

ESTÍMULOS ADECUADOS EN LA GESTACIÓN:

“La posibilidad y oportunidad de comunicarnos con nuestro bebé en gestación es única. Surgen sentimientos nuevos, a los que hay que ir adaptándose de a poco. La aceptación del embarazo es de suma importancia para el desarrollo armonioso del hijo. En la gestación la mamá debe permitir que el papá se involucre y la Estimulación Adecuada es un método para hacerlo”, asegura la profesora María Marta Castro Martín (49). Es directora capacitadora y estimuladora adecuada/temprana de Estímulos Adecuados, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Es prof. de Psicología, estimuladora temprana y sexóloga educativa.



Prof. María Marta Castro Martín
info@estimulosadecuados.com.ar

“El ritmo cardíaco del bebé se acelera cuando su madre canta una canción”

-¿En qué semana de gestación el bebé comienza a desarrollar los sentidos?

- Los bebés antes de nacer están dotados de una competencia neuropsicológica que los vuelve aptos para poder percibir, procesar y estructurar las informaciones que llegan de su entorno. Y esto es posible porque ya en la semana vigésimoquinta de gestación uno puede comunicarse con el bebé, reaccionan a los olores, las palabras, las emociones, las canciones, los ruidos... Boris Cyrulnik, neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y fundador de la etología humana, propone la siguiente hipótesis: la historia del bebé comienza mucho antes de su nacimiento, dado que las informaciones percibidas por el embrión participan en su desarrollo.

Antes de nacer, el útero ejerce una presión constante sobre la espalda y nalgas del bebé, así como también sobre su nuca. El útero se contrae por momentos y envía a la espalda del bebé un masaje postural; el tacto cutáneo posterior se convierte en la primera vía de comunicación sensorial en

todos los mamíferos. Si bien la vía visual intrauterina es difícil de explorar, desde el nacimiento el bebé puede fijar la mirada y seguir el desplazamiento de un objeto, con la condición de que el mismo sea móvil, brillante y esté situado a una distancia de 20

cm. También es probable que la comunicación a través del olor exista en el útero. Sabemos que los receptores químicos se diferencian muy tempranamente durante el desarrollo del embrión, apenas después del tacto. El bebé en gestación es capaz de percibir las sensaciones táctiles que vienen del exterior y reaccionar. La primera señal de sensibilidad aparece en torno a las siete semanas en una zona muy concreta: alrededor de la boca. Desde el inicio del embarazo, el futuro bebé

tiende a alejarse de las paredes del útero si casualmente las toca. Cuando roza algo con las plantas de los pies, reacciona doblando los dedos y subiendo las rodillas. A partir del sexto o séptimo mes, si se toca la cara con las manos acerca la cabeza hacia ellas, abre la boca y se chupa el dedo. A través de pequeños receptores cutá-

neos detecta las leves variaciones de temperatura que se producen en el útero y las vibraciones cuando, por ejemplo, la madre va en un colectivo. También han podido observar en ecografías cómo el bebé en gestación se chupa el pulgar o se toma del cordón umbilical para succionarlo apenas su madre habla o canta. La comunicación sonora intrauterina está relacionada con la cuestión de la transmisión de un sonido en un medio líquido. El agua es un excelente conductor. Se ha podido observar que la voz de la madre pasa de manera muy clara por encima del ruido de la placenta. Si bien es menos sonora y aguda que la que oímos en condiciones aéreas, es la que mejor se distingue en el universo sonoro del bebé. Las otras voces que hablan cerca del útero se confunden con el ruido medio de la conversación y apenas pasan por encima del ruido de la placenta. El bebé en útero desarrolla una relación privilegiada con la voz de su madre.

-¿Qué actividades de la mamá favorecen al desarrollo fetal y cuáles son perjudiciales?
- Las madres saben que sus bebés se

sobresaltan cuando oyen un ruido fuerte, pero sólo se trata de una estimulación física ante la cual el bebé reacciona. Lo que sí sorprende es que el ritmo cardíaco del bebé se acelera cuando su madre canta una canción y cambia de postura cuando ella habla. La aceleración del

ritmo cardíaco se produce al inicio del discurso de la madre; si ésta repite una misma frase, se nota un acostumbamiento y el bebé reacciona con menos intensidad a sus palabras, pero todo cambio de frase acelera nuevamente su ritmo cardíaco. El bebé, cuando escucha la voz de la madre, cierra los ojos, cambia de postura y succiona su pulgar o el cordón umbilical, esta observación permite hacer visible dentro del útero los elementos

del habla que contribuyen a la estimulación del bebé. Por lo que es muy recomendable que la mamá le hable y le cante al bebé que está gestando. Hoy se sabe que el cerebro inicia su funcionamiento antes de estar terminado, aproximadamente desde la tercera semana de gestación, y su actividad eléctrica va modificando su estructura física a partir de la interacción entre genes y medio ambiente



“La manera en que la mamá viva el momento del parto dejará huellas en el psiquismo del bebé. Pero esto está más en relación con la actitud de la mamá a dicha situación que con el dolor en sí mismo”.



“No existe ninguna información o investigación que muestre que la práctica sexual de la pareja sea nociva para el bebé en desarrollo”.

materno, contribuyendo a estabilizar su organización. Por eso, las actividades perjudiciales están en relación a, por ejemplo, el uso de drogas o de problemas emocionales severos, físicos, alimentarios, ya que tendrá consecuencias en el desarrollo cerebral. La influencia de las experiencias ambientales varía con la edad y las circunstancias, y sus efectos más profundos se producen en los primeros meses de vida, dejando huellas definitivas.

- ¿Cuándo el feto percibe el canto de la mamá?

- Entre el quinto y sexto mes de gestación.

- ¿Perciben cuando la mamá está teniendo relaciones sexuales?

- Algunas parejas que están esperando un bebé sienten preocupación frente al deseo de tener relaciones sexuales, por temor a dañar al bebé; muchos hombres suelen pensar que pueden lastimar al bebé o que la relación coital provocará la pérdida del embarazo. El líquido amniótico del útero y el abdomen de la mamá protegen al bebé, y no se entera de que sus padres están teniendo relaciones sexuales. En los momentos de la relación sexual el bebé sólo percibe la respiración agitada y el palpar del corazón de la madre. Si el embarazo cursa con normalidad no es necesario modificar o interrumpir los hábitos sexuales de la pareja. El orgasmo durante el embarazo provoca contracciones en el útero y en el post-orgasmo se mantiene más tenso por un rato; esto puede provocar temor pero es algo natural y normal y no afectará en nada a tu bebé. Algunas mujeres descubren que el embarazo les despierta el deseo sexual con más frecuencia que antes del embarazo. Uno de los grandes beneficios de la práctica sexual en el embarazo es que la mujer toma conciencia de sus músculos pélvicos, los cuales tendrán un gran trabajo sobre todo en el momento del parto. No existe ninguna información o investigación que muestre que la práctica sexual de la pareja sea nociva para el bebé en desarrollo. Para tener en cuenta: existe una sustancia llamada oxitocina, que es una sustancia que se libera de la pituitaria de la madre en la última etapa de gestación, y ayuda en el parto a estimular más contracciones intensas, necesarias para expulsar al feto. La evidencia muestra que la oxitocina se libera también durante el orgasmo femenino. Algunos especialistas consideran que los efectos combinados de la oxitocina y las contracciones uterinas de orgasmos intensos y prolongados pueden ser lo suficientemente poderosos para empezar el parto en forma prematura. La indicación de no tener relaciones sexuales debe estar indicada por el médico y generalmente es cuando es un embarazo de riesgo.

- ¿Y las peleas y los gritos entre los papás?

- Es aconsejable que los niños vivan en un ambiente de bienestar y relajado, por lo que es importante poder dialogar sin gritar, tratando de explicar lo que nos pasa y aprendiendo a escuchar al otro, sin tantos enojos. Siempre el malestar afecta a los niños, y un bebé en gestación no puede discernir entre un grito por enojo y un grito de alegría, pero sí sentirá latir el corazón de su mamá más agitado. Si la mamá pasa por muchas situaciones de estrés, es probable que genere más adrenalina. La adrenalina produce aumento del ritmo cardíaco, de la presión arterial, tensión, ansiedad,



etc.; la misma es transmitida por sangre al bebé por el cordón umbilical, y produce exactamente lo mismo en el bebé. O, por el contrario, las endorfinas, que en la madre producen tranquilidad, bienestar, paz, etc., actuarán de la misma manera en el bebé.

- ¿Cómo reacciona el feto ante una crisis nerviosa de la mamá?

- Una crisis nerviosa aislada en la mujer embarazada no sería un factor de riesgo para el bebé que se está gestando. Durante el embarazo se presentarán situaciones de tensiones y preocupaciones, y eso es normal. La salud materna tiene una influencia

“El bebé en útero desarrolla una relación privilegiada con la voz de su madre”

nismo, en este caso enfermedades como el asma, que sería uno de ellas. Si el nerviosismo es excesivo hay que solicitar ayuda psicológica y/o

psiquiátrica.

- ¿Les molesta la luz del sol? (Exposición al sol de la mamá, por ej.)

- Hacia el cuarto mes de gestación los ojos del bebé muestran cierta sensibilidad a la luz. Puede apreciar si un fuerte estímulo luminoso (el sol, por ejemplo) atraviesa la pared uterina y el líquido amniótico y reacciona cambiando de posición para protegerse de la luz cuando le molesta. Entre las semanas 30ª y 34ª sus pupilas ya se contraen y se dilatan, y distingue de



directa sobre la salud del embrión y luego del feto en formación. Por ello, es importante cuidar el estado físico y psíquico durante el embarazo. Un estudio británico presentado en el Congreso de la Sociedad Europea de Neurología (Berlín) revela que las mujeres embarazadas sometidas a episodios de ansiedad podrían poner en riesgo de padecer asma a su bebé en gestación. La ansiedad reiterada provocaría la interrupción en la secreción de la hormona cortisol, encargada de ayudarnos a manejar las situaciones estresantes en nuestra vida. Este desequilibrio hormonal ocasionaría diversas reacciones en el orga-

dónde procede la luz. Hacia el final del embarazo, la pared abdominal de la madre se ha estirado tanto que penetra algo de luz y se difunde en el líquido amniótico. El futuro bebé la percibe como el resplandor rojizo que vemos a través de la mano cuando la ponemos bajo una luz artificial.

- ¿Son perjudiciales para el bebé los dolores de parto?

- El dolor del parto se debe, sobre todo, a las contracciones de los músculos uterinos y, en cierta medida, a la presión que ejerce el bebé sobre el cuello del útero. El dolor varía mucho de una mujer a otra y de un embarazo a otro. Ese dolor lo siente la mamá,

no el bebé. Si a la mamá durante el parto se le administran demasiados analgésicos puede ocurrir que el bebé nazca con síntomas de somnolencia o con el ritmo cardíaco alterado. El bebé lo que siente es el apretujón de la contracción que lo impulsa a nacer, es como un masaje fuerte. Durante un embarazo normal se producen contracciones uterinas, que muchas veces la mamá no percibe, y sólo las siente cuando el embarazo está avanzado. Ante una situación de nervios, por ejemplo, la panza se pone dura y el bebé siente las contracciones del útero, y va acostumbrándose a las mismas a medida que va desarrollándose y se acerca el momento del nacimiento. La manera en que la mamá viva el momento del parto dejará huellas en el psiquismo del bebé. Pero esto está más en relación con la actitud de la mamá a dicha situación que con el dolor en sí mismo.

- ¿Cómo descifrar los requerimientos del bebé una vez en casa?

- Eso va a tener mucha influencia en el desarrollo de la personalidad de su hijo. El desarrollo de un individuo comprende aspectos físicos, mentales, emotivos, y sociales. El recién nacido se siente agradablemente sorprendido cada vez que se atiende a sus demandas, y aumenta su seguridad al sentirse amado y comprendido. Este inicio de comunicación crea entre los padres y el niño unos lazos que serán decisivos para su desarrollo emotivo. No siempre las demandas son factibles de ser descifradas, pero el trato diario y el estar atentos al bebé hace que los padres se familiaricen con el comportamiento de sus hijos, y vayan aprendiendo a decodificar los diferentes mensajes de la conducta del bebé. Los niños que se sienten seguros y queridos son más sociables y se integran con menos dificultades al mundo que los rodea.

- ¿Cuáles son sus consejos para un embarazo feliz y placentero?

- Cada embarazo es diferente, cada niño es incomparable, y la oportunidad de vincularnos de la mejor manera es única. Cada gestación es irreplicable y conlleva una mezcla de sentimientos por parte de los padres que van desde la alegría hasta el miedo, sean éstos primerizos o no. El bebé trae a la pareja la oportunidad de motivarlos para cambiar y llevar una vida mejor. Para desmitificar que el cuidado del bebé es cosa de mujeres, y darle al papá una participación activa en su crianza. Las madres deben dar lugar a los padres, y los padres deben asumir su papel en los cuidados prenatales, en la posibilidad de presenciar el nacimiento de su hijo y en estar presente en la crianza y el crecimiento de su hijo.

De la actitud que cada pareja de padres tenga respecto del recibimiento de cada hijo va a depender su buen desarrollo. El que sea aceptado y querido ayudará al desarrollo de su potencial. Aun si es un niño con discapacidades, caso en el que los especialistas deberán encargarse de orientar a los padres sobre la mejor manera de estimular a su hijo, ya que sus necesidades serán aún más específicas que las de un niño sano. Los padres descubrirán así sus propios recursos, lo que les dará mayor seguridad, realizando sus propias experiencias y sacando conclusiones personales respecto de la mejor manera de criar a su hijo.