

¿Cómo puede el tacto nutritivo promover el desarrollo integral de los bebés nacidos antes de tiempo?

¿Qué es el Tacto nutritivo?

“En los bebés, la piel prima ante todo.
Es el primer sentido. La piel es la que sabe.”
Frédéric Leboyer

El tacto es el primer lenguaje de las personas, es también el primer sentido en formarse en la gestación y es el último en perderse. Además, la piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo “El más viejo y sensible de nuestros órganos, nuestro primer medio de comunicación, y nuestro protector más efectivo” (Montagu, 1986:3). El tacto es también nuestro sentido más social, a diferencia de los otros sentidos que pueden realizarse de manera solitaria o individual, el tacto generalmente implica la interacción con otra persona. Así, el tacto puede ser comprendido como la primera forma de comunicación, y como una habilidad que se cultiva con los otros, por lo tanto cumple un rol fundamental en las construcciones afectivas entre los bebés y sus cuidadores.

A través de la piel, las personas conocen y contactan con el mundo, exploran a los demás que se encuentran a su alrededor y comunican sus emociones, al mismo tiempo que reciben los estímulos del mundo que les rodea. Las funciones de la piel son múltiples y complementarias, entre ellas, actúa como una base de receptores sensoriales y como un organizador y procesador de la información. Además, la piel es el límite entre el mundo interno y el mundo externo y, como tal, en ella se registran las huellas que dejan otras personas, las experiencias de interacción significativas y las palabras que se van acumulando y que acompañan al tacto.

El tacto nutritivo forma parte de prácticas de crianza en muchas culturas y se puede encontrar en tradiciones milenarias en regiones orientales tales como la India, China, Japón, Grecia, Egipto y la antigua Mesopotamia. En estas culturas, el tacto nutritivo se considera como parte de sus prácticas de crianza transmitidas desde sus ancestros, la importancia de transmitir el amor, la estimulación y el cuidado hacia los nuevos integrantes que nacen a través del contacto piel a piel. En occidente estas tradiciones han sido observadas en algunas culturas tribales, sin embargo han cobrado mayor atención a través del conocimiento de los masajes Shantala traídos a occidente por el Dr. Frederick Leboyer en la década de 1950. En América Latina es posible encontrar registros del tacto nutritivo en las culturas precolombinas como la Maya, en las cuales se practicaban masajes para aliviar dolencias, con técnicas y enfoques específicos según los padecimientos de las personas que los recibían. Estas costumbres aún se encuentran presentes en las estas comunidades.

Diversos estudios interculturales llevados a cabo por la Dra Tiffany Field han demostrado contundentemente que en aquellas sociedades en las que los niños son tomados en brazos frecuentemente, amamantados en su primer año de vida, acunados y arropados cariñosamente y que reciben tacto nutritivo habitualmente, presentan conductas más amigables, no agresivas y empáticas con sus pares.

¿Cuáles son las necesidades de los bebés?

“Los bebés necesitan leche, sí.
Pero aún más ser amados, y recibir caricias”
Frédéric Leboyer

Los bebés tienen principalmente tres necesidades que son comunes, tanto para aquellos bebés que nacen a término como aquellos que nacen antes de tiempo:

1. Necesitan conectar afectivamente con sus cuidadores.
2. Necesitan recibir señales sensoriales concretas para responder adecuadamente.
3. Necesitan ser escuchados.

Estas necesidades pueden satisfacerse a partir de acciones concretas, tales como:

- El contacto piel a piel.
- Diálogo de miradas y la melodía de la voz.
- Sentir el movimiento y sonido de la respiración de su cuidador y el sonido del latido cardíaco.
- La mirada atenta de su cuidador a las interacciones del bebé, a través de los movimientos corporales y las sonrisas.

Estas acciones concretas generarán una danza de los vínculos afectivos y le darán al bebé la seguridad necesaria para descubrir el mundo. Esta danza tendrá diferentes variables según el momento del desarrollo en el que se encuentre el bebé. Cuando estas necesidades son satisfechas de manera adecuada, los bebés se desarrollan de manera saludable, sin embargo, cuando estas necesidades no pueden ser satisfechas, el bebé debe emplear mucha energía para adaptarse y compensar estas demandas insatisfechas.

¿Cómo escuchar a los bebés? ¿Cómo se comunican los bebés?

“Si no crees en el proceso de tus hijos,
tus hijos no pueden creer en nadie o en nada.
Tu confianza en ellos construye su confianza en sí mismos”.
Vimala McClure

Los bebés, en calidad de personas sociales, tienen múltiples lenguajes que utilizarán en mayor o menor medida para comunicar lo que sienten y sus preferencias, en diferentes momentos.

El llanto, como medio por excelencia de comunicación de los bebés, presenta una doble función desde el nacimiento. A través del llanto, el bebé puede:

1. Comunicar sus necesidades básicas y vitales durante la etapa preverbal.
2. Procesar fisiológicamente de manera beneficiosa aquellas situaciones que no le son de agrado ayudándolo a restaurar el balance o el equilibrio placentero.

En su debida medida, y luego de que se resuelven las necesidades que provocan el pedido del bebé de ser atendidas, el llanto habilita al niño a expresar sus emociones y sensaciones. Siempre que sean contenidos en tiempo y forma, los

bebés experimentan una mejoría anímica y física también. Sin embargo, no es conveniente dejar a los bebés llorar durante demasiado tiempo, claramente el llanto disminuye y tiende a desaparecer en la medida en que el bebé se siente protegido, reconfortado y recibe una respuesta adecuada a su demanda.

Para habilitar la expresión de los bebés a través del llanto es necesario que sus cuidadores comprendan el poder curativo del mismo y los beneficios que tiene para su desarrollo emocional. Sobre todo es importante que el llanto del bebé no implica necesariamente que sus cuidadores lo estén cuidando mal o que el bebé les está rechazando.

Si bien por momentos puede resultar una tarea muy difícil de sobrellevar, es muy importante que los cuidadores encuentren todas las vías posibles para escuchar y sostener al bebé cuando llora. Esto resulta crucial para el bienestar y la salud mental de los cuidadores y, por lo tanto, también de los bebés que cuidan. Siempre hay opciones para pedir apoyo y ayuda, tanto a otros adultos cercanos como así también a profesionales, que puedan servir de red de contención en la tarea de aprender a escuchar las demandas de los bebés de manera adecuada y certera.

Siempre habrá alguien que puede acompañar y escuchar las emociones y vivencias activadas por la tarea de cuidar y criar a un bebé.

¿Cuáles son los principales beneficios del Tacto nutritivo?

A través del tacto nutritivo se proporciona estabilidad y seguridad al bebé, al mismo tiempo que le permite a sus cuidadores ir ganando confianza en relación al contacto con el cuerpo del bebé siempre en estrecha consonancia con sus señales de recepción.

Diversas investigaciones demuestran que el tacto nutritivo beneficia tanto a los bebés como a los cuidadores que lo practican. Entre estos beneficios se destacan:

Interacción:

- Ayuda a construir vínculos afectivos más fuertes entre los bebés y sus cuidadores.
- Brinda más seguridad a los cuidadores en la medida en que sienten y ven que sus prácticas ayudan a su bebé a crecer saludablemente.

Relajación:

- Alivia algunos malestares y dolores propios de los bebés, sobre todo en aquellos episodios de cólicos, y la aparición de la dentición.
- Favorece el descanso a partir de la sensación de relajación que habilita al sueño profundo.

Estimulación:

- Fortalece al sistema inmunitario, digestivo, vascular, nervioso, respiratorio, muscular.

- Promueve al bebé el inicio de la construcción de su esquema corporal, la imagen de sí mismo y el disfrute de las sensaciones de su cuerpo.

¿Cómo aplicar tacto nutritivo al bebé prematuro?

Se presentarán una serie de pasos a seguir y de técnicas de tacto nutritivo tanto para aplicar a los bebés en las salas de cuidados intensivos o intermedios así como también cuando llegan al hogar luego del alta médica.

El tacto nutritivo siempre los aplicarán los cuidadores más cercanos del bebé.

Se propone pensar la aplicación del tacto nutritivo en bebés prematuros como un diálogo compuesto por 5 principales momentos:

1- Preparación y observación del mejor momento para tocar el bebé:

Es importante remarcar que tanto los bebés como sus cuidadores más cercanos son quienes más saben acerca de los tiempos, los espacios y las maneras en que disfrutan recibir el tacto nutritivo. Sin embargo, los principales expertos que indicarán cuáles son las partes corporales en las que disfrutan recibir el masaje serán siempre los bebés. Para ello es esencial introducir paulatinamente el tacto nutritivo y darse tiempo para observar las reacciones del bebé frente a cada propuesta de toque.

Cada bebé tendrá su propia reacción como respuesta al estímulo, así como también su propia forma de comunicar lo que le gusta y lo que no le gusta, los cuidadores serán quienes escuchen atentamente estas señales paraverbales, corporales, para adecuar su tacto nutritivo a las preferencias del bebé.

El primer paso para aplicar el tacto nutritivo, preferentemente, es cuando el bebé está despierto. El mejor momento para aplicar el tacto nutritivo es en el periodo de alerta tranquilo, ya que el bebé está relajado y cómodo: la cara del bebé está relajada, los ojos bien abiertos, observa con atención a su alrededor, sus brazos y piernas están relajadas. Es posible darse cuenta que el bebé se muestra como si estuviera listo para interactuar con sus cuidadores.

Respira profundamente, trata de sentirte relajado e intenta sentir los movimientos que realizas en contacto con la piel de tu bebé. Asegúrale a tu bebé que está bien, que estás ahí con él/ella sin importar lo que suceda, que ambos son fuertes y que confías en que juntos podrán superar las adversidades.

2- Permiso para tocar:

Siempre es importante pedir permiso para tocar el cuerpo de los bebés, aunque se considere que el bebé aún no comprenda del todo lo que ello significa. Es preferible utilizar palabras.

Ahora voy a hacerte unos masajitos para que puedas sentirte mejor/ para que puedas sentirte más cómodo/ para ayudarte a aliviar ese malestar que estás sintiendo...te parece?/estás de acuerdo?/tenés ganas?

Acompañar las palabras realizando gestos con nuestras manos siempre es un muy buen recurso para afirmar el pedido de permiso: frotarse las manos con firmeza, de modo que el bebé pueda oír el sonido, le comunica que va a comenzar el contacto al mismo tiempo que aumenta el calor de las mismas y lo hace más amigable y placentero.

Pedir permiso es un paso esencial, indispensable para comenzar el tacto nutritivo, y ubica al bebé en la centralidad de ser quien brinda el consentimiento a través de las diferentes formas de comunicación que éste utiliza. Pedir permiso siempre antes de tocar el cuerpo del bebé se convierte, con el tiempo, en un factor de protección que perdurará para el resto de su vida. Al mismo tiempo, promueve el desarrollo de la habilidad innata infantil de participar activamente en los cuidados que recibe.

3- Escuchar las sutiles respuestas del bebé:

Ser receptivo a las sutiles formas de comunicarse que el bebé comienza a desplegar promueve en los cuidadores una mayor autoconfianza y seguridad en el ejercicio de sus cuidados. Esto también puede observarse en una mejor aplicación del tacto nutritivo, a partir de un mejor conocimiento sobre los momentos más adecuados, así como también la duración y la forma e intensidad del movimiento de mayor agrado para el bebé.

Estos 3 primeros pasos establecen lo que mencionamos como *diálogo de miradas y sinergia en la comunicación* o más gráficamente descrito como una *burbuja sinérgica entre el bebé y su cuidador*. Resulta muy empoderador para los cuidadores observar la capacidad que tienen y van desarrollando los bebés para comunicar sus preferencias y es una manera de correrse por un momento de las vicisitudes médicas que el bebé pueda estar transitando.

4- Acercamiento al Tacto Nutritivo:

La aplicación del tacto nutritivo se realizará a partir de 5 principales variantes, cada una de ellas puede ser llevada a cabo de manera independiente o en combinación. Estas variantes son: el *tacto nutritivo sin tocar*, *manos que reposan*, *contacto de contención*, *toques relajantes*, *mecimiento nutritivo*.

En sala de cuidados hospitalarios:

Para bebés que son extremadamente prematuros, así como para aquellos que se están recuperando de alguna intervención invasiva en su cuerpo, están transitando alguna enfermedad o se encuentran sedados, utilizamos el *tacto nutritivo sin tocar*. Aunque parezca una contradicción, el tacto nutritivo sin tocar lo llevaremos adelante con nuestra voz, a partir de *una melodía que abraza el cuerpo del bebé* y que hace sentir al bebé que sus cuidadores están allí.

Esta melodía puede estar conformada por palabras de aliento/ hablarle al bebé sobre lo importante que es para quienes están allí/ una canción que escuchaban los cuidadores durante su gestación entonada por sus propias voces.

Aunque no haya un contacto directo, los cuidadores pueden experimentar una conexión con el bebé que les permita, a ambos, construir herramientas oportunas para sobrellevar momentos de gran estrés y de incertidumbre.

Para bebés que se encuentran un poco más estables, aplicamos el *tacto nutritivo a través de manos que reposan, contacto de contención, toques relajantes y mecimiento nutritivo*.

Manos que reposan:

Si el bebé está en la incubadora o su cuna, puedes colocar ambas manos (como muestra la fotografía) sobre su espalda y presionar sutilmente. También puedes variar el tacto colocando una mano en la cabeza y la otra mano en las nalgas, realizando una leve presión, muy sutil.

Si el bebé está en tu regazo puedes colocar tus manos sobre su abdomen, o también sobre su cabeza y sus nalgas.

Puedes acompañar el tacto nutritivo inhalando y exhalando profunda y conscientemente durante unos 10 segundos y repetir. Este toque puede dar seguridad al bebé.



Contacto de contención:

Si el bebé está en una incubadora o en una cuna puedes apoyar tus manos moldeadas a su espalda.

Si el bebé está en tu regazo, comienza tomando al bebé de su espalda, colocando ambas manos, y sosteniéndolo por unos segundos.

Acompaña con una sonrisa y habla con tu bebé mientras haces esto. Luego puedes ir hacia sus piernas, brazos y manos.

Esta variante del tacto funciona para familiarizar a tu bebé con el tacto nutritivo, al mismo tiempo que le comunica confianza y amor.



Toques relajantes:

Esta variante del tacto nutritivo se realiza preferentemente sobre la espalda del bebé. Para realizarlo acaricia suavemente, pero con un poco de presión, desde la parte superior de la espalda hasta los pies, simulando un peine o un pincel con tus dedos.

Esta variante de tacto nutritivo le proporciona al bebé un nivel más profundo de relajación.



Las manos que reposan calman al bebé, mientras que el contacto de contención le ofrece límites que le brindan más seguridad. Los toques relajantes son la variable con movimiento de las manos que reposan y tienen el efecto de proporcionar aún más sensaciones de relajación. Al mismo tiempo, el mecimiento nutritivo brinda al bebé una instancia complementaria de relajación, que se nutre del balanceo suave y que le permite escuchar el sonido de los latidos del corazón del cuidador y los movimientos de su respiración.

Los momentos de cuidados canguro dentro de la sala de cuidados intensivos o intermedios son muy buenos momentos para aplicar el tacto nutritivo a través del *mecimiento nutritivo*. El mecimiento nutritivo implica un movimiento acompasado a la respiración y con un suave movimiento de vaivén. Mecer o balancear al bebé suavemente generalmente es placentero, siempre que el bebé esté en condiciones físicas y que sea aceptado por él. El balanceo requiere de un contacto corporal que siempre se acompaña de miradas y palabras, canciones o narraciones que envuelven al bebé y al adulto en un momento de unidad, contención y sostén: una burbuja de contención.

Amolda a tu bebé a tu pecho a modo que sientas una unidad en el contacto. Si se sienten cómodos y así lo disponen ambos, puedes realizar un suave balanceo, armónico, suave como una melodía.

Es importante remarcar que sostener a los bebés por largos periodos de tiempo no los hace más dependientes o malcriados, sino que por el contrario, les ayuda a construir vínculos de mayor seguridad necesaria para explorar el mundo que le rodea. A medida que el bebé comience a desarrollar otras habilidades de movimientos cada vez más autónomos, seguramente querrá estar más en movimiento y alejados del cuerpo del cuidador.

Tacto Nutritivo en casa:

Durante las primeras 8 semanas a edad corregida se siguen realizando el tacto nutritivo sin tocar, así como también las manos que reposan y el contacto de contención, tal como se realizaban en la sala de cuidados. También se puede continuar realizando el tacto nutritivo a través del mecimiento del bebé.

A partir de las 8 o 10 semanas a edad corregida, se puede comenzar a introducir otras variantes de tacto nutritivo mediante diferentes programas de masaje infantil. Existen varios programas de Masaje Infantil que se nutren de diferentes técnicas que promueven relajación, alivio, interacción y estimulación adecuadas a cada etapa del desarrollo del bebé. Estos programas generalmente se nutren de los aportes de las tradiciones de la medicina oriental, técnicas hindúes y suecas de relajación y estimulación, reflexología y digitopuntura, y del yoga, para armar combinaciones de movimientos que se utilizan en diversos contextos y con diferentes fines.

5- Finalización del tacto nutritivo:

Este momento se caracteriza por ser la finalización del contacto y es, al igual que los 4 pasos anteriores, muy importante para anticipar y preparar al bebé que pronto dejará de ser tocado.

Para finalizar el Tacto nutritivo a través de las manos que reposan o el contacto de contención utilizamos una paulatina disminución de la intensidad del contacto. Comenzamos a aminorar la intensidad del contacto que realizan nuestras manos en el cuerpo del bebé. Puede acompañarse con palabras, aunque también puede acompañarse con silencio.

¿Cómo reconozco las señales que realiza el bebé?

Es importante que puedas estar siempre atento a las señales que emite tu bebé. Estas señales pueden ser de encanto o desencanto tanto sutiles como potentes. Es esencial que puedas darte el tiempo para decodificar qué está diciendo tu bebé a través de esas señales dadas a través del lenguaje corporal y sonidos. Los bebés son capaces de expresar sus preferencias a sus cuidadores, sin embargo, cada bebé desarrolla habilidades propias para hacerlo.

Las principales señales de encanto, agrado o relajación del bebé, podemos observarlas a partir de:

- Establece contacto visual sostenido o mira tu cara.
- Claros signos de alerta facial: su cabeza y sus ojos están dirigidos a ti, sonrisa.
- Sus brazos y piernas están relajados.
- Las manos están tranquilas a lado de su tronco, están abiertas o semiabiertas.
- El bebé se encuentra haciendo sonidos o vocalizando.

Las principales señales de desencanto, desagrado o incomodidad del bebé, podemos observarlas a partir de:

- No establece contacto visual, gira su cara evitando tu mirada, cierra los ojos o pestañea rápidamente.
- Llanto emocional de clara incomodidad o enfado, gemidos de desagrado.
- Hipo, bostezos, estornudos.
- Sus manos, brazos y piernas están tensos, estiradas fuertemente o hiperactivos, aumenta el pataleo, movimiento brusco con las manos.
- Frunce el ceño en claro gesto de desaprobación, hace pucheros.
- Hay un incremento sostenido de la succión.
- Arquea su espalda o se encoge.
- Pasa de un estado alerta a un estado de sueño.

¿En qué posición me ubico y cómo ubicar al bebé para realizar el tacto nutritivo?

Puedes usar diversas posiciones y lugares para aplicar el tacto nutritivo, siempre que sea cómodo para ambos:

En el hospital puedes realizar las manos que reposan y el contacto de contención cuando el bebé está en su incubadora o cuna. Si es posible, el contacto piel con piel y los cuidados madre canguro son más que adecuados. En este caso, puedes aplicar también el contacto de contención a partir de moldear tu cuerpo a su cuerpo hasta que te sea posible sentir el movimiento de su respiración y el sonido de su corazón.

En casa puedes, por ejemplo, utilizar el cambiador en donde generalmente cambias sus pañales; en una cama y dentro de su nidito de contención, almohada de lactancia o delimitando el espacio con almohadones; en el piso arriba de una manta mullida y suave; sobre tus piernas (tanto estiradas y juntas como flexionadas de manera que formen un nido de contención y permita apoyar la cabeza del bebé sobre tus pies).

¿Cómo sé con qué firmeza e intensidad debo realizar el tacto nutritivo?

En cuanto a la firmeza o intensidad en la que se realiza el tacto nutritivo variará en función de las preferencias que manifieste el bebé y la sensibilidad que éste presente en su piel

Cuando el bebé es muy prematuro y se encuentra en sala de cuidados en el hospital, su piel puede ser muy sensible y fina, por lo que la firmeza será delicada. La propia naturaleza del tacto a través de las manos que reposan y el contacto de contención permite ese cuidado que el bebé necesita para que la experiencia sea placentera.

Una vez que estén en casa y vayas incrementando cada vez más las instancias de tacto nutritivo, puedes también ir aumentando la firmeza del contacto. Generalmente se realiza una presión uniforme y constante, pero las señales de tu bebé te indicarán el camino.

¿Qué precauciones debo tener en la aplicación del tacto nutritivo en el bebé prematuro?

Para aquellos bebés que aún se encuentran en la sala de cuidados intensivos o intermedios, es importante no tocar las partes del cuerpo que se encuentren intervenidas por vías o que hayan sufrido alguna punción. También es importante cuidar las zonas hipersensibles que pueda tener el bebé, tales como sus pies o la zona del ombligo.

Puedes conversar con los profesionales que cuidan médicamente al bebé para saber si el bebé está en condiciones para recibir alguna de las variantes del tacto nutritivo. Siempre hay tiempo para hacer una pausa y seguir las señales del bebé.

¿Cuáles son las claves para aplicar Tacto Nutritivo de manera respetuosa?

1. El Tacto Nutritivo siempre lo aplicarán los cuidadores más cercanos al bebé, si es posible sus padres.
2. Es un aprendizaje y, como tal, las primeras veces quizás puedas equivocarte en los tiempos y las formas de iniciar y establecer el contacto con tu bebé. ¡Estás haciendo lo mejor posible y tu bebé te lo agradecerá!
3. Dentro de las señales que puede darnos el bebé también están aquellas que nos indican cuándo es o no el mejor momento para aplicar el tacto nutritivo:
 - No aplicamos el tacto nutritivo cuando el bebé está con hambre o sueño, o inmediatamente después de comer.
 - Los momentos inmediatos luego del baño y antes de vestirlo pueden convertirse en los más adecuados para aplicar el tacto nutritivo.
4. Es indispensable que te encuentres disponible en tus emociones para iniciar el tacto nutritivo con tu bebé. Esto no siempre sucederá así y está bien que suceda, los adultos no siempre estaremos disponibles emocionalmente para nuestros hijos en estos momentos de gran estrés e incertidumbre, sin embargo estos espacios de comunicación íntima con nuestro bebé también puede ayudarnos a sentirnos un poco más animados y a contenernos mutuamente.
5. Las primeras veces que apliques el tacto nutritivo en casa puedes hacerlo con el bebé con su ropita puesta. Sin embargo, si ambos prefieren hacerlo en contacto piel con piel es importante que prepares el ambiente: busca un lugar calentito, limpio, acogedor y sin mucho ruido.
6. El tacto nutritivo se puede practicar todos los días, durante la mañana, tarde o noche. A veces basta con 5 minutos, otras veces con 10.
7. Siempre debe ser un cuidador a la vez el que aplique el tacto nutritivo.
8. La posición que use el cuidador para comenzar con el momento de tacto nutritivo siempre debe permitir el contacto de miradas, la posibilidad de que el bebé tenga a su disposición la cara y la voz de su cuidador.
9. No es necesario que utilices cremas o aceites sobre la piel del bebé. Sin embargo, si lo prefieres es importante que utilices aceites que cumplan con los cuidados que la delicada piel del bebé requiere. Para ello puedes consultar con los profesionales que lo atienden y conversar sobre cuáles serían los aceites más adecuados para la piel y el momento del desarrollo de tu bebé.

Referencias bibliográficas

Brazelton, T. (2001) *El Saber del bebé*. Barcelona: Paidós. ISBN 8449303362

Field, T (2014). *Touch (2nd Ed)*. Cambridge: A Bradford Book -The MIT Press.

Leboyer, F. (2014) *Shantala*. Ed. GAIA. ISBN: 9788411080484

McClure, V. (1994) *El tao de la maternidad*. Troquel ISBN 9501602451

McClure, V. (2002) *Masaje infantil. Guia practica para el padre y la madre*.
Barcelona: Medici ISBN 9788489778504

Montagu, A. & Matson, F. (1989) *El contacto humano*. Barcelona: Paidós.

Montagu, A. (2016) *El sentido del tacto. La importancia de la piel en las relaciones humanas*. Barcelona: Paidós. ISBN 978-84-493-3208-1