

Para que la gestación transcurra feliz, es necesario que los dos miembros de la pareja estén bien informados sobre todos los cambios que se van produciendo en la mujer durante el embarazo, el parto y el puerperio, así como el desarrollo del niño o de la niña desde la vida intrauterina hasta el primer año de vida.

ESTIMULACIÓN PRENATAL

≈ Lic. Mayra Rodríguez Lauzurique / Dr. Ricardo Manuel Ferreiro

La idea de incluir al padre en este proceso es algo muy importante, pues lo que ha ocurrido hasta épocas recientes es que los padres comenzaban a disfrutar a sus hijos cuando estos eran capaces de comunicarse, es decir, *ya habían crecido* y, aunque no deja de ser hermoso, no faltaban los problemas derivados de la ausencia de esa relación padre-hijo que comienza desde el mismo momento de la fecundación. Sin lugar a dudas, estos padres, que por falta de información o por machismo comenzaban tarde su relación, dejaban de experimentar esas interesantes y enriquecedoras vivencias.

Es por esto que nos referiremos en este artículo al tema de la estimulación prenatal (que no es más que la comunicación que se establece durante el embarazo con el feto), responsabilizando al padre y a la madre con la misma.

El Centro de Investigaciones para el Desarrollo Integral del Ser Humano a través de la Comunidad (CEDIHAC) de Venezuela, hace referencia a investigaciones realizadas por diferentes autores en la década del 70, como por ejemplo, las de Kesson Health y Salapotek, que citan versiones de más de 2000 libros y otros trabajos que estudian la etapa prenatal, comprobándose que ...*"en la etapa uterina, el feto no se desarrolla solamente como un ente vivo en gestación, sino que es un ser humano activo y sensible que participa en todo su entorno"*

Van de Carr considera que el bebé intraútero está en capacidad de oír, sentir y ver luz a partir del 5to. mes del embarazo, por lo que, en ese momento, puede iniciarse la experiencia.

Entre los cinco y seis meses de gestación, el niño ya está bien conformado anatómicamente; es un ser humano con toda una serie de potencialidades y capacidades hasta hace poco tiempo desconocidas, por lo que algunos autores recomiendan comenzar a aplicar los Ejercicios de Estimulación Prenatal, justo a las 24 semanas de gestación. El objetivo fundamental de esta fase es lograr una buena comunicación y aceptación por parte de los padres hacia su hijo, enseñándolos a estimular la capacidad de aprendizaje en el útero y continuarla inmediatamente después del nacimiento. Con esta estimulación mejora la relación madre-hijo, padre-hijo, fundamentalmente, pues se establece un

grado de compromiso afectivo importante, y de esta manera su relación es mucho más activa y enriquecedora

Para las mujeres, el hijo vive desde el mismo momento que conoce del embarazo; ella lo siente crecer, y es parte de su cuerpo durante 9 meses. Tales vivencias vigorizan la relación madre-hijo, pero al padre no se le hacía partícipe de este proceso. Esta realidad sentaba, de inicio, una desventaja, pues él debía esperar hasta el nacimiento para iniciar la relación afectiva.

Desde el punto de vista psicológico para el padre, otro familiar, o incluso si hay hijos anteriores, esta técnica les permite sentirse involucrados en este evento de la vida. Por otro lado, la embarazada no se siente sola ni disfruta sola de éste, pues es ella quien, por ejemplo, siente "*las pataditas*". El papá, los hermanos y los abuelos también pueden sentirlos si tocan su vientre.

La técnica mencionada está basada en la asociación que tiene como base la comunicación de la madre y el padre con el bebé a través del tacto, la vibración, el sonido y la acción, acompañada de la voz de los padres. Así, el bebé encontrará la actividad placentera y estimulante, pero para que esto se logre es muy importante que se realice en un ambiente tranquilo y de confianza, en el cual se transmitan los mensajes de los padres y se reciban los del niño en formación.

De esta manera se garantiza que estas experiencias vayan cobrando significado para el niño y, más tarde, él las pueda utilizar y trasladar a la etapa postnatal.

A partir del quinto mes del embarazo, la madre está en condiciones de sentir los movimientos del bebé, a veces en forma de pataditas y es cuando se debe comenzar el juego de "*patear*". Señalan en el Proyecto del Centro de Investigaciones para el Desarrollo Integral Humano a través de la Comunidad (CEDIHAC) de Venezuela, que lo ideal es que se practique de una a tres horas después que la madre ha ingerido alimentos, pues el bebé, al absorber la glucosa de estos, es cuando está más alerta para aprender.

Cuando el bebé comienza a patear o a moverse, el padre, o un familiar que quiera, acerca su boca directamente al vientre y le dice "*patea a mamá, patea aquí otra vez*". También la madre puede ordenárselo utilizando un tubo de papel que coloca en su boca y

llegue al vientre, hablándole siempre con un volumen de voz mayor que el acostumbrado, sin llegar a gritar o a deformar la voz. Esto se debe hacer tres veces al día.

De esa manera se pretende enseñar al bebé que el patear puede ser una forma de comunicación y se cumple entonces el objetivo del juego, que es enseñar al bebé a responder a estímulos táctiles y auditivos provenientes del exterior y así, al nacer, aprenderá a diferenciar las voces de mamá y papá.

A partir de la semana 24, el bebé oye, por lo que no nos debe sorprender las vivencias de mujeres que han estado en un concierto de rock, por ejemplo, y se han visto obligadas a levantarse al sentir que en su vientre se produce una tremenda agitación.

Podríamos señalar, también, que el feto humano tiene preferencias musicales y le encanta escuchar a Mozart y a Vivaldi, pues lo tranquiliza; sin embargo, no es de su agrado las bellas composiciones de Beethoven pues lo intranquilizan.

Hoy nadie discute que la memoria, que implica un complejo proceso de selección y archivo de estímulos, comienza en el sexto mes de gestación, en la vida uterina, y ponemos como ejemplo que los niños que durante la gestación vivieron en las proximidades de un aeropuerto, pesan al nacer menos de lo conveniente. Sólo tienen una ventaja: después del nacimiento siguen durmiendo tranquilos cuando pasa un avión por encima de la casa, lo que no le ocurre a otros bebés que no hayan estado acostumbrados a ese ruido desagradable y se sobresaltan al sentirlo. Este ejemplo refleja los alcances de la memoria fetal.

En fin, a los recién nacidos les tranquiliza oír los latidos cardíacos de la madre, pues se han acostumbrado a ellos antes del nacimiento.

En el inicio del séptimo mes, señala Van de Carr, es el momento indicado para iniciar la segunda fase de la educación prenatal, que consiste en sesiones de 5 a 10 minutos cada una (mañana y noche), donde pueda participar el padre. La madre debe reclinarsse sobre la espalda, volteada del lado izquierdo para facilitar la circulación de la sangre hacia el útero y el padre dará inicio a la sesión diciendo "¡Hola bebé!, es papá". Luego puede continuar hablándole "¡Hola bebé!, es papá, patear, patear", u "¡Hola bebé!, es papá, palmear, palmear", palmeando donde se encuentra la cabeza del niño y repitiendo la palabra palmear, continuando así con la lista: acariciar, frotar, apretar, agitar. Cada una de estas palabras deben estar acompañadas de su correspondiente estímulo táctil. Por ejemplo: acariciar, acariciar donde se encuentra la espalda del niño de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo, diciendo "acariciar, acariciar, acariciar". Frotar: frotar donde se encuentra la espalda del niño y decirle "frotar, frotar, frotar". Apretar: lleve las manos desde las caderas hacia el ombligo haciendo presión y se le dice "apretar, apretar, apretar"; con este ejercicio la madre sentirá una presión parecida a la contracción durante el trabajo de parto. Agitar: presión hacia adentro mientras le dice "agitar, agitar, agitar".

Es importante recordar que estas palabras siempre deben estar acompañadas de la frase ¡Hola bebé, es mamá, palmear...! u ¡Hola bebé, es papá, acariciar...! La segunda lista de palabras requiere de sonidos mímicos. Así encontramos palabras como reír, llorar, hipo, para las cuales será necesario imitar los respectivos sonidos.

Existen otros momentos para estimular al bebé en el útero, por ejemplo: cuando bajes un escalón das un pequeño salto, con cuidado y dile: ¡Hola bebé, es mamá, caer, caer, caer!. Cuando tosas le dices: ¡Hola bebé, es mamá, toser, toser, toser! o cuando estornudes, también le dices ¡Hola bebé, es mamá, estornudar, estornudar, estornudar!

El paso siguiente en los ejercicios corresponde a la palabra *música*. Para esto se necesita una grabadora o un radio que deberá colocarse en el vientre de la madre, cerca de la cabeza del bebé. No debe ponerse con un alto volumen, pues más de 80 decibeles lo convertirían en un estímulo desagradable para el bebé.

Al utilizar la grabadora puede enseñarle a predecir y describir futuros eventos. Un hecho que ejemplifica que el feto es capaz de percibir una amplia gama de sonidos, es el que narra un adolescente llamado Venny, que ensayaba para tocar en un cuarteto de cuerdas y, de repente, sintió la sensación de conocer la parte del violonchelo, aún cuando nunca anteriormente había visto u oído la música y de ni siquiera ver las notas musicales, ya aparecían claras en su mente. Al consultar con su madre, violonchelista profesional, ella quedó asombrada, pues ésa era la obra que practicaba cuando estaba embarazada de él.

Además, se puede familiarizar al feto con las siete primeras letras del alfabeto, es decir, con el mismo procedimiento se pronuncia la letra "A" y se toca la primera nota musical ¿cuál? "DO", así sucesivamente hasta la "G". Van de Carr y cols, piensan que después de cierto número de repeticiones, el bebé puede oír la nota correcta en su mente cuando se dice "A", "B", "C".

Ahora bien, para realizar la estimulación visual, se coloca en la parte inferior del abdomen materno, directamente a la piel, una luz muy brillante (una linterna, por ejemplo), y se le dice la palabra "luz, luz, luz" cuando se enciende la linterna, y luego la apagas y le dices "oscuro, oscuro, oscuro".

A partir de las dieciséis semanas, según estudios, el bebé ya se muestra sensible a estímulos luminosos. Si a un bebé se le sometiese a bruscos cambios entre la oscuridad y la luz, veríamos cómo su ritmo cardíaco sufre alteraciones.

Las parejas que han practicado esta experiencia de estimulación prenatal, reconocen que no sólo se ha estrechado el vínculo de amor y comunicación entre el papá y el futuro bebé sino, también los dos miembros de la pareja han descubierto una nueva manera de identificación y goce en esta etapa de la vida en la que se necesita tanta comunicación y afecto●

Bibliografía

1. *Algunos consejos sobre la lactancia*. Integral Monográfico. (4): 126-128, 1988 (Monografía: Embarazo y nacimientos gozosos)
2. BABIC, Z.: *Towards a linguistic framework of prenatal language stimulation*. En: Blum, T., Ed: *Prenatal Perception*. Berlin, Leonardo Publ, 1993, pp 361-389
3. CURTIS, L.R. y COVOLES, Y.: *Cómo disfrutar su embarazo*. México. Editorial Universo, 1991.
4. CHAMBERLAIN, D.B.: *Prenatal intelligence*. En: Blum, T. Ed. *Prenatal Perception*. Belin, Leonard Publ. 1993, pp 9-31/.
5. HELLEN, M.: *El padre y el bebé. Guía del niño* (5): 36-38, enero de 1994.
6. JAMES, L.: *Affective learning processes before and during birth*. En: Blum, T. Ed. *Prenatal Perception*. Belin, Leonard Publ. 1993,
7. JONES, C.: *Visualizations for an easier childbirth*. New York, Meadowbrook, / 1988/.
8. LONGAN, B.: *Biological measurements of prenatal stimulation*. En: Blum, T. Ed. *Prenatal Perception*. Berlin, Leonard Publ. 1993,
9. MALDONADO, MA. T. y MUNAFO, S.S.: *Ser madre, una nueva fase en la vida de una mujer*. El bebé y su mamá: /26/-32, 1993.
10. MANRIQUE, B.: *Marco teórico, diseño y metodología de la investigación, acción prenatal, neonatal y al año de seguimiento hasta los 3 años en 600 familias de los barrios pobres de Caracas*. /Caracas/, CEDIHAC, S.A.-Investigación.
11. PANTHURAAMPORN, CH.: *Prenatal infant stimulation program*. En: Blum, T. Ed. *Prenatal Perception*. Belin, Leonard Publ. 1993, pp /187/-200.
12. ROBERTSON, R.: *La inteligencia del bebé antes de nacer*, Guía del niño (5) : 7-10, enero 1994.
13. SANGER, S. y KELLY, J.: *Usted y su bebé durante el primer año de vida*. Buenos Aires, Javier Vergara Editor, 1986.