

'PREGUNTAR' CON LAS

MANOS

Si nunca nos tomamos tiempo, ¿cuándo vamos a disponer de él? Dentro del programa de preparación física pre y postnatal de USP Hospital San José conocen las necesidades del recién nacido y se cuestionan las mejores formas de abordarlas. Por eso, en colaboración con el IQTRA han desarrollado dos maneras de invertir tiempo en el bebé: el programa de masaje para cólicos, gases y estreñimiento y el programa de masaje 'Shantala': una forma de establecer comunicación efectiva con el bebé.

TENER UN BEBÉ ES UN FENÓMENO que corta el tiempo. Madres y padres lo saben muy bien, se trata de un proyecto de vida. Todo cambia, los individuos acontecen familia y los límites de su individualidad se diluyen; pues hay que asistir la necesidad, curiosidad y el imperativo de aprendizaje constantes del bebé. Pero, ¿de quién estamos hablando?

El ser humano cuando nace pesa aproximadamente entre 2'5 y 3 kg y tiene una estatura promedio de unos 0'50m. Una cabeza desproporcionada llama la atención en relación con su cuerpo, duerme la mayor parte del tiempo y no cesa de relacionarse con su entorno. Su sistema nervioso y cerebro no están del todo formados pues el ser humano está inconcluso, debe terminar su génesis en relación con su entorno más inmediato. Se le contraen las pupilas, succionan el pecho de la madre, aparecen reflejos primarios, el bebé se agita, pedalea tumbado y no tarda en tratar de agarrar todo objeto que alcance a ver; de repente se gira ante sonidos fuertes y reconoce distintas voces. Se agita y, en un aparente caos, no deja de excitarse ante un estímulo, desdeñando otros. Su sistema nervioso se entrena con estos reflejos, crece con estos estímulos: se está formando una persona. Si atendemos a Jean Piaget y a su teoría del desarrollo cognoscitivo, no será hasta los dos años que el bebé empiece a pensar simbólicamente; siendo hasta entonces, lugar para el desarrollo del sistema motor y otros procesos de reconocimiento y auto-conciencia.

Nuestra dotación biológica fundamental también tiene una conformación última fuera del útero. De hecho, ya hemos visto, nuestro sistema nervioso no ha terminado de formarse, la mielinización o recubrimiento de mielina de nuestros nervios periféricos no tendrá lugar hasta los dos años de edad; los alvéolos o estructuras terminales de nuestros bronquios pulmonares tendrán un lento desarrollo que no culminará hasta los 8 años y nuestro sistema digestivo tendrá que hacer muchos "ensayos" antes de su maduración y funcionamiento "normales". Así aparece una de las características únicas del ser humano: el alargamiento desmesurado, en comparación con otras especies, de su etapa infantil, llegando a ocupar más de 10 años. Esto nos ha asegurado conformarnos en una morfología, habilidades y humanidad cada vez más complejas a lo largo de la evolución de nuestro género. Tardamos 45 semanas en gatear y 15 meses en caminar solos. Esta exposición a las amenazas del entorno no hubiera perdurado en el tiempo, generación tras generación, de no suponer una inversión muy conveniente en pos de unos riesgos, por otro lado, muy asumibles. ¿Quién se en-

carga de contrarrestar esta exposición?, ¿quién asume esos riesgos?, ¿quién se encarga de posibilitar la conformación de esta humanidad? La figura de la madre y del padre asume este rol en la mayoría de los casos.

Uno de los problemas más temidos por madres y padres son los cólicos del lactante, que comienzan a partir de la segunda semana de vida y finalizan, a partir del tercer o cuarto mes, a medida que el sistema digestivo alcanza su maduración tras el nacimiento. Ya desde el nacimiento la acumulación de gas puede ocasionarle muchas molestias. En **USP Hospital San José**, en colaboración con el IQTRA y dentro del programa de preparación física pre y postnatal tratan de enseñar a madres y padres técnicas para mejorar el tracto intestinal y prevenir los cólicos y el estreñimiento de su bebé. Los cólicos conllevan crisis agudas de llanto en el bebé y estado de angustia y ansiedad en la madre y el padre que no consiguen asistírselos. Esta técnica, practicada dos veces al día ayudará a mejorar tanto los casos leves como los cólicos agudos. Con ella se favorece el peristaltismo del bebé, pero no sólo eso; madres y padres aprenderán a identificar si-

Hay que empezar el masaje apoyando las manos sobre el pecho del bebé, mirándole a los ojos, sonriéndole y pidiéndole permiso con la mirada.

Más información:
www.uspsanjose.com

DAR UN MASAJE A UN BEBÉ ES UNA DE LAS FORMAS MÁS NATURALES QUE TENEMOS PARA APRENDER A COMUNICARNOS CON ÉL





tuciones relevantes en su bebé, situaciones que les den información acerca de, por ejemplo: un abdomen lleno de gas, estreñimiento, o si se trata de que acaba de comer y sólo tiene el estómago lleno, etc. Identificadas las situaciones, conocerán los problemas desde su raíz y aprenderán a solucionarlos. Los masajes en el abdomen estimularán el sistema intestinal del bebé, favorecerán la expulsión de gases y aliviarán el estreñimiento. La mayoría de estos masajes finalizan en la parte inferior izquierda de la tripa del bebé.

Dar un masaje a un hijo o hija es una de las formas más naturales que tenemos para aprender a comunicarnos con él, para escuchar su lenguaje corporal y con ello potenciar la comunicación no verbal, estableciendo una conexión fuerte y especial. Además de estimular el bebé, se favorece su desarrollo neurológico y psicomotor. Su aparato locomotor y los sistemas circulatorio, inmunológico y digestivo también se ven beneficiados de la práctica regular del masaje infantil. Son necesarios como mínimo de 20 a 30 minutos para realizar este tipo de masaje y el bebé debe haber comido, al menos, una hora y media antes. No debe realizarse con prisas ni nervios, pues perdería su significado. El mejor momento para llevarlo a cabo será cuando el bebé esté en "alerta activa", esto es, despierto y con deseos de comunicarse con la madre o el padre. Él moverá sus bracitos y piernas, tendrá ganas de juego, buscará la mirada, el contacto y conexión con la madre o el padre. Se empieza apoyando las manos sobre el pecho del bebé,

'LAS CARICIAS, LOS CONTACTOS PIEL A PIEL, LOS MASAJES, TODO ESO 'ALIMENTA' AL NIÑO. ES UN 'ALIMENTO' TAN NECESARIO COMO LOS MINERALES, LAS VITAMINAS Y LAS PROTEÍNAS.' FRÉDÉRIC LÉBOYER

mirándole a los ojos, sonriéndole y pidiéndole permiso con la mirada. Iniciando así "el ritual", el bebé aprenderá a asociarlo con el masaje y reconocerá cuando llega su "hora de los mimos". Con esto, es necesario, de igual modo, respetar las señales del bebé y finalizar el masaje si lo pide con sus gestos. Sería aconsejable realizar el masaje 2-3 días/semana e ideal realizarlo a diario, en especial durante el primer año de vida.

MASAJE SHANTALA

El masaje shantala es otra herramienta que utilizan dentro del programa de preparación física pre y postnatal en USP Hospital San José, y en colaboración con el IQTRA. Se trata de una técnica milenaria, un arte tradicional hindú que pasa de madres a hijos y proporciona al organismo bienestar físico y psíquico. Fue conocido y difundido en el mundo occidental por el Dr. Frédéric Leboyer, quien quedó admirado tras observar cómo las mujeres realizaban este masaje a sus bebés en las calles de Calcuta.