



L'incredibile e non scontato potere di un abbraccio sul benessere mentale, l'autostima e la salute dei bambini.

Sara Sollai, Consigliere nazionale SIP

Il 21 gennaio ricorre la 'Giornata dell'abbraccio', e sembra importante ricordare i benefici di un gesto così semplice ed allo stesso tempo così importante del 'prendersi cura'.



E se da un lato può sembrare intuitivo o sottinteso, tali benefici sono stati ampiamente dimostrati e confermati dalla letteratura scientifica.

Partendo dai primi mesi di vita, numerosissimi studi hanno indagato in tutto il mondo in anni recenti il vantaggio del "tocco", del contatto pelle a pelle e dell'abbraccio fra madre e figlio nel delicato setting ospedaliero (*Kangaroo mother care*). Tale approccio, analizzato per la prima volta a partire dalla metà degli anni '70, ha drammaticamente cambiato la gestione e cura dei neonati sani ed a rischio (es. ricoverati in patologia neonatale e/o terapia intensiva neonatale per patologia, inclusa prematurità e/o basso peso alla nascita), dimostrando riduzione di mortalità e morbilità nei piccoli, effetti significativi sulla stabilizzazione clinica, riduzione dello stress e del dolore procedurale del neonato nonché sul passaggio precoce e sulla durata dell'allattamento al seno, sulla crescita e sullo sviluppo neuroevolutivo. A tutto questo si affiancano un incremento dell'attaccamento madre-figlio e la riduzione dello stress materno, suggerendo che la Kangaroo mother care sembra rappresentare uno degli interventi più determinanti nell'ambito della 'care' nel setting intensivo neonatale, per neonato e genitori.

Tali effetti positivi sono importantissimi anche in età evolutiva, in particolar modo nei primi anni di vita. Un ritardo nello sviluppo è spesso osservato nei bambini che ricevono una stimolazione sensoriale inadeguata o inappropriata. Ad esempio, studi condotti in bambini orfani istituzionalizzati hanno mostrato una compromissione della crescita e dello sviluppo cognitivo, un'elevata incidenza di infezioni gravi e disturbi dell'attaccamento. Numerosi studi sottolineano

l'importanza del tatto e dell'abbraccio nello sviluppo del bambino e suggeriscono la possibilità che questi bambini orfani non soffrano di privazione materna, di per sé, ma di privazione sensoriale, e più specificamente di privazione della stimolazione meccano-sensoriale.

Per quanto riguarda l'effetto sulla riduzione del dolore, questo è stato recentemente riconfermato, oltre che sui neonati, anche sui lattanti. Nel 2020 i colleghi specialisti in anestesia e pediatria di un ospedale in Iran hanno pubblicato un trial randomizzato controllato condotto su una popolazione di 120 lattanti di età compresa fra 2 e 6 mesi di vita sottoposti a prelievo ematico: per il gruppo di bambini abbracciati dalla madre è stata rilevata una riduzione del dolore complessivo correlato alla procedura, analizzando i parametri vitali, il pianto e la durata del discomfort.

Più in generale e a tutte le età, il rilascio di ossitocina, dopamina, serotonina ed endorfine stimolato dall'abbraccio, apporta una serie di benefici:

- migliora l'umore, apportando una sensazione di benessere e felicità correlata al rilascio di serotonina.
- attenua l'ansia, fornendo un supporto psico-sociale che allevia la tensione sia interpersonale che nei confronti di determinati eventi. Il rilascio di ossitocina comporta infatti una riduzione della frequenza cardiaca e lo stress, riduce la sensazione dolorosa e rilassa.
- incrementa l'autostima. Le sensazioni di affetto e vicinanza empatica stimulate dall'abbraccio fanno sì inoltre che questa positiva reazione fisiologica venga portata inoltre ad un rafforzamento del legame con la persona vicina.
- riduce la suscettibilità alle infezioni, riducendo l'influenza dei fattori stressogeni su questa suscettibilità.

Bibliografia

- WHO Immediate KMC Study Group; Arya S, Naburi H, Kawaza K, Newton S, Anyabolu CH, Bergman N, Rao SPN, Mittal P, Assenga E, Gadama L, Larsen-Reindorf R, Kuti O, Linnér A, Yoshida S, Chopra N, Ngarina M, Msusa AT, Boakye-Yiadom A, Kuti BP, Morgan B, Minckas N, Suri J, Moshiro R, Samuel V, Wireko-Brobby N, Rettedal S, Jaiswal HV, Sankar MJ, Nyanor I, Tiwary H, Anand P, Manu AA, Nagpal K, Ansong D, Saini I, Aggarwal KC, Wadhwa N, Bahl R, Westrup B, Adejuyigbe EA, Plange-Rhule G, Dube Q, Chellani H, Massawe A. Immediate "Kangaroo Mother Care" and Survival of Infants with Low Birth Weight. *N Engl J Med.* 2021 May 27;384(21):2028-2038. doi: 10.1056/NEJMoa2026486. PMID: 34038632; PMCID: PMC8108485.
- Wang Y, Zhao T, Zhang Y, Li S, Cong X. Positive Effects of Kangaroo Mother Care on Long-Term Breastfeeding Rates, Growth, and Neurodevelopment in Preterm Infants. *Breastfeed Med.* 2021 Apr;16(4):282-291. doi: 10.1089/bfm.2020.0358. Epub 2021 Feb 2. PMID: 33533688.

- Conde-Agudelo A, Díaz-Rossello JL. Kangaroo mother care to reduce morbidity and mortality in low birthweight infants. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016 Aug 23;2016(8):CD002771. doi: 10.1002/14651858.CD002771.pub4. PMID: 27552521; PMCID: PMC6464509.
- Kostandy RR, Ludington-Hoe SM. The evolution of the science of kangaroo (mother) care (skin-to-skin contact). *Birth Defects Res.* 2019 Sep 1;111(15):1032-1043. doi: 10.1002/bdr2.1565. Epub 2019 Aug 16. PMID: 31419082.
- Cho ES, Kim SJ, Kwon MS, Cho H, Kim EH, Jun EM, Lee S. The Effects of Kangaroo Care in the Neonatal Intensive Care Unit on the Physiological Functions of Preterm Infants, Maternal-Infant Attachment, and Maternal Stress. *J Pediatr Nurs.* 2016 Jul-Aug;31(4):430-8. doi: 10.1016/j.pedn.2016.02.007. Epub 2016 Mar 11. PMID: 26975461.
- Ardiel EL, Rankin CH. The importance of touch in development. *Paediatr Child Health.* 2010 Mar;15(3):153-6. doi: 10.1093/pch/15.3.153. PMID: 21358895; PMCID: PMC2865952.
- Frank DA, Klass PE, Earls F, Eisenberg L. Infants and young children in orphanages: One view from pediatrics and child psychiatry. *Pediatrics.* 1996;97:569-78.
- Hopper HE, Pinneau SR. Frequency of regurgitation in infancy as related to the amount of stimulation received from the mother. *Child Dev.* 1957;28:229-35.
- Casler L. The effects of extra tactile stimulation on a group of institutionalized infants. *Genet Psychol Monogr.* 1965;71:137-75.
- Beiranvand S, Faraji Goodarzi M, Firouzi M. The Effects of Caressing and Hugging Infants to Manage the Pain during Venipuncture. *Compr Child Adolesc Nurs.* 2020 Jun;43(2):142-150. doi: 10.1080/24694193.2019.1609129. Epub 2019 Jun 13. PMID: 31192699.
- Packheiser J, Malek IM, Reichart JS, Katona L, Luhmann M, Ocklenburg S. The Association of Embracing with Daily Mood and General Life Satisfaction: An Ecological Momentary Assessment Study. *J Nonverbal Behav.* 2022;46(4):519-536. doi: 10.1007/s10919-022-00411-8. Epub 2022 Aug 4. PMID: 35967989; PMCID: PMC9362016.
- Murphy MLM, Janicki-Deverts D, Cohen S. Receiving a hug is associated with the attenuation of negative mood that occurs on days with interpersonal conflict. *PLoS One.* 2018 Oct 3;13(10):e0203522. doi: 10.1371/journal.pone.0203522. PMID: 30281606; PMCID: PMC6169869.
- Cohen S, Janicki-Deverts D, Turner RB, Doyle WJ. Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness. *Psychol Sci.* 2015 Feb;26(2):135-47. doi: 10.1177/0956797614559284. Epub 2014 Dec 19. PMID: 25526910; PMCID: PMC4323947