

MANUAL DE ESTIMULACIÓN PRENATAL PARA PADRES PRIMERIZOS



REVISTA DE NEUROPSICOLOGÍA APLICADA

DIRECCIÓN: Dra. María del Carmen Wilde Bacigalupo

PRODUCCIÓN:

Gabriela Guzmán

DIAGRAMACIÓN:

Gabriela Guzmán

Julio, de 2011

CAPÍTULO I

Introducción

El presente manual, ayuda a los padres, que están en el proceso de gestación por primera vez, a aprender a estimular a su hijo estando en el vientre y a conocer cada etapa del embarazo, los cambios en él, en la futura mamá y también en el futuro papá.

La estimulación prenatal es un conjunto de acciones que brindarán al bebé, antes de nacer, las experiencias que él necesita para poder potenciar sus capacidades y habilidades, desarrollando al máximo su potencial biopsicosocial. Se puede observar con este proceso que se mejora todas las funciones del recién nacido, teniendo como resultado una mejor capacidad de adaptación.

Esta técnica no sólo beneficiará al bebé por nacer, sino también a los padres, los cuales desarrollarán por su lado una conexión más estrecha con su hijo con una comunicación más afectuosa y estable, y sobretodo mayor seguridad en esta eterna etapa de ser padres.

¿Por qué este manual está dirigido a padres primerizos? Porque se manejará un lenguaje simple y completo para que se pueda entender qué es lo que está pasando exactamente en cada trimestre del embarazo, respondiendo las posibles preguntas que se pueda tener. El ser padres por primera vez conlleva tener un nivel de expectativa diferente, infinitas preguntas y al ser todo nuevo, nada termina siendo normal.

La estimulación prenatal es importante también porque enseña a los padres a proveer un ambiente más seguro que motivará al bebé a seguir aprendiendo desde su nacimiento.

Entre las razones neurológicas que se tiene para alentar este proceso tenemos que el cerebro humano está formado por células (neuronas), las cuales forman redes y conexiones. Cada vez que el cerebro es estimulado de una manera

adecuada, nuevas conexiones neuronales se forman. Mientras mayor sea el número de conexiones, mayor será el número de neuronas interconectadas y esto es lo que determina la inteligencia y los parámetros sociales y emocionales.

Los bebés estimulados antes de nacer, tienden a exhibir un mayor desarrollo visual, auditivo y motor. Tienen también mayor capacidad de aprendizaje y superiores coeficientes de inteligencia (Manrique, 1999).

Se favorecerá cuatro áreas de desarrollo: socioemocional (se establece activamente una interacción afectiva entre el niño y sus padres), motriz (se favorece el desarrollo muscular del niño y la práctica de movimientos útiles durante sus primeros meses de vida), lenguaje (se facilita que el niño reconozca, emita y asocie sonidos), cognoscitiva (al estimular sus sentidos el niño desarrolla su capacidad de responder al ambiente y aprender) (Sarmiento, 1996)

Así, mediante este manual se tiene puntualmente la finalidad de enseñar a los padres primerizos a estimular prenatalmente a su futuro bebé.

Marco teórico

Para poder entender correctamente lo que es la estimulación prenatal se debe aclarar los conceptos que se manejarán y las formas específicas que se tiene para la estimulación en sí. Así como también el desarrollo del embarazo en su totalidad.

La estimulación prenatal es el proceso que promueve el aprendizaje en los bebés aún en el útero, optimizando su desarrollo mental y sensorial.

Es también un conjunto de actividades que realizadas durante la gestación enriquecen al niño por nacer en su desarrollo físico, emocional y social. Esto se logrará a través de una comunicación afectuosa y constante entre el niño y sus padres desde el embarazo (Terré, 2005).

La estimulación prenatal está basada en el desarrollo y maduración del sistema nervioso central (centro del control de las vivencias del niño y del futuro adulto) y en particular del cerebro, el que está constituido por millones de células llamadas neuronas, las que se interrelacionan entre sí formando las sinapsis (unión de una neurona con otra), a nivel de las cuales actúan los neurotransmisores eléctricos. La función de las sinapsis es integrar cada una de las neuronas a un sistema nervioso complejo que definirá el futuro del niño.

Se ha podido detectar las sinapsis a partir del décimo séptimo día de la fecundación. Al quinto mes del embarazo la cantidad total y definitiva de neuronas del cerebro está determinada y empieza el proceso de mielinización de los axones y arborización dendrítica. La mielinización es importante porque facilita la transmisión nerviosa (Villacorta, 2004).

Técnicas de estimulación prenatal

Estas técnicas aprovechan las capacidades de sentir, oír y ver del niño por nacer. Potencializan los sentidos que son la base de los futuros aprendizajes. Es preferible que ambos padres participen (Terré, 2005).

Técnicas Auditivas:

Puede iniciarse la estimulación en esta área a partir de la sexta semana de gestación (aproximadamente dos meses). Se debe hablar con el bebé, suave y claramente, cantarle, leerle cuentos, decirle que se le ama y ponerle música suave. También se puede mover un sonajero o hacer funcionar una cajita de música cerca del vientre materno y balancear el cuerpo al compás de la música.

Musicoembriología:

La música favorece el bienestar físico y mental del bebé que la escucha en su instancia intrauterina y el resto de su vida. La madre potencia sus facultades por medio de la música y le transmite al bebé sus sentimientos. El recién nacido al escuchar la música, la asocia con el sentimiento placentero experimentado en el vientre materno.

Técnicas Táctiles:

Mientras se estimula auditivamente al bebé también se le puede "acariciar" dando suaves masajes en el vientre materno. Estas caricias pueden ser suaves toquécitos con las manos en busca de estimularlo y lograr la comunicación con él.

Puede iniciarse la estimulación de este tipo a partir de la quinta semana de gestación. Asimismo, se recomienda dejar que el agua tibia (sin mucha potencia) caiga sobre el abdomen cuando la madre se baña.

Técnicas Visuales:

A partir de la décima semana de gestación se hace más efectiva la estimulación visual, ya que el bebé puede percibir las variaciones de la luz a través del vientre materno.

Por ejemplo, si se colocara una linterna prendida con la luz dirigida al vientre materno y se moviera suavemente por toda la superficie del abdomen, el feto la notará y se moverá. Se puede enriquecer dicha estimulación con la auditiva y táctil.

Asimismo, se puede cambiar el color de la luz colocando plásticos transparentes de color delante del foco de luz. Esto es muy estimulante y placentero para el feto.

Técnicas Motoras:

Este tipo de técnicas se brinda cuando la madre hace ejercicios, aproximadamente a partir del quinto mes de embarazo, no antes porque puede ser perjudicial para el bebé, sobre todo si la madre está en el grupo de gestantes de alto riesgo.

Estas técnicas mejoran el centro de equilibrio del bebé y lo pone alerta.

Técnicas de Relajación (Yoga Prenatal):

Ayudan a que la madre realice un trabajo consciente con los músculos y órganos que tendrán actividad directa en el desarrollo del parto, y se estimulen las glándulas endocrinas.

Las actividades incluidas, en esta etapa, son la gimnasia psicofísica prenatal, el trabajo de estiramiento y respiración, los ejercicios de relajación, el trabajo de posturas, la meditación y la concentración.

La práctica del conjunto de actividades, arriba mencionado, redundará en beneficio de la salud, equilibrio emocional y relajación de la madre lo cual brindará un ambiente placentero al feto y preparación para el momento del parto (Terré, 2005).

En la actualidad, una gran mayoría de programas prenatales no se limitan a estimular al feto sino que constituyen auténticos programas de intervención. Son técnicas para aumentar el bienestar de la gestante y el feto, como por ejemplo: técnicas de relajación, ejercicios para el fortalecimiento de la autoestima y la confianza en sí mismo, consejos nutricionales, estimulación sensorial dirigida principalmente a la gestante, etc. Que tiene como objetivo crear en torno a la mujer embarazada una atmósfera tranquila, atractiva y variada para eliminar el estrés del entorno cotidiano, proporcionándole una gran sensación de bienestar, y a través de él, conseguir esa sensación

placentera para el no nacido. Al igual que enriquecer sus experiencias y ayudarla a disfrutar de ese periodo especial, además de potenciar sus sentimientos de seguridad física y emocional (Gómez, 2005)

Bases científicas

Anteriormente, se pensaba que el cerebro fetal era inmaduro, incapaz de pensar o tener memoria y que no era posible ningún proceso de aprendizaje que no fuese una respuesta refleja, pero en la actualidad numerosas investigaciones relacionadas con la estimulación prenatal afirman que el bebé, antes de nacer, es capaz de obtener y procesar información de diversos estímulos y que existe una relación entre el desarrollo del cerebro y los órganos de los sentidos del bebé dentro del útero.

La estimulación prenatal está basada en el desarrollo y maduración del sistema nervioso central y en particular del cerebro, el cual está constituido por millones de células llamadas neuronas. Las neuronas se interrelacionan o se comunican entre sí formando lo que llamamos sinapsis (unión de una neurona con otra), la función de las sinapsis es importante ya que al recibir información del medio permitirá integrar cada una de las neuronas a un sistema nervioso complejo que definirá el futuro del niño.

Es importante que la estimulación prenatal se empiece a temprana edad gestacional, ya que al desarrollar adecuadamente la mayor cantidad de sinapsis neuronales, se aumentaría la capacidad de comunicaciones en la masa cerebral, llegando a ser más efectivas en su función y más perfecta en su estructura. En consecuencia, la capacidad mental y cerebral del feto habrá aumentado tanto como se halla estimulado y apoyado tempranamente la conformación y funcionamiento del sistema nervioso central (Terré, 2005).

Los niños que han sido estimulados antes y después del nacimiento:

- Tendrán mejores aptitudes para la lectura y matemática.
- Potencializarán su memoria y concentración.
- Incrementarán su coordinación.
- Desarrollarán su creatividad.

- Enriquecerán sus emociones y fortalecerán sus relaciones interpersonales y familiares.

Algunos de los beneficios de la estimulación pre-natal.

- * Mejora la interacción de la madre, del padre y del bebé en formación.
- * Optimiza el desarrollo de los sentidos, que son la base para el aprendizaje.
- * Promueve la salud física y mental del niño por nacer.
- * Desarrolla el vínculo afectivo niño – padres – familia.
- * Desarrolla la comunicación, el lenguaje, el vocabulario, la coordinación vasomotora, la memoria, el razonamiento y la inteligencia social.

Al estimular prenatalmente al bebé, se estará logrando que posteriormente el menor:

- * Sea explorador del mundo que lo rodea.
- * Sea curioso y tienda a la investigación.
- * Aprenda que el mundo existe, aunque no lo vea.
- * Tenga un pensamiento flexible permitiendo nuevos modos de interrelación con el mundo a parte de la experiencia directa.
- * Aprenda a comparar y relacionar situaciones entre sí.
- * Tenga mejor concentración.
- * Tenga agudeza perceptiva.
- * Aprenda a identificar lo que es o no relevante.

EVALUACIÓN

1.- Qué piensa usted de su embarazo?

a) *Una etapa más en mi vida.*

b) *Un periodo importante de cambios orgánicos y físicos para formar un nuevo ser.*

c) *El momento oportuno para darle a mi hijo las condiciones necesarias para un desarrollo adecuado.*

2.- Le parece a usted que en el útero el niño podría ser estimulado?

Si No

3.- Qué sabe usted acerca de la Estimulación Prenatal?

4.- Sabe si hay bibliografía disponible sobre Estimulación Prenatal?

Si No

5.- Que bibliografía conoce usted acerca de la Estimulación?

6.- Conoce usted la clase de estímulos que se aplican en la Estimulación Prenatal?

Si No

7.- Conoce usted en qué etapa se debe iniciar la estimulación prenatal?

8.- Le gustaría disponer de un manual fácil de usar acerca de la estimulación prenatal

Si No

9.- Por qué?

PR|MER TR|MESTRE

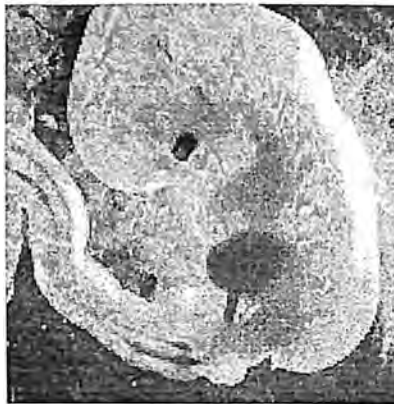


PRIMER MES

Información de tu primer mes de embarazo

El bebé en esta etapa de desarrollo se lo denomina embrión y es muy pequeño. En este mes tiene un largo de menos de 1/2 cm. El embrión tiene la cabeza, tronco y cola rizada. El tubo neural, que se convertirá en el cerebro y espina dorsal del bebé, se está cerrando y ya se ven las estructuras que se convertirán en los ojos, oídos y corazón. La placenta, que es el órgano que nutrirá al bebé en los próximos nueve meses, también se está formando.

Es muy probable que no sepas aún que eres mamá y que estás a punto de vivir una experiencia maravillosa.



Sesiones de relajación

Actividad N° 1

Tema: Relajación

Instrumentos: Música clásica, colchoneta

Participantes: La mamá

Duración: 30 minutos

Para empezar esta sesión los futuros padres debe elegir 60 minutos de la música que ellos crean convenientes para lograr relajarse.

El propósito de esta sesión es que el bebé y su madre se comuniquen, procuren entonces mantenerse despiertos.

Cuando hayan escogido la música, procuren escuchar al menos dos veces a la semana los sesenta minutos seleccionados, que equivaldrán a dos sesiones. Acomódense sobre un asiento o colchoneta, recomendamos no realizar ninguna otra actividad de manera que se posibilite la concentración total y activa.

Importante Esta sesión puede repetirse durante todo el embarazo. Durante el primer mes procuren desarrollarla al menos dos veces a la semana. Más adelante podrán darse cuenta del armonioso diálogo que mantienen con el bebé a través de la música.

Actividad Nº 2

Tema: Tengo un confidente

Instrumentos: Música clásica, colchoneta, alfombra.

Participantes: La mamá

Duración: 30 minutos

Para explorar los sentimientos y descargar energía negativa, es indispensable elaborar un diario para percibir como las emociones varían a en el transcurso de la gestación. El cuaderno se convertirá en un confidente que tendrá sus deseos y secretos.

Acostumbrarse a hacerlo favorecerá el entendimiento personal y ayudará a reconciliarse con los sentimientos negativos y positivos, desarrollando la capacidad de hacer cambios. El panorama mental de la madre es un aporte al mundo interior del bebé, que se ve influenciado por lo que piensa y siente.

Podemos mejorarlo reservándonos 15 minutos diarios para escribir sin molestias o interrupciones.

Cuando escriban en el diario, procuren ser sinceras y expresivas, anotado y describiendo cualquier situación que provoque sentimientos intensos. Pueden acompañar los textos escritos con dibujos si sienten la necesidad de hacerlos, y no se preocupen de la redacción o de la ortografía

Importante Usar el diario durante el embarazo enseñará a la madre a afirmar los pensamientos positivos, desechar los negativos, y buscar en ella respuestas y soluciones.

SEGUNDO MES

Información de tu segundo mes de embarazo

La madre

Durante el segundo mes estará sumergida en un mar de hormonas, su cuerpo estará fabricando altos niveles de estrógeno y progesterona, y debido a ello es probable que se sientas más cansada que lo habitual.

Físicamente puede haber cansancio y somnolencia, necesidad de orinar con frecuencia, náuseas con o sin vómito y salivación excesiva.

La madre puede estar emocionalmente inestable (actitud comparada al del síndrome premenstrual), irritable, con cambios de humor, irracional, con tendencia al llanto, dudosa, temerosa, alegre, exaltada (Eisenberg, 1996).

El bebé

En el bebé empiezan a formarse los ojos, la nariz y las orejas. Asoman esbozos de brazos y piernas. Se forma el tracto digestivo, el vaso, el páncreas y el cordón umbilical está ya totalmente formado.

Aparecen rudimentos de manos y pies. La cabeza y cuello constituyen la mitad del cuerpo, se desarrollan cartílagos y huesos y aparecen los ovarios o los testículos.

En la séptima semana el bebé deja de ser un embrión para convertirse en un feto, el rostro adopta apariencia humana. En esta etapa el bebé responde a la estimulación táctil.

El vientre es grande, las piernas y brazos son pequeños, y las actividades de las ondas cerebrales es similar a la de los humanos adultos.

Al final del segundo mes el bebé medirá aproximadamente 4 centímetros y pesará 3 gramos (Verny, 1992).



Sesiones de estimulación

Estímulos afectivos para el bebé

Actividad N° 3

Tema: Hola bebé

Participantes: La mamá y el papá

Duración: La que consideres necesaria

Como saben, nos comunicamos con el bebé de diferentes maneras, y aunque es pequeño, él percibe si es aceptado o rechazado. Para esta sesión sugerimos que escojan una frase tierna o una afirmación donde se explique el amor que sienten por su niño.

Pueden usar por ejemplo «Hola bebé, mamá y papá te aman mucho y te esperan». Esta oración pueden decirla en voz alta y repetirla con frecuencia

Si a veces les preocupa el estado de salud del bebé, pueden usar «Todas las células y tejidos de tu cuerpo sé están desarrollando perfectamente» o «Estas abrigado, seguro y feliz»

Estas oraciones serán una especie de afirmaciones, y reemplazarán los sentimientos de inseguridad respecto a la salud del bebé.

Importante Las afirmaciones no tienen un riguroso tiempo de aplicación. Pueden usarlas cuando necesiten eliminar sentimientos negativos sobre el bebé o cuando deseen comunicarse verbal o mentalmente con él.

Actividad N° 4

Tema: Baúl de los recuerdos

Instrumentos: Cuatro Estaciones de Vivaldi, alfombra.

Participantes: Papá y mamá

Duración: 30 minutos.

Esta sesión tiene como propósito, explorar los rincones de su vida pasada, y al recordarlos, provocaran una sana sensación de cariño y seguridad, la misma que podrá transmitirse al bebé.

Se usará la música para acompañar la relajación. Los padres deben estar completamente relajados para poder empezar.

Una vez que lleguen al punto máximo de relajación, retrocedan el tiempo y ubíquense en su niñez. Piensen en la persona que hayan considerado más importante cuando eran niños, ¿su madre o su padre?, ¿tal vez otro familiar o

quizá un amigo?, ¿qué era lo que más les atraía de esa persona?, ¿su modo de hablar?

Diríjase a la persona que visualizan, piensen ahora las palabras que dice. ¿Qué les provoca decirle como respuesta a sus palabras? ¿Sienten ganas de abrazarla o besarla? Si es así háganlo.

Ahora miren a su alrededor. ¿Dónde están?, ¿qué sensación les produce el ambiente en el que están?. Piensen en las palabras de esa persona y conténganla también. Manténganse así un momento. Ahora dejen que esa sensación inunde todo su cuerpo.

Ahora van a dejar ir a su persona maravillosa y van a salir del lugar en el que se encuentran.

Con esta sesión van a recordar el amor que les tuvo una persona especial en sus recuerdos, y su forma de retribución de cariño. Los niños siempre responden amor con amor, ellos comprenden el significado de este sentimiento con la misma intensidad que un adulto, pero sin las experiencias negativas, que a veces limitan a los mayores a expresarse con libertad.

El amor que damos al bebé, es capaz de sentirlo y retribuirlo desde el vientre. Por eso ambos padres deben participar en esta sesión, para tejer lazos familiares fuertes y armoniosos.

Importante Si desean pueden repetir esta sesión. Gracias a esta experiencia, comprenderán la inquietud del bebé en el vientre por recibir de ustedes alguna muestra de afecto. No teman expresarla.

TERCER MES

Información de tu tercer mes de embarazo

La madre

Probablemente hayan disminuido algunos de los síntomas físicos y emocionales que le afectaban, o tal vez se intensificaron un poco.

Físicamente la mamá puede sentir cansancio o somnolencia, necesidad de orinar con frecuencia y náuseas con o sin vómito.

Venas adicionales visibles brotan en el abdomen y las piernas. Dolores de cabeza, desmayos y aumento en el apetito. Probablemente su peso haya aumentado de medio a un kilo y quizá al final de este mes los síntomas desaparezcan mágicamente (Eisenberg, 1996).

El bebé

Empiezan a desarrollarse los dientes, las uñas de las manos, pies y los folículos pilosos.

Aumenta el grosor de la piel, el esqueleto y los músculos crecen rápidamente. Los nervios de los ojos, la nariz, la lengua y los oídos ya están en su lugar. Los genitales externos empiezan a diferenciar a los niños de las niñas.

El niño por nacer responde a los cambios de posición de la madre. Los músculos del tubo digestivo ya funcionan, la vesícula segrega bilis. El cerebro ya tiene la organización básica de un cerebro adulto.

El nervio olfativo está plenamente desarrollado y los pulmones empiezan a expandirse con regularidad. El niño puede dar patadas, gira los pies, mueve los dedos de los pies, frunce el ceño y junta los labios. Al final del tercer mes mide 7,5 centímetros y pesa 14 gramos (Verny, 1992).



Sesiones de estimulación

Estímulos relajantes

Actividad N° 5

Tema: Volver al útero

Instrumentos: Música, alfombra, y gráficos del bebé antes de nacer

Participantes: Papá y mamá

Duración: 30 minutos.

Las fotografías que presentadas en el manual pueden ayudar en esta sesión, que van a desarrollarla con el padre del bebé.

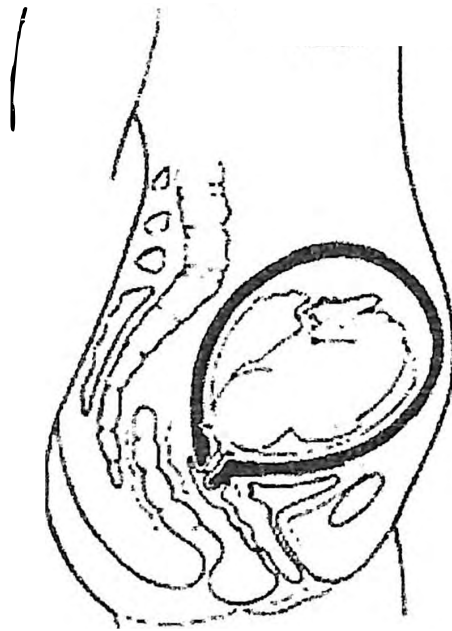
Ubíquense en un lugar tranquilo de su hogar. Observen los dibujos y fotografías por varios minutos e imagínense que están viendo a su bebé. Mantengan las sensaciones.

Después de haber contemplado esas imágenes, recuéstense a escuchar la música que grabaron.

Mientras escuchan, concéntrense en sus ideas y las imágenes que surgen espontáneamente. No se esfuercen en recordar nada, solo dejen que las imágenes fluyan libremente. Cierren los ojos e imaginen que la música les vuelve a la tibieza y humedad del útero.

Importante Si este ejercicio les agradó, repítanlo nuevamente durante esta semana, y se darán cuenta que luego de un tiempo de práctica, aflorará un cuadro más completo de su experiencia prenatal.

SEGUNDO TRIMESTRE



CUARTO MES

Información de tu cuarto mes de embarazo

La mamá

La madre puede experimentar los mismos síntomas del mes anterior, en otros casos los síntomas desaparecen, y eventualmente pueden aparecer algunos nuevos.

El cansancio, la disminución de la frecuencia urinaria, desaparición de la náusea, vómitos y mareos matutinos en un número muy reducido de mujeres.

Congestión nasal y hemorragias nasales ocasionales, encías sangrantes. Puede haber también un ligero edema o hinchazón de los tobillos y los pies, ocasionalmente de las manos y el rostro.

Al final del mes, sobre todo si la embarazada es muy delgada o si no es su primer embarazo, puede sentir los movimientos de su bebé al finalizar la semana 14 (Einsenberg, 1996).

El bebé

El corazón de su bebé está ya completamente desarrollado y late con un ritmo de 120 a 160 pulsaciones por minuto. Los ojos ya son sensibles a la luz y en la superficie del cerebro se han formado muchas circunvoluciones.

Los nervios espinales y las raíces nerviosas se mielinizan y se ha iniciado el crecimiento de un fino vello corporal conocido como lanugo.

El bebé percibe los fluidos fríos y reacciona a ellos. Una luz muy fuerte o un sonido brillante le molestarán. También puede agarrar el cordón umbilical y chuparse el pulgar.

Muchos expertos creen que en la decimosexta semana de gestación el bebé es capaz de un aprendizaje condicionado, tiene una memoria rudimentaria e incluso muestra un comportamiento intencional (Verny, 1992).



Sesiones de estimulación

Estímulos relajantes

Actividad N° 6

Tema: Nosotros nos queremos

Instrumentos: Música relajante

Participantes: La mamá y el papá

Duración: 30 minutos

A medida que avance el embarazo, mamá y papá tendrán nuevas dudas respecto a sí y respecto al otro. Estas incertidumbres tendrán que ver con el estado físico de la madre o la relación del padre con la madre y el bebé. Incluso pueden mantenerse resentimientos que no se han conseguido resolver.

La calidad de su relación determinará el clima emocional en el que se desarrolle y nazca su bebé, entonces es importante que cualquier problema que tengan lo afronten ahora, de forma sincera y abierta, de manera que exploren objetivamente los puntos fuertes y débiles de su relación. La teoría de no hacer al agua lodo y esconder la cabeza bajo la arena, no es digna de imitar, pues solo conseguirá alejar a la pareja y sobre esta actitud almacenar emociones negativas de rencor y rabia.

Solamente las relaciones en que se expresan los sentimientos negativos como los positivos son capaces de florecer y crecer. Una buena relación entre la mujer y su marido conducen a un embarazo más fácil y al nacimiento de un bebé más sano.

La mejor manera de permitir que fluyan estos sentimientos es el diálogo. Usando este recurso les haremos una serie de preguntas, con las cuales motivaremos una conversación dirigida, que profundizará sus conexiones emocionales mientras descubren sus sentimientos y miedos.

Busquen un momento tranquilo donde dispongan al menos de media hora solo para ustedes.

Las reglas básicas para el diálogo son:

- Díganse la verdad
- Hablen de corazón
- Comuníquense sus sentimientos
- Escuchen cada uno lo que dice el otro
- Apoyarse el uno al otro

- No interrumpir
- No hacerle sentir al otro culpable por lo que está diciendo.
- Evitar su propio sentimiento de culpa
- Perdonar cada uno así mismo y al otro
- Mirar a los ojos mientras hablan
- Asumir la responsabilidad de sus propios sentimientos

Cumpliendo estas reglas, estamos en condiciones de empezar. En su primer diálogo en pareja ambos deberán completar al final la frase siguiente, de manera muy explícita:

Lo que aprecio de ti es:

Lo que me molesta de ti es:

En el pasado te he herido al:

En el pasado me has herido al:

Estoy dispuesta/o a perdonarte:

Una vez escritas las respuestas, dediquen algunos minutos a hablar sobre ellas.

Después vuelvan al papel para completar la siguiente frase:

Todavía tengo miedo de decirte:

Ahora dejen los papeles para hablar de sus respuestas a la última pregunta. No olviden las reglas básicas para el diálogo.

Importante En las semanas y meses próximos pueden hablar de otros asuntos. También pueden abordar temas como la responsabilidad de ser padres o los sentimientos respecto al bebé que ya está con ustedes.

Usen el diario siempre que quieran, y procuren repetir este ejercicio semanalmente a lo largo de su embarazo. Lo importante es respetar las reglas. Podrán darse cuenta que luego de la quinta repetición su relación se volverá más cálida y sincera.

Estímulos relajantes

Actividad Nº 7

Tema: Conversemos contigo

Instrumentos: Música clásica

Participantes: Papá, mamá y el bebé

Duración: La que tu consideres necesaria

Últimamente más padres y madres comentan sobre el diálogo que mantenían desde el vientre con sus hijos. Estos padres, generalmente se muestran muy seguros ante sus tiernos bebés, luego de nacidos y entienden y satisfacen sus necesidades. Simplemente son «viejos conocidos».

A más de una sesión, es una recomendación, dialogar a diario con su bebé no nacido, aunque sea unos pocos minutos. Hablen con el bebé en un lenguaje tierno, afectuoso y adulto. Procuren no expresarse como un bebé ni usar tonos duros, tampoco le griten.

Tal vez se enfrenten ante la inquietud de no saber que decirle al bebé. Pues, háblenle de su trabajo, de sus necesidades, de los deseos que tienen, lo mucho que lo esperan, lo felices que se sienten de que esté con ustedes. Pueden también contarle algún inconveniente del trabajo.

Recuerden que también pueden comunicarse con el pensamiento, y pueden usar esta modalidad cuando estén en un lugar público. Su familia también puede hablar con el bebé y puede tener cada uno su propia palabra clave. Así no solo le estimularán afectivamente si no socialmente. Insistiremos en que el papá participe tan activamente con la mamá.

En nuestras sesiones había una madre sola. El papá del bebé estaba fuera del país por un tiempo, y habían decidido grabarle la voz del papá, el mismo que la madre le hacía escuchar todas las noches. El papá volvió un poco antes de que su esposa diera a luz, y participó en las últimas sesiones de estimulación. Cuando nació el bebé, se mostró muy identificado y familiarizado con su padre.

Podrían usar este ejemplo si las madres están en la misma situación. Los papás no tienen que sentirse incómodos si graban la voz, más bien deben hacerlo con naturalidad, pues realmente van a hablarle a su bebé.

Importante Repitan todos los días esta actividad, y muéstrense muy naturales. Fortalezcan esto en base a la importancia de la estimulación prenatal.

Estímulos táctiles sedantes

Actividad N° 8

Tema: Nos abrazamos

Instrumentos: Música clásica, colchoneta o alfombra

Participantes: Papá, Mamá, y bebé

Duración: 10 minutos

En esta sesión dialogarán con su bebé, intercambiando apoyo y afecto, por lo tanto estén atentos a sus respuestas.

Recomendamos una posición cómoda para resistir los 10 minutos, usando la música clásica de fondo. Es mejor si el padre está frente a la madre. En esta posición vamos a abrazarnos de cinco formas diferentes. Primero el padre va a ser quién sostenga a la madre en sus brazos, y ella se va a descargar sobre él, de cinco maneras diversas, por el tiempo que deseen. Luego será la madre quién va a sostener al padre. Mientras estén abrazados perciban la firmeza y seguridad que emana ese apoyo físico, cálido y afectuoso.

Ahora cambien de posición, de pie, sentados, uno al lado del otro, uno de espaldas al otro, o de otras formas que se les ocurran, y repitan los cinco abrazos de la misma manera que la vez anterior.

Importante Para que esta sesión tenga toda la carga afectiva que buscamos, la hora del día a realizarla deberá ser la más relajante, de manera que no esté condicionada a una reunión o al trabajo. De lo contrario será una actividad más.

Actividad N° 9

Tema: Acariciarte

Instrumentos: Música clásica

Participantes: La mamá y el bebé

Duración: 10 min.

Las caricias al vientre de la madre son expresiones prenatales de amor y aceptación al bebé y una forma de incorporarle al grupo familiar. Pueden realizarla el papá, la mamá o los hermanos, usando música clásica de fondo, y de preferencia hay que evitar hablarle al bebé durante la sesión.

Consiste en que apoyarán con ternura sus manos sobre el vientre y acariciarlo. En esta acción, procuren proyectar amor y aceptación al bebé.

Importante Procuren que esta sesión no dure menos que el tiempo que hemos puesto como límite, y traten de relajarse al ritmo de las caricias. Este ejercicio repítanlo 7 veces en este mes.

QUINTO MES

Información de tu quinto mes de embarazo

La mamá

En este mes la madre ya notará los movimientos del bebé y es probable que sienta las contracciones indoloras e irregulares conocidas como Baxton Hicks. El útero se percibe a nivel del ombligo. También podría haber sensaciones dolorosas en la parte inferior del abdomen debido al estiramiento de los ligamentos.

Emocionalmente la madre aceptará la realidad del embarazo. Tendrá menos cambios de humor, pero aun será irritable. Disminuirá la distracción (Einsenberg, 1996).

El bebé

Si el bebé tiene hipo sus ataques son visibles a través de la pared abdominal. Las ondas cerebrales se van haciendo cada vez más complejas. Se completa su aparato auditivo.

Las manos ya son capaces de sujetar con fuerza. La región cervical de la médula espinal ya está mielinizada. El bebé pateo y se da vueltas, y tiene tanta sensibilidad táctil como un niño de un año. Reacciona a la música, a la voz de la madre cuando le habla, a los ruidos fuertes, y es capaz de diferenciar sonidos.

Tiene períodos alternados de sueño, somnolencia y actividad. Al final del quinto mes el bebé medirá 20 centímetros y pesará 240 gramos (Verny, 1992).



Estímulos táctiles sedantes

Actividad N° 10

Tema: Un momento en el baño

Instrumentos: El baño, agua caliente, y juguetes diversos.

Participantes: La mamá y el bebé

Duración: 10 minutos.

Durante el baño, pueden crear un ambiente estimulante para el bebé. Les recomendamos que utilicen juguetes de varios tipos. Pueden ser blandos como los de caucho o esponjas de diferentes texturas, y objetos duros.

Como van a jugar con el bebé, usen estos objetos, para pasar uno por uno desde la parte alta de vientre hacia abajo, empezando por el extremo derecho y dirigiéndose hacia el extremo izquierdo. Cuando hayan llegado al lado izquierdo cambien de objeto y repitan el ejercicio.

Cuando hayan usado todos los objetos que llevaron al baño, tomen una esponja y empápenla de agua, para luego darle al vientre un suave duchazo con agua. Si se animan usen de vez en cuando agua fría y observen la reacción del bebé. También pueden enjabonarse el vientre antes de pasar los objetos por él, o usar aceite.

Importante Pueden cantarle al bebé mientras masajean el vientre, o sentadas, mecerse en el suelo de la tina. También puede participar el padre del bebé. Realicen esta sesión las veces que deseen a lo largo de su embarazo y disfruten mucho de este momento.

Estímulos auditivos

Actividad N° 11

Tema: Un cuento

Instrumentos: Un cuento corto

Participantes: Papá, Mamá y el bebé

Duración: 10 minutos

Se preguntarán si su bebé entenderá algo del cuento que le leerán. Pues aunque el niño es muy pequeño como para entender el lenguaje verbal, no lo es para interpretar el afecto y cariño que expresan con el tono y la seguridad de la voz. Si le leen el cuento una y otra vez, estarán sensibilizando su sistema nervioso para las pautas lingüísticas.

El feto oye claramente en el útero desde el sexto mes, y adapta su ritmo corporal al habla de su madre. El habla es un tipo de aprendizaje que se inicia en el útero, y los patrones del habla son individuales (como nuestras huellas digitales) y se originan de la imitación del habla de nuestra madre (Verny, 1988).

Este ejercicio se basa en un cuento que elegirán los padres para leer a su bebé repetidas veces. Procuren modular el tono de su voz a la situación del cuento.

Importante Les recomendamos leerle el cuento al bebé unas 15 veces durante este mes. También puede tener cada miembro de la familia «su cuento», de manera que el bebé identifique por el tipo de narración a la persona, asociando el tono de su voz.

Cuando le hayan leído varias veces, procuren distinguir si hay palabras o frases que producen alguna respuesta en su bebé, ya sea movimiento, calma o pataleo. Identifiquen si está asociado al tono de su voz y a la situación que narran. Esta reacción demostrará que su bebé interactúa con ustedes. Es posible que el bebé reaccione de forma singular a diferentes cuentos o ante diferentes narradores.

Continúen contándole cuentos a su bebé, podría ser un cuento diferente cada mes. La clave de este ejercicio es la repetición y la calidad de narración.

Estímulos vestibulares

Actividad N° 12

Tema: Hagamos Equilibrio

Instrumentos: La calle, la vereda

Participantes: Papá, mamá y él bebé

Duración: La que consideren necesaria

El equilibrio, gracias al cual podemos desplazarnos, cambiar de posición y dominar el espacio que nos rodea, es posible gracias a la madurez de una pequeña estructura que se encuentra presente en el oído: El vestíbulo.

Esta madura por el progresivo movimiento del bebé mientras crece, y al mismo tiempo le permite cambios de posición, como el voltearse en la cama, erguir la cabeza, sentarse, gatear, arrodillarse, pararse, caminar, correr etc.

Pero la acción del equilibrio no solo tiene que ver con el desplazamiento, sino también con el aprendizaje. La adquisición de conocimientos en los niños preescolares se basa en el dominio que ellos tengan, primero de su cuerpo y luego de las posibilidades de movimiento y exploración que este les permita.

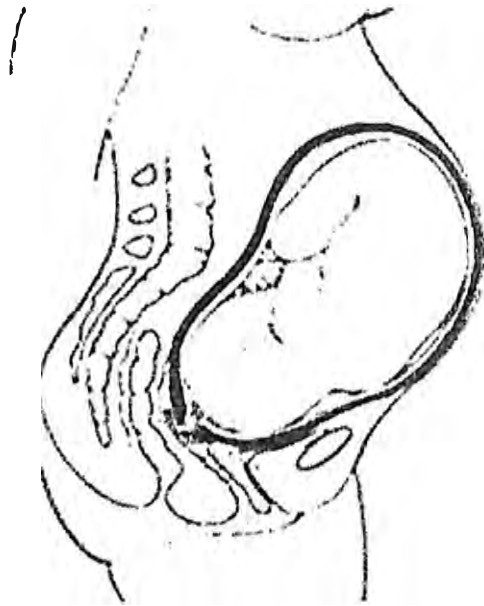
Si el equilibrio está maduro, el niño podrá moverse sin problema, por lo tanto conocer y aprender. Pensemos que el aprendizaje es el resultado de una escalera de sucesos, y que de la base dependerán los siguientes escalones, entonces estamos sentando soportes firmes.

Este ejercicio pueden desarrollarlo durante las caminatas periódicas recomendadas por el médico. Recomendamos la compañía de una persona.

Para realizarla tracen en el piso líneas imaginarias, o sigan los diseños de la vereda. Sobre estas figuras, caminen poniendo un pie tras otro, jugando al equilibrio. Por seguridad pueden sujetarse del brazo de quién les acompaña. Una variante puede ser desplazarse por un borde un poco más alto ayudándose de otra persona. Hagan este ejercicio con los ojos cerrados y con los brazos estirados.

Importante Ejercitarse es favorable para su relajación y buen estado físico. Aprovechen las caminatas para estimular el vestíbulo.

TERCER TRIMESTRE



SEXTO MES

Información de tu sexto mes de embarazo

La mamá

En este mes el bebé es más activo y sus movimientos son percibidos por la madre. Pueden presentarse dolores en la parte baja del abdomen a causa de los estiramientos que tiene el útero.

Ahora se inicia el período de mayor aumento de peso. El corazón y pulmones hacen el 50% más del trabajo acostumbrado. Menos cambios de humor, pero continúan las distracciones. Aparece cierta ansiedad respecto al futuro. (Einsenberg, 1996).

El bebé

En este mes el bebé duplicará su peso. Abre y cierra los párpados y empieza a hacer débiles movimientos respiratorios. A partir del sexto mes los científicos registran los movimientos oculares rápidos (REM), relacionados con el hecho de soñar. El bebé escucha con atención los sonidos, algunos investigadores afirman que los bebés dan muestras de incomodidad o tensión, que pueden manifestarse como cambios violentos en la posición corporal, pataleos frenéticos, pérdida o aumento de peso excepcionales y un exceso de succión del pulgar.

Su piel es fina y transparente y carece de grasa subcutánea. Los párpados empiezan a separarse y los ojos se abren. Si el feto naciera ahora, puede sobrevivir con atención indicada. Al final del sexto mes el bebé medirá unos 30 centímetros y pesará 800 gramos. (Verny, 1992).



Estímulos afectivos

Actividad N° 13

Tema: Sentirte

Instrumentos: Música

Participantes: Papá, mamá y él bebé

Duración: 10 minutos

El niño es muy activo en el vientre y combina sus etapas de actividad con sueño y descanso. Pero hay momentos en los que está mucho más activo y sus movimientos se convierten en una forma de diálogo con su madre. Las caricias en el vientre serán masajes calmantes y provocarán oleadas en el líquido amniótico.

En este mes el bebé sentirá como mueven su mano a lo largo del abdomen, y responderá con movimientos o tranquilidad, y si participa el padre hablándole suavemente él responderá gustoso a este juego.

Procuren responder a las pataletas en el abdomen con suaves caricias, de manera que refuercen el intento de comunicarse que hace el bebé, para establecer un diálogo afectuoso en base de las caricias. Estas pueden ser a lo largo o ancho del vientre, circulares, o una mezcla de todo, el papá puede hacer un tipo de caricia y otra la mamá.

En momentos de mucha actividad del niño, o si sienten que está intranquilo o inquieto por algún problema del día, pueden usar ese recurso para tranquilizarlo.

Importante Las madres que reciben masajes durante su embarazo tienen partos más fáciles y una respuesta del bebé más cálida. Esta sesión pueden hacerla todas las noches y relajará a la madre, motivando el sueño y descanso. Pueden usar un aceite natural ligero, para mejorar los movimientos de la mano.

Estímulos vestibulares

Actividad N° 14

Tema: Sonidos graves

Instrumentos: botellas de plástico llenas de clavos, botellas de plástico llenas de piedras, palillos de tambor botella vacía, música clásica

Participantes: papá, y mamá

Duración: 8 minutos

Los sonidos graves son más intensos que el habla. Por eso, esta va a ser una sesión ruidosa pero divertida. Como en «sonidos agudos», la madre va a iniciar con un instrumento de los indicados, y lo empleará todo el tiempo señalado para esta sesión. La madre y el padre estarán sentados cómodamente uno frente al otro, comenzarán saludando al bebé y contándole sobre los sonidos que va a escuchar (por ejemplo, «vas a escuchar una botella llena de clavos»).

A continuación empezarán a sacudir la botella llena de objetos o golpear con el palillo la botella vacía, a una distancia de 15 cm del vientre, los golpes deben ser rítmicos, y empezar con una frecuencia lenta, para ir haciéndola rápida poco a poco, y luego regresar a la frecuencia lenta, los ocho minutos indicados.

Al día siguiente desarrollen este mismo patrón, pero usando otro instrumento, y repitan lo mismo al tercer día con el último sonido.

Importante

Repitan esta sesión dos veces más por instrumento, para que en total sean seis sesiones.

Estímulos táctiles activantes

Actividad N° 15

Tema: Ejercicios de puño

Instrumentos: música clásica de fondo, colchoneta

Participantes: Papá, mamá y el bebé

Duración: 5 minutos

Este es un ejercicio sencillo de estimulación táctil. Para desarrollarlo el padre y la madre estarán sentados en la colchoneta con música clásica de fondo.

Empezaran respirando rítmicamente, hasta sentirse cómodos y relajados. Entonces el papá con la mano en forma de puño presionarán con suavidad unas 30 veces el vientre en el costado derecho en dos lugares: en la parte alta y en la parte baja, siguiendo el ritmo de la música. Luego repetirán el mismo ejercicio en el costado izquierdo. Vuelvan a hacer el ejercicio 3 veces más por lado.

Importante

Con este ejercicio estableceremos un diálogo táctil con el bebé, que mejorará con las repeticiones. Por eso repitan la sesión unas 10 veces más, y procuren estar relajados. Observen todas las respuestas, y verifiquen con las repeticiones, que significado tienen.

Recomendamos que entre una sesión y otra de las 10 realizadas, no haya más de un día de intervalo, para que haya relación entre los estímulos y el bebé haga un enlace significativo.

Estímulos visuales

Actividad N° 16

Tema: Se prenden y se apagan

Instrumentos: Linterna, papel celofán de color verde

Participantes: Papá, mamá y bebé

Duración: 10 minutos

En esta etapa los ojos del bebé no son órganos funcionales, debido a que los globos oculares no están perfectamente formados ni en disposición de cumplir sus funciones. Estos están cerrados debido a que los párpados están fusionados entre sí, y no será sino hasta el octavo mes de gestación cuando estén perfectamente formados y dispuestos a desenvolverse, es por lo tanto en este momento cuando se abren. Sin embargo en determinadas condiciones, el bebé puede percibir algo de luz a través de las paredes abdominales de la madre.

Para este ejercicio, forren la linterna con papel celofán de color verde, para disminuir un poco la intensidad de la luz. Los padres estarán cómodamente sentados en el suelo sobre una colchoneta. Si desean, más adelante pueden cambiar de posición para seguir con la estimulación.

El padre va a hablar y jugar con el bebé. Con la linterna prendida, el papá, dirá a su bebé que va a jugar con él, hablándole a la altura del vientre. Empezara apuntando la linterna en la mitad del abdomen de la madre y dirá «se prende» y la prenderá, manteniéndola así por 5 segundos. Luego le dirá «se apaga», y la apagará por 5 segundos. Ahora coloquen la linterna en la parte inferior del vientre y repitan «se prende y se apaga». Apunten la linterna, en estas tres posiciones, arriba del vientre, en el centro y abajo, sigan esta secuencia, -arriba, en el centro y abajo-, de manera que luego de unas 8 repeticiones probablemente el bebé sabrá ya la secuencia, y no tendrá que buscar la linterna si no, dirigirá la mirada al lugar siguiente.

Importante Realicen este ejercicio de preferencia en la noche y en un cuarto en penumbra donde la luz no sea muy intensa, para que el efecto de la linterna sobre el vientre sea más dramático. Este ejercicio, pueden repetirlo las veces que quieran durante este mes.

SÉPTIMO MES

Información de tu séptimo mes de embarazo

La mamá

En la mayoría de casos el séptimo mes es el de mayor actividad del bebé. La madre tiene dolor en la parte inferior del abdomen.

Tiene contracciones de Braxton Hicks, ocasionales y habitualmente indoloras (el útero se endurece durante un momento y luego vuelve a su estado normal).

Calostro en los pechos, que sale espontáneamente o al presionarlos.

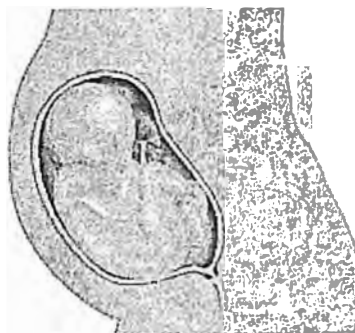
Emocionalmente la madre se preocupa más por la maternidad, se vuelve muy distraída. Aumentan los sueños y las fantasías sobre el futuro bebé, junto con el hastío y la pesadez del embarazo, e inicia la ansiedad por terminar de una vez (Einsenberg, 1996).

El bebé

En este mes los hemisferios cerebrales se expanden, se forman seis capas con grandes circunvoluciones, y se encuentran ya presentes todos los reflejos que existen al nacer, desde el de succión hasta el de presión manual.

En este mes el bebé puede moverse al ritmo de las sonatas y puede mostrar preferencia por determinados tipos de música. Incluso si fueran mellizos tuvieran sus preferencias individuales. El bebé puede mostrar su desagrado ante alguna posición o al ruido pateando enérgicamente. En las sesiones de estimulación las madres afirmaban que los niños protestaban tan notoriamente, que sus movimientos molestaban a la madre, y les obligaba a cambiar de actividad.

Al final del séptimo mes el feto empieza a acumular grasa. El bebé puede chuparse el dedo, llorar, y si se inyectaran sustancias dulces o amargas las percibiría. El hipo se evidencia fuera del útero. Responde a la luz, el movimiento, la presión en el vientre y el sonido. Al final del séptimo mes tu bebé medirá 32 centímetros y pesará 1 kilogramo. Si llegara a nacer ahora, con cuidados adecuados puede sobrevivir. (Verny, 1992).



Estímulos visuales

Actividad N° 17

Tema: Papá me habla

Instrumentos: Un lugar cómodo

Participantes: Papá, Mamá y bebé

Duración: No menos de 5 minutos

La presencia del padre es importante en el embarazo. Pero la madre sola puede buscar apoyo en otras personas, o si el padre está lejos, grabar su voz para hacerla escuchar al bebé.

Papá, con caricias le hablará afectuosamente a su hijo. Observen la reacción del niño, y sientan como aprueba a su presencia.

Si el niño es inquieto, es muy seguro que se tranquilice, de hecho hemos tenido parejas que confirman esta situación. En cambio, los niños más tranquilos suelen aprobar la presencia del padre con patadas, o incluso en la noche llamarle para que continúe hablándole y acariciándole, dirigiendo sus patadas hacia el lado de la cama que el niño reconoce como el del padre.

Pueden contarle lo que les sucedió en el día, o simplemente reforzar el gran cariño que sienten por él con palabras y caricias en el vientre.

Importante Esta actividad desarrollará en el bebé la sensación de ser un individuo diferente de su madre antes del nacimiento, además sentirse deseado, querido y esperado, jamás se borrarán estas percepciones de su conciencia. Repitan esta sesión todos los días.

Estímulos táctiles sedantes

Actividad N° 18

Tema: Bailemos juntos

Instrumentos: Música clásica

Participantes: Papá, Mamá y bebé

Duración: 10 minutos

Los movimientos de la madre son percibidos por el niño y también son estimuladores del vestíbulo. En esta ocasión los movimientos estarán dirigidos a mecer al bebé, pero procuren no realizar giros muy rápidos ni muy complicados. Sólo déjense llevar por la música. El baile es una mezcla de percepción auditiva elaborada en movimiento y es una actividad placentera de desplazamiento.

Muchos terapeutas creen que el movimiento y en particular la danza es la base de la conciencia que tenemos de nosotros mismos (Verny, 1992).

Pueden acariciar el vientre durante el baile, hacer movimientos circulares con el cuerpo y con todos sus segmentos: cabeza, muñecas, codos, brazos, tobillos, piernas, cadera.

Importante Continúen bailando hasta que sientan su cuerpo relajado y libre de tensiones. Esta sesión puede realizarse a lo largo del embarazo.

Estímulos visuales

Actividad Nº 19

Tema: Suaves golpes con luz

Instrumentos: Linterna, papel celofán de color azul, música clásica

Participantes: Papá Mamá y bebé

Duración: 10 minutos

Continuando con los estímulos visuales, en este mes realizaremos un ejercicio utilizando la linterna y el filtro del color que indicamos. Recomendamos realizarlo en la noche, con música clásica de fondo. El papá apuntará la linterna al vientre y la mamá aplicará unas suaves presiones rítmicas con los dedos, luego con la mano abierta, y finalmente con la mano en forma de puño.

A estas presiones acompañará la luz de la linterna apuntada directamente sobre la mano. Estas presiones se irán desplazando en el vientre y en todas las direcciones posibles, primero solo la presión de los dedos por todo el vientre, luego la presión de la mano y luego la del puño, y para finalizar enlazamos las tres formas en serie: dedos, palma, puño- dedos, palma, puño, etc.

Importante Realicen esta sesión durante el tiempo que les recomendamos, y mientras lo hagan idealicen a su bebé en el vientre, estando muy atentos a sus reacciones. Repitan la sesión 4 veces más durante el mes.

Actividad Nº 20

Tema: Luces de colores

Instrumentos: Linterna, papel celofán de varios colores, música clásica

Participantes: Papá, Mamá y bebé.

Duración: 10 minutos.

activo, pues con la respiración rítmica y el bamboleo, aumentaran la concentración de oxígeno en el torrente sanguíneo y naturalmente en la sangre del bebé. Recomendamos las caricias desde la cabeza hasta los pies, para seguir el desarrollo madurativo del sistema nervioso

Actividad Nº 22

Tema: Ejercicios de palma

Instrumentos: Música clásica

Participantes: Papá, Mamá y bebé

Duración: 8 minutos

Con la mano extendida y haciendo suaves presiones en el vientre podemos acariciar al bebé. Usando la palma de su mano, van a acariciar al bebé desde la cabeza hasta los pies. El niño está en posición fetal, es decir acurrucado, y arqueando la espalda hacia afuera, dirigiendo la cabeza y rodillas hacia el pecho. La mano de la madre se deslizará en la cabeza haciendo un movimiento circular, luego bajará por la espalda hasta la pelvis y finalmente a los pies. Repitan estos suaves masajes unas treinta veces.

Importante Si realizan esta sesión en la noche, tendrán resultados maravillosos, por lo tanto presten mucha atención a las respuestas que el bebé da a sus caricias.

OCTAVO MES

Información de tu octavo mes de embarazo

La mamá

A esta altura del embarazo es probable que el ombligo parezca plano, y que por el abdomen se dibuje verticalmente una línea oscura.

Probablemente se presente incomodidad o dolor de espalda. También es probable que aumente la frecuencia de las contracciones de Braxton Hicks, un estado de tensión momentánea en el útero. Esta es una muestra de que el músculo del útero se está preparando para el parto. Aumentará la actividad fetal.

Falta de aliento que aumentará a medida que el útero se desplaza hacia los pulmones, y se alivia conforme va encajando el bebé. Dificultades para dormir, torpeza creciente, calostro en los pechos que sale espontáneamente o por presión.

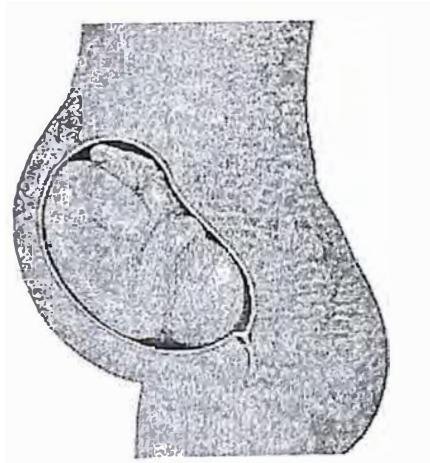
En la madre los cambios emocionales suelen deberse a la ansiedad creciente por que termine el embarazo, aprehensión acerca del bebé, su salud y el parto, distracciones crecientes, excitación al darse cuenta de que la espera ha finalizado. (Einsenberg, 1996).

El bebé

En este mes el organismo del bebé se encargará de depositar grasa debajo de la piel, por lo tanto aumentará 1 kilo aproximadamente. Los párpados ya no están fusionados, aparecen cejas y cabello.

Los hemisferios cerebrales, derecho e izquierdo, empiezan a trabajar juntos. El niño mostrará reacciones variadas a los diferentes estímulos que le presenten, la voz de la madre o del padre, la música, la luz. El feto puede ver y oír.

Sus pulmones son aún inmaduros. Al final del octavo mes el niño pesará de 2 a 2,5 kilogramos, y sentado medirá 38 centímetros. (Verny, 1992).



Ejercicios relajantes para mamá

Actividad N° 23

Tema: Respiremos juntos

Instrumentos: Música clásica

Participantes: Papá, Mamá y bebé

Duración: 30 minutos.

Las inspiraciones se realizarán por la nariz y las expiraciones por la boca. Cuando dispongan del tiempo sugerido, empiecen por mantener la mano alejada unos 15 centímetros del abdomen, pónganse de pie, apoyen sus manos en el vientre y repitan el ejercicio exhalando por la boca, dejando salir un «ahh» largo y sonoro.

Cuando hayan armonizado con el ritmo del bebé, concéntrense en la entrada de aire. Sientan también como el aire sale con suavidad del cuerpo como si estuviera limpiándolo. Continúen este ejercicio dedicando cinco segundos a la inhalación, manteniendo tres segundos y exhalando en cinco segundos.

Importante Continúen realizando las respiraciones y movimientos hasta que se vuelvan fluidos y naturales. Observarán que el ejercicio tiene un efecto relajador y calmante, comunicando a la madre con su bebé. Recuerden que la energía proporcionada al bebé por la respiración puede provocar aumento en su actividad y volverlo muy activo. Repitan esta sesión unas cuatro veces más durante este mes.

Estímulos visuales

Actividad N° 24

Tema: Luces que se desplazan

Instrumentos: Linterna, papel celofán de color violeta, música clásica

Participantes: papá, mamá y bebé

Duración: 10 minutos

Para desarrollar esta sesión, forran la linterna con el papel celofán de color violeta. Los padres se sentarán cómodamente en una colchoneta, y será el padre quién juegue con su bebé. Comiencen mostrando la luz, díganle cuál es su color, lentamente acérquenla y aléjenla del vientre 8 veces a una distancia de 30 centímetros.

Luego muevan la linterna horizontalmente haciendo trazos de izquierda a derecha, sueltos, y luego trazos enlazados de izquierda -derecha -izquierda -derecha como la letra «z», otras ocho veces cada uno.

Ahora los trazos serán de arriba a abajo, sueltos y luego enlazados de arriba -abajo -arriba -abajo como «m», ocho veces cada uno.

Importante Todos los ejercicios realícenlos lentamente, en un cuarto en penumbra y de preferencia en la noche. Este ejercicio, desarróllenlo unas 4 veces durante este mes.

Estímulos auditivos

Actividad Nº 25

Tema: Música

Instrumentos: Música

Participantes: papá, mamá y bebé

Duración: 10 minutos

Para desarrollar esta sesión debe tener audífonos amplios externos que puedan abrirse lo suficiente para que estén a los dos lados de la barriga.

Sólo deben poner una música relajante para el bebé y dejar que él la escuche por 10 minutos.

Importante Se recomienda poner la misma música todas las sesiones hasta el día del nacimiento. Así podrán ver cómo reacciona él cuando la escuche estando a su lado

Estímulos vestibulares

Actividad Nº 26

Tema: Juguemos a desplazarnos

Instrumentos: La calle, ropa cómoda, zapatos deportivos

Participantes: papá, mamá y bebé

Duración: La que consideren necesaria.

Una de las recomendaciones más insistentes de todos los que rodean a la gestante es que camine. La caminata, no solo mantendrá en forma a la futura mamá, si no que oxigenará su cuerpo, liberará de tensiones, y la acondicionará para el parto. Entonces es durante las indispensables caminatas que realizaran estas variaciones en la forma de desplazarse. Pueden hacerlo siguiendo una secuencia, por ejemplo: cinco pasos de frente,

tres pasos de un lado, tres pasos del otro lado, dos pasos hacia atrás. Y vuelve a repetir.

Esta sesión será una divertida forma de caminar. Es importante que el padre o algún otro adulto esté presente durante las caminatas, para auxiliar a la madre si hay algún problema.

Importante La mejor hora para caminar solo pueden indicarla ustedes. Procuren que no esté condicionada a ninguna otra actividad como trabajo, una reunión, o un programa de televisión, para que tengan la libertad de caminar todo el tiempo que deseen. Realicen este ejercicio todos los días.

NOVENO MES

Información de tu noveno mes de embarazo

La mamá

El útero resulta cada vez menos espacioso para el bebé, por eso disminuye su actividad. Contracciones de Braxton Hicks más frecuentes e intensas, algunas pueden ser dolorosas.

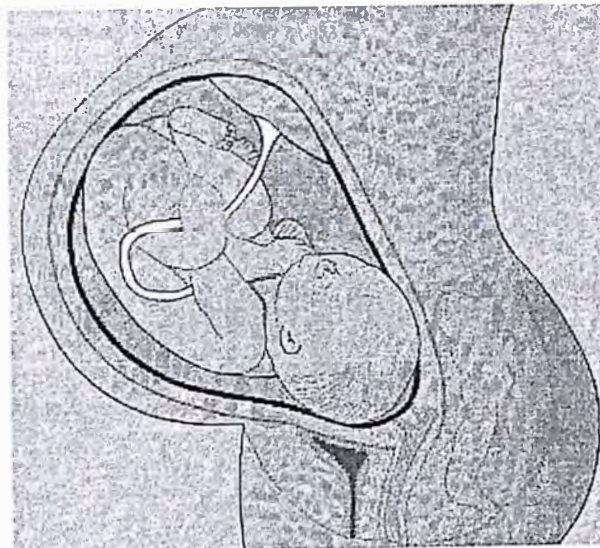
Calostro que sale de los pechos espontáneamente o por presión. Cansancio o mucha energía, o períodos alternados de cada uno de estos estados, aumento o pérdida del apetito. Es probable que duela la espalda. El tapón mucoso del cuello uterino se desprende con algo de sangre, y es posible que se reviente la fuente, empiecen las contracciones, y aumenten en intensidad y frecuencia.

Emocionalmente la madre estará más ansiosa, excitada, distraída, y aliviada por haber llegado al final. También puede estar irritable e hipersensible. Impaciente e intranquila (Einsenber, 1996).

El bebé

Por efecto de la gravedad, la cabeza del bebé desciende y se encaja en la cavidad pélvica.

El bebé tiene uñas en las manos y pies, y un delicado bello o lanugo cubre su cuerpo. Es menos activo porque dispone de menos espacio. Los pulmones son más maduros y el bebé aumenta 5 centímetros de tamaño y un kilo de peso. El bebé pesará de 3 a 3.5 kilogramos en adelante y medirá de 37 a 52 centímetros. (Verny, 1992).



Ejercicios relajantes para mamá

Actividad N° 27

Tema: Relajación

Instrumentos: Música

Participantes: papá, mamá y bebé

Duración: La que consideren necesaria.

En esta última etapa del embarazo se tienen que realizar repetidas veces los ejercicios de relajación vistos anteriormente, incluyendo afirmaciones positivas que ayuden a la madre a afrontar el parto.

El padre también aportará con información y apoyo para que el proceso del nacimiento sea más fácil y llevadero.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Gómez, A. (2005). *Intervención temprana: desarrolla óptima de 0 a 6 años*. Editorial: Pirámide. Madrid .
- Einsenberg, F. (1996). *Qué esperar cuando se está esperando*. Editorial Narma. Bagatá .
- Manrique, B., (1999), *Abran pasa al bebe*. AmphianCammunicatians. Disponible en: <http://www.abranpasaalbebe.com/estimulación prenatal .htm>
- Sarmienta, M. (1996). *Estimulación apartuna*. Editorial: Santa Tamás. Santa fé de Bagatá.
- Terré (2005). *Técnicas para la Estimulación Sensorial de madres embarazadas y niñas en edad temprana*. Manual Práctica. Disponible en: [http://www .casasdelainfancia .com/biblioteca-esti-p-g .htrrj](http://www.casasdelainfancia.com/biblioteca-esti-p-g .htrrj)
- Verny, T. (1988). *la vida secreta del niño antes de nacer*. Editorial Urana. Argentina.
- Verny, T. (1992). *El vínculo afectiva con el niño que va a nacer*. Editorial Urana. Argentina.
- Villacarta, E. (2004). *Niña par nacer*. Ministeria de Salud del Perú. Disponible en: <http://www.minsa.gab.pe/partalminsa/efemerides/ninaparnacer/npn3.htm>