

Aprendiendo a ser padres desde el minuto 0: Conecta con tu bebé

Pepi Fernández Fernández, Logopeda y Silvia Murillo Vall, Fisioterapeuta

La estimulación prenatal origina el desarrollo del cerebro en los bebés dentro del útero a través de la aplicación de diferentes técnicas auditivas, táctiles, visuales y motoras que nos ayudaran a potenciar los sentidos que se desarrollarán en distintas etapas, siendo la base de los futuros aprendizajes.

El cerebro está formado por millones de neuronas que se comunican entre sí mediante el proceso conocido como sinapsis, el cometido de la sinapsis es muy importante y para que se produzca esa comunicación o conexión entre neuronas es necesario la percepción de un estímulo. Durante el último mes de gestación y los primeros años de infancia las neuronas que no establecen conexiones sinápticas entre sí se terminan destruyendo mediante un proceso natural, es ahí donde la estimulación prenatal juega un papel muy importante, pues su finalidad es hacer que el bebé reciba los estímulos necesarios para que sus neuronas puedan establecer dichas conexiones, frenado por lo tanto ese proceso de destrucción natural.

Hasta hace relativamente poco tiempo, se consideraba al bebé antes de su nacimiento como un ser insuficiente, que se encontraba en un proceso de formación, actualmente numerosos estudios relacionados con este tipo de estimulación nos dicen que el bebé antes de nacer puede recibir y procesar información de diversos estímulos.

En definitiva la estimulación prenatal además de estimular al bebé y favorecer su futuro desarrollo, ayudará a los padres a conectar con su futuro hijo creando un vínculo afectivo desde el primer instante.

De su mundo acuático a nuestro mundo aéreo

La técnica de estimulación auditiva conectara al bebé de una forma directa con el mundo exterior.

Al comienzo de la gestación la percepción auditiva es global, en un primer momento los sonidos que escuchara y estimularán al bebé serán los intrauterinos tales como la voz, el latido del corazón y la respiración de la madre, siendo estos sonidos los que acompañen en todo momento al bebé durante su periodo en el útero materno.

Más tarde sobre el quinto mes el bebé ya es capaz de captar sonidos externos a la madre, pero la forma en la que el bebé los recibirá será diferente a como los escuchamos nosotros, y esto es debido a la inmadurez de las estructuras corticales y al medio, pues el sonido desde el exterior tiene que atravesar la pared abdominal realizando un viaje sumergido en el líquido

amniótico, que hará que disminuya la intensidad del sonido e incluso se vea distorsionado.

La voz y la música son dos elementos esenciales en la estimulación prenatal y más concretamente dentro de la técnica auditiva, por lo tanto se contempla que tanto los sonidos artificiales como los naturales, juegan un papel importante en el desarrollo del bebé que está por nacer.

El bebé es sensible a la voz de su madre, especialmente a su timbre emocional, pues dependiendo de el estado de ánimo en el que se encuentre la madre el bebé así lo recibirá. Le gusta escuchar la voz de mamá y también la de papá, por esta razón se considera de vital importancia la comunicación con el futuro bebé, haciéndolo siempre, eso si, de una forma clara y suave, escuchar las voces de sus padres le transmitirá seguridad y tranquilidad y esto se verá reflejado más tarde cuando nazca.

A través de la música la madre y el bebé pueden conectar y experimentar sensaciones únicas, así pues la técnica musical debe aplicarse de la manera más acertada para poder acercarse de forma adecuada la música al futuro bebé. Aunque los bebés estén más protegidos por estar dentro del útero, su sistema auditivo es muy sensible y puede ser afectado si lo exponemos a sonidos intensos, por lo que debemos tener en cuenta tanto a la hora de estimular como a la hora de exponerlo a ambientes ruidosos, que aquellos sonidos que pueden resultar molestos para nosotros también pueden serlo para el bebé.

Por otro lado, la madre favorece sus capacidades por medio de la música y es capaz de transmitirle al bebé su estado, si ella se encuentra relajada el bebé también lo estará, por ello se recomienda a la madre gestante escuchar música agradable que la ayude a relajarse física y emocionalmente a un tono suave para que madre-hijo puedan crear un estado de tranquilidad que también se verá reflejado en un futuro, ya que numerosos estudios han demostrado que los bebés tras haber sido estimulados en el período prenatal mediante la música, son capaces después de su nacimiento de responder positivamente a la música a la que estaban acostumbrados a escuchar en el vientre materno.

Luz y sombra

El sentido de la vista es uno de los menos desarrollados dentro del útero, pues aún después de su nacimiento y aproximadamente hasta los tres meses de vida el bebé solo ve luces y sombras, aun así dentro del ambiente intrauterino el bebé será capaz de reaccionar a estímulos luminosos.

En un primer momento el útero materno se encuentra privado de luz, pero a medida que avanza el período de gestación la luz irá iluminando de una forma gradual la cavidad donde se desarrolla el bebé, aunque de una forma muy tenue.

A partir del cuarto mes de gestación el bebé comenzará a percibir las variaciones de la luz a través del vientre materno, sus ojos todavía están cerrados y lo seguirán estando hasta la semana 24 o 26, pero comienza a ser sensible a la luz, aunque sus respuestas a los estímulos lumínicos se harán visibles más tarde.

Sobre el séptimo u octavo mes de gestación es cuando se empiezan a ver claras respuestas del bebé por lo que se considera el momento adecuado para poder llevar a cabo la aplicación de la técnica visual. Llegados a este punto de la gestación el útero y la pared abdominal de la madre se han estirado tanto que, a través de la piel, puede penetrar algo de luz y ésta, puede actuar directamente como proceso de estimulación sobre el futuro bebé. A partir de ese momento el bebé ya es capaz de apreciar si un estímulo luminoso atraviesa la pared uterina y su forma de responder ante estos estímulos será mediante los movimientos o la aceleración de su ritmo cardíaco, pues hasta el momento estaba acostumbrado a una oscuridad total.

Para aplicar esta técnica podemos hacer uso tanto de la luz natural, que es la que empieza a estimular al bebé, como de la luz artificial, que como su nombre indica se presentará al bebé de una forma artificial, pues aplicaremos la luz ayudándonos de un objeto luminoso como por ejemplo, una linterna de luz suave con la que podremos realizar movimientos por la superficie del vientre.

Dentro de la técnica de estimulación visual cabe destacar la importancia de los colores durante la gestación, por ello es importante que los padres sepan que a la hora de estimular directamente al bebé mediante los colores hay técnicas conocidas como la cromoterapia que afirma que no solo ayuda a la madre a relajarse sino que también es capaz de potenciar la capacidad intelectual del futuro bebé a través de los colores, pero no hay que olvidar que este tipo de terapias deben realizarse siempre por un profesional especializado en dicha materia.

Por otro lado, diversos estudios han reflejado que los colores que nos rodean influyen en nuestra vida, pudiendo influir modificando los estados de ánimo, de ahí que consideremos que desde casa la madre gestante también pueda utilizar los colores para estimular al bebé aunque de una forma indirecta, es decir, utilizar los colores como apoyo a una mejor relajación ya que la adecuada elección de colores externos favorecerán a la madre y como consecuencia al futuro bebé, su aplicación no tiene por que ser aislada sino que se puede dar en este caso junto a la estimulación musical, escuchar una canción que nos relaje en una habitación de un color que transmita tranquilidad, nos facilitará la relajación, pues cuantos más elementos se den más fácil será para la madre conseguir ese estado de calma que será transmitido al bebé.

¿Qué es la estimulación táctil?

A partir del 3º-4º mes de gestación podemos empezar a aplicar esta técnica. Debemos esperar hasta este momento, ya que antes se están

produciendo muchos cambios hormonales en la mama y la técnica puede resultar contraproducente. Esta es una técnica muy sencilla, en la que recomendamos la participación del papa, ya que uno de los beneficios de la estimulación prenatal es el fomentar el vínculo familiar.

Consiste en aplicar a nivel dorso fetal objetos con diferentes texturas y aplicados con diferentes intensidades para provocar finalmente un movimiento en el bebe, ya que este estímulo es transmitido a la médula espinal y después a su cerebro. Son objetos interesantes para esta técnica los conocidos como masajeadores eléctricos ya que producen vibraciones suaves de forma automática. También podemos utilizar cojines rellenos de bolitas que resultan muy placenteros para la mama, así como cualquier objeto de textura suave y agradable.

¿Qué es la estimulación motora?

A partir de la 10ª semana de embarazo se forman los canales semicirculares encargados del equilibrio, es entonces cuando podemos comenzar a aplicar la estimulación motora por lo que este es el mejor momento para el bebé. Además una estimulación demasiado precoz puede alterar el correcto desarrollo del feto. La estimulación motora consiste en realizar ejercicio físico adaptado a la situación de la nueva mama, combinándolo con una correcta respiración. Las diferentes posturas que adoptará la mama durante la realización del ejercicio serán captadas por el bebe estimulando así la formación del centro del equilibrio el niño, hecho que será beneficioso en el futuro para la adquisición de los diferentes hitos motores del desarrollo ya que la base para una buena coordinación empieza por un buen equilibrio.

Cuando hablamos de ejercicio físico específico para una embarazada, nos referimos principalmente a lo que llamamos ejercicios circulatorios. Estos ejercicios nos van a ayudar a mejorar el retorno venoso de la sangre de la mama, mejorando por tanto el aporte de oxígeno al feto. Además, es conocido por todos que el ejercicio mejora el estado general de quien lo practica tanto a nivel mental como a nivel físico. Ahora pasamos a explicar algunos ejercicios de fácil realización:

- Mama sentada o tumbada, con la piernas juntas y estiradas realiza flexo-extensiones de los pies lentamente. Otra variante de este ejercicio es realizar círculos con los pies también.
- Boca arriba piernas estiradas y juntas, elevamos una pierna, extendemos la punta del pie hasta estirarlo del todo, mantenemos la pierna en extensión y después la bajamos. También podemos hacer los círculos que antes hemos mencionado.
- De pie, hacemos círculos con las manos, primero con los brazos pegados al cuerpo y después con una flexión de brazos de 90° (a la altura de los hombros)

- También de pie, subimos y bajamos los brazos alternativamente.
- Por último, sentada en una silla, hacemos giros de cuello primero de derecha a izquierda, después de arriba abajo y por último realizando el giro completo de la cabeza.

Todos estos ejercicios han de ser acompañados por una correcta respiración que ahora explicaremos:

- Al coger aire hincharemos la barriga y la caja torácica
- Al sacar el aire metemos barriga

Tenemos que tener algo en cuenta cada vez que hagamos cualquier ejercicio:

1. Al realizar subidas de cualquier miembro o flexiones: inspiramos (cogiendo aire)
2. Cuando bajemos por ejemplo un brazo o realicemos la extensión por ejemplo de las piernas lo haremos en espiración (soltando aire)

Además, debemos acompañar la flexión con un cierre de la musculatura del periné como si quisiéramos detener el pipi. Así, fortaleceremos la musculatura que usaremos durante el expulsivo, previniendo complicaciones post-parto como puede ser la incontinencia urinaria.

Hay que tener cuidado con las respiraciones, ya que si las hacemos de forma rápida y descoordinada podemos sufrir una hiperventilación. Si tras realizarlas correctamente, notamos que nos falta el aire o nos mareamos, pararemos inmediatamente el ejercicio.

También pararemos la actividad si notamos en el feto movimientos bruscos y desagradables, ya que este tiene una gran capacidad de comunicación con el exterior, haciendo notar a la mamá cuando algo no le gusta.

Otra técnica que en nuestra opinión combina ambas disciplinas (estimulación motora y táctil) es el yoga prenatal. Esta técnica se basa en los mismos principios que los ejercicios circulatorios ya que supone un esfuerzo físico moderado y además ayuda a la relajación de la mamá y a hacer que esta se sienta bien. Como ya hemos dicho, el buen estado del feto pasa irremediablemente por un buen estado de salud mental y físico de la mamá.

Para realizar esta técnica, esperaremos al menos a los 5 meses de gestación, y siempre consultaremos primero a nuestro médico si somos candidatas a poder realizarla.

¿Cuándo no realizar la estimulación prenatal?

- Embarazos de riesgo
- Amenazas de aborto
- Primer y segundo mes de gestación
- Procesos infecciosos madre

- Contraindicaciones médicas
- Molestias, dolores y/o contracciones al realizarla

“ Y las dos almas se hicieron una sola”

Con esta frase de Leonardo Da Vinci en referencia a una mujer embarazada queremos hacer entender que la unión fisiológica madre-hijo que se produce durante el embarazo es posiblemente el momento mas bonito para una madre, por lo que es necesario aprovecharlo para fomentar el vínculo emocional, las relaciones familiares y porque no lograr un mejor desarrollo de nuestro hijo. Por último recordar que la estimulación prenatal ha de ser realizada en el momento adecuado del embarazo, no debemos anticipar ni retrasar la aplicación de ninguna de las técnicas, como tampoco debemos sobreestimar al futuro bebe ya que podemos obtener efectos nocivos.