

Alternativas de ejercicios combinados con bailes y técnicas de estimulación prenatal para la madre y el feto.

Norka Iris Frometa-Céspedes. Dirección Provincial de Deportes. Granma-Cuba.

Resumen:

El artículo propone una serie de ejercicios elaborados a través de una combinación de bailes y diferentes técnicas de estimulación prenatal, para la embarazada y el feto, encaminado a preparar física y psicológicamente la gestante en pos de tener un embarazo saludable y traer al mundo niños sanos y felices.

Palabras clave: embarazadas / ejercicios/ estimulación prenatal

Abstract:

The article puts up for a series of exercises once dances were made out of through a combination and different techniques of prenatal stimulation the pregnant woman and the fetus, put on the right road to train physics and psychologically to the gestante in pursuit of having a healthy pregnancy and get healthy and happy children to the world.

Words key: pregnant / exercises / prenatal stimulation

Introducción:

La atención prenatal constituye uno de los objetivos básicos del programa Materno Infantil para el desarrollo y organización del programa de atención integral a la mujer y al niño. Dentro de la atención prenatal, se incluye la atención psicológica a la embarazada, dirigida también a la familia y el medio que la rodea implicando modificaciones psicológicas sustanciales.

Existen tres formas básicas de realizar una atención psicológica a la embarazada:

1. Lograr una correcta interrelación Médico-Paciente-Familia que permite modificar los problemas del psiquismo de la embarazada.
2. Brindar una minuciosa información a las gestantes sobre la evolución de su embarazo.

3. La preparación psicoprofiláctica para el parto.

Este método conocido como Psicoprofilaxis del dolor del parto, es esencialmente un método psicoterapéutico encaminado a demostrar que el parto es un proceso natural cuando se incluye la preparación psicológica y física de la gestante.

La utilización del ejercicio físico como método superior de la terapia más higiénica, fortalecedora y profiláctica es de los empleados comúnmente por la medicina para mantener un equilibrio biopsicosocial y hará a la gestante sentirse mejor, más apta y dispuesta para enfrentar su estado y enseñará qué hacer en los momentos de crisis, proporcionando de esta forma una mejor adaptación a la vida familiar, a la actividad laboral y a su estado social en general.

En nuestro país desde 1953, se habían comenzado a dar los primeros pasos en la preparación psicoprofiláctica de la embarazada, pero no es hasta la década del sesenta, que esta metodología se generaliza para alcanzar a toda la población.

No obstante a esto, se demuestra que todavía en la actualidad constituye un gran reto para la medicina, para todas aquellas instituciones de promoción de salud y en especial para la Cultura Física Terapéutica contemporánea, buscar nuevos métodos y formas para preparar física y psicológicamente a la embarazada, para que forme parte activa y consciente de la necesidad de estimular a su hijo cuando todavía permanece en su vientre.

Entrenarla durante el embarazo para que afronte el parto como un fenómeno fisiológico, sin complicaciones que engrosen la lista de daños peri natales; instruirle, convencerla de que la salud de su hijo no dependerá de ella, únicamente cuando lo tenga entre sus brazos, sino que viene instaurándose desde que lo concibieron y ella lo expulsa al mundo.

Mucho se ha venido hablando durante los últimos años de Estimulación Prenatal. Hoy se define como una técnica que utiliza varios estímulos, entre los que figuran principalmente la voz materna, la música, movimientos, luz, presión; con el objetivo de establecer comunicación con el bebé antes de que se produzca su nacimiento. Actualmente se reconoce, avalado por estudios realizados (Thomas R Verny y Rene Van de Carr, entre otros), que establecer comunicación

con el feto durante la gestación, tiene efectos positivos sobre el posterior desarrollo psicomotor del niño.

En sentido general, duermen mejor, son menos irritables, se calman al escuchar las voces y la música que solían escuchar cuando todavía estaban en el vientre, son más alertas, afables, tienen mayor capacidad de aprendizaje y se adaptan más rápido y mejor al nuevo mundo que los acoge. Por otra parte, las madres que estimularon a su bebé antes de que nazca, se comportan más seguras de sí durante el parto, y confrontan menos trastornos con el cuidado y alimentación del niño posteriormente.

El psiquiatra Tomas Verny, aseveró que el amor que la madre vierte en su hijo, las ideas que tiene de él, la riqueza de comunicación que mantiene con él, tienen una influencia determinante sobre el niño y su futura vida.

Para ello el padre y la madre pueden comunicarse con su bebé a través de varios medios. Según Vizcaíno, Pilar estos pueden ser: A través de la palabra: hablándole como si ya hubiera nacido. A través del canto: pueden cantarle; el canto le produce a la madre: alegría, plenitud, bienestar... es un medio privilegiado de comunicarse con el bebé.

En nuestros días se ha podido comprobar incluso que atletas y bailarinas, por lo general, tienen partos más rápidos y menos complicados; así como que la recuperación de la figura, también resulta más rápida que en el resto de las mujeres que llevan un modo de vida más sedentario. Las evidencias sugieren que el ejercicio físico debidamente dosificado resulta beneficioso para la madre y el feto, siempre y cuando no existan riesgos que puedan poner en peligro la integridad física y mental de ambos.

El Hogar Materno "Rosa la Bayamesa", ubicado en este mismo reparto, dispone del personal capacitado para ejecutar estos programa de gimnasia para embarazadas, sin embargo, hay poca incorporación de las gestantes en la realización de dicha actividad, además, no poseen conocimientos de cómo estimular a su hijo y la familia, para crear lazos de afecto entre ellos desde el vientre materno. Lo que influye negativamente en su estado físico y psicológico.

Desarrollo:

En la realización de esta investigación se tomó como muestra 16 pacientes del Hogar Materno "Rosa la Bayamesa", con edades comprendidas entre 17 y 36 años, con un tiempo gestacional de 14 a 37 semanas.

Es oportuno decir que la gimnasia para la embarazada, en una gestación normal siempre debe tener la autorización médica, debe comenzarse desde que se detecta la gestación. Mientras más temprano comencemos, más labor profiláctica podremos realizar. Por ejemplo, es mejor que comencemos a fortalecer los músculos abdominales, antes de que estos comiencen a sufrir la sobre distensión. Resultará más conveniente comenzar a desarrollar hábitos posturales correctos, antes de que las alteraciones de la alineación postural, como compensación de la sobrecarga, se hagan evidentes. La preparación psicofísica para el parto, como proceso médico-pedagógico, ha atravesado por un largo y tortuoso camino, donde algunos reconocen sus beneficios y otros la subestiman.

La Psicoprofilaxis del parto es un método adoptado en nuestro país para la preparación psicofísica de las embarazadas, basado en la demostración del parto como un fenómeno natural que ayuda a:

- Reforzar músculos que estaban inactivos.
- Dar mayor flexibilidad a tejidos y articulaciones.
- Mejorar el estado general y estimular la respiración pulmonar.
- Conservar la silueta y el bienestar de la grávida.
- Dar mayor confianza y seguridad psicológica.
- Alivio de ciertos síntomas molestos en la embarazada.

El sistema de estimulación prenatal durante esta etapa es muy importante, no solo para la madre sino también para el feto y familiares que lo rodean, pues estudios realizados demuestran que los bebés en el vientre materno son capaces de percibir sonidos. Estimulación que debe estar especialmente diseñado y con la cantidad de decibelios apropiada, grabadas con esos sonidos musicales especiales para él, y una ficha de control de horas de audición. Este sistema actúa estimulando el sentido auditivo del feto durante la época de su formación. Es precisamente en ese momento, cuando es posible enriquecer la red neuronal encargada de la captación sonora.

Las madres deben escuchar música (de una a tres veces al día, durante al menos 30 minutos al día y en reposo), y para ellas significa un excelente ejercicio relajante y estimulante. Este sistema actúa estimulando el sentido auditivo del feto durante la época de su formación. Es precisamente en ese momento, cuando es posible enriquecer la red neuronal encargada de la captación sonora. Excelente ejercicio relajante y estimulante. El padre también se puede integrar en el proceso creando un entorno más armonioso.

A las pacientes que integraron este grupo de control se les aplicó la técnica de estimulación prenatal, mediante bailes de intensidad moderada y con diferentes ritmos, combinados con la estimulación intrauterina "hola bebé, hola familia", donde se muestran las técnicas de comunicación con el bebé en el útero. Se enseña a las madres a relajarse, a comunicarse con su bebé, se les enseña alimentación, técnicas del parto, los padres le hablan al bebé, le cantan, tocan música. Al compás del baile suave la madre llevará sus manos al abdomen, y presiona suavemente desde las caderas al ombligo, al mismo tiempo que repite: hola bebé, es mamá; acariciar con palabras como:

- Despierta bebé despierta

- Hola bebé hola

Con música moderada acariciar el vientre al mismo tiempo que se repite

- Baila bebé baila

- Canta bebé canta

Cerca del término del embarazo enseñar las palabras que ayuden en el parto

- Contráete, bebé contráete

- Distiéndete, bebé distiéndete

Para la recuperación del bebé y la madre utilizaremos, música de suave melodía y palabras que los lleven al estado inicial como:

- Descansa bebé descansa

- Calma bebé calma

- Duerme bebé duerme

Todas estas actividades deben ir acompañadas de ejercicios respiratorios y de relajación.

Para valorar el resultado de la aplicación de esta técnica se le aplicó, el Test para evaluar el funcionamiento familiar - FF – SIL

Test de autoevaluación de Idare

- ❖ Indicadores físicos medidos
- ❖ Orientación espacial
- ❖ Estado emocional
- ❖ Test de IDARE

En las cuatro pruebas iniciales aplicadas se registraron dos con valores de mal, (Estado emocional y test de IDARE) (Orientación Espacial) Regular y (los indicadores físicos medidos), con evaluación de Bien una, una de Regular y dos se registraron de Mal.

Los indicadores con categoría de mal constituyen resultados negativos en la esfera psicológica de la gestante que influyen no solo en la madre sino también en el desarrollo del futuro niño que está por nacer.

Al comparar las evaluaciones alcanzadas en la segunda prueba, se observó una evaluación sorprendente, todas las pruebas fueron evaluadas de Bien.

- El 100 % de la muestra mantuvo un criterio positivo en la variable aceptación del embarazo.
- Aceptación de un nuevo rol de madre tanto por ella como la familia, lo que influyó que el embarazo transcurriera normal.
- Se sienten mejor preparada físicamente.
- Afrontaron el embarazo con menos trastornos y más seguras de sí mismas. Lo meritorio de la aplicación de esta técnica, lo constituye el lazo o vínculo afectivo que se creó entre los padres y el bebé, lo que repercutió satisfactoriamente en el desarrollo de este una vez nacido.

El bebé después de una aplicación prolongada de estas técnicas es capaz de responder a estos estímulos de forma suave y agradable como si realmente estuviera fuera del vientre materno.

Conclusiones:

- Los resultados obtenidos durante el desarrollo de esta investigación con la aplicación de la combinación de bailes y estimulación prenatal, influyeron positivamente en el mejoramiento del estado de salud de las gestantes.
- Se logró un mayor bienestar físico y psicológico de la muestra, permitiéndole un sano disfrute de su estado, asumiendo el parto sin miedo y como un proceso natural.
- Se logró eliminar el estrés a que se ven sometidas en su mayoría por las molestias que ocasiona este período gestacional, alcanzando una mayor incorporación de las pacientes en la actividad, que tuvo gran aceptación en las embarazadas y sus familiares.

Citas y notas:

1. J. Cancio y Carmen Espinosa. (1993). Embarazo y Ejercicio: implicaciones para la madre y el feto. Santiago de Chile, DEFDER, UMCE.
2. INDER. Programa Nacional de gimnasia para embarazadas. Cuba.
3. Beltrán Lares Díaz. (2001). Importancia del desarrollo prenatal para la educación inicial. Revista Candidus Infantil, Vol. 3.
4. R. Parua. (1970). Psicoprofilaxis. Instituto Cubano del Libro, Ediciones de Ciencia Técnica.
5. Hermenegildo Pila. (1996). Actualización de las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana, como medio de evaluación de los planes y programas de la cultura física general en Cuba. Informe a la presidencia del INDER. La Habana.