tenido un apego seguro con su madre son personas más cálidas. Sus emociones son más estables. Sus relaciones íntimas serán más positivas y satisfactorias. Sus relaciones con los demás son más fáciles. Tienen una idea de sí mismos más coherentes. Se sienten capaces y queridos. Un bebé que se tiene en brazos y se duerme con él cuando sea mayor será un adulto más independiente. Siempre se ha dicho que esto le perjudica. El apego seguro es un arma para que el niño se pueda adaptar a todas las situaciones y tenga unas buenas relaciones sociales. Es el mejor regalo que se puede hacer a un hijo.

El adulto independiente primero ha sido un bebé totalmente dependiente y luego un niño autónomo. Durante el primer año de vida no hay que educar a los niños. Hay que cuidarlos. Atender a sus necesidades. Tenerlos en estrecho contacto para que se sientan calientes, seguros y protegidos.

Más información...

- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: ¿Qué es el apego bebés-padres?
- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: Vínculo padres-bebés ¿En qué consiste?

Fecha de publicación: 2-12-2012

Última fecha de actualización: 30-01-19

Autor/es:

- Adolfo Gómez Papí. Pediatra Neonatólogo. Hospital Universitari “Joan XXIII”. Tarragona

CC BY NC ND