



7 CONSEJOS PARA EL DESARROLLO DE TU BEBÉ

Iñaki Pastor Pons

*Fisioterapeuta pediátrico y del desarrollo
Experto en Terapia Manual Pediátrica Integrativa*

1. MOVERLO, MOVERLO MUCHO Y ¡MECERLO!

Los bebés necesitan completar ciertas etapas de desarrollo neuromotor, lo que incluye el control de su postura como mantener la cabeza y el control de sus movimientos. Estas etapas se aprecian claramente por los momentos en los que comienzan a mantener la cabeza, a voltear, gatear o a ponerse en pie. Los padres somos conscientes de algunos de estos momentos pero de otros no.

En los bebés la mayor parte de estos movimientos globales que marcan las etapas de desarrollo comienzan por los movimientos y el control de la cabeza. En concreto el sistema vestibular, unos receptores en el interior de la cabeza muy cerca de las orejas, son los encargados de percibir los movimientos de la cabeza y de estimular respuestas adaptadas en los ojos y en el cuello. Es gracias a estos estímulos como aprendemos a mover los ojos, la cabeza y el cuello, y a utilizar estos movimientos para crear patrones de movimientos cada vez más evolucionados y más complejos.



Muchos bebés en nuestra sociedad no reciben suficientes estímulos de movimiento. Esto puede tener consecuencias futuras para el desarrollo de la atención, la coordinación y el aprendizaje. Lamentablemente muchos bebés se pasan el día de la cuna a la mantita, de la mantita al carrito y del carrito a la cuna. A veces hay hasta miedo de moverlos, y pensando que son frágiles se les mueve muy lentamente y con demasiado cuidado. Esto es perjudicial para ellos. Primero porque un exceso de tiempo boca arriba puede aumentar el riesgo de deformaciones de la cabecita que todavía es blanda y moldeable. Y en segundo lugar porque el cerebro para desarrollarse necesita estímulos. En la cabeza los estímulos más valiosos son la luz hacia la cual el bebé se orienta y el movimiento. Es importante por tanto, moverlos, jugar con ellos, tenerlos encima, llevarlos encima y mecerlos. Las diferencias para su desarrollo serán enormes.



2. LLEVARLO EN BRAZOS O EN MOCHILA, Y NO TANTO EN CARRITO

Hay varias razones por las que llevar al bebé “encima” es claramente mejor para su evolución que llevarlo tumbado en un carrito.

Puede que la sociedad occidental sea única en llevar o transportar a los bebés tumbados. A nivel antropológico, esto es algo realmente único. En el resto de culturas los bebés son llevados junto a la madre manteniendo un contacto corporal constante y no tumbados sino replegados o semisentados manteniendo una posición algo más erguida de la cabeza.

Los estudios sobre los protocolos “piel con piel” (skintoskin) para niños nacidos con dificultades, prematuros o nacidos por cesáreas son muy claros en cuanto a cómo mejoran la evolución del niño en los primeros momentos de la vida y constituyen una recomendación de la OMS. Algunos estudios recalcan los beneficios para el sistema inmunológico del niño este contacto con la piel de los padres.

3. TOCARLE LA BOCA, MANITAS Y PIES

La boca, las manos y los pies son zonas claves para el desarrollo de los bebés. En los bebés existen reflejos primitivos que permiten movimientos ligados a la supervivencia pero que están poco evolucionados. Entre estos, hay reflejos ligados a la boca como el reflejo de búsqueda y succión, ligados a las manos como el reflejo de agarre o palmar y ligados a los pies como el reflejo plantar.

Estos reflejos son las primeras formas y las más esenciales de utilización de nuestro cuerpo. Si se utilizan bien y si el cerebro es capaz de integrar bien las informaciones que vienen de esos lugares, podrá construir patrones de movimiento más evolucionados y menos reflejos. Es por ello natural que estos reflejos vayan desapareciendo poco a poco hacia los 6-8 meses de edad, fruto de una maduración del sistema nervioso central.

Cada vez que tocamos boca, manos o pies, le damos al cerebro del bebé información muy valiosa para crear un buen esquema corporal y para integrar bien las sensaciones que vienen de esas zonas. Así el bebé podrá evolucionar de forma correcta. Porque de la correcta evolución sensorial de estas tres zonas dependerá en el futuro que la vocalización sea buena, la prensión fina de la mano o la forma de apoyar el pie en el suelo sean correctas.

Por otro lado cuando, los bebés van “transportados” junto a nosotros, el bebé puede procesar los movimientos de cabeza por los cambios del centro de gravedad de la madre al caminar y por la inercia en los movimientos. Esto ofrece una cantidad muy valiosa de estímulos para los receptores de movimiento del cuello y del sistema vestibular. Los estímulos siguen presentes y ayudando al niño incluso estando dormido. La maduración del Sistema Nervioso Central será claramente más positiva, que la ausencia total de estímulos que podemos apreciar en una posición tumbada sobre un carrito con muy buena amortiguación. Sin estos estímulos de movimiento habrá zonas del cerebro que no podrán madurar de forma correcta y podrá afectar al equilibrio, la oculomotricidad, la coordinación o las capacidades de aprendizaje en el futuro.





4. JUGAR EN EL SUELO

Hay una habitual e innatural prisa para que el bebé crezca y adquiera funciones. Los padres a veces se descubren diciendo: “a ver cuando empieza a hablar”, “a ver cuando se pone de pie”... Aparte de lo que esta actitud impide disfrutar de cada una de las etapas del bebé, podemos precipitar, sin darnos cuenta, algunas etapas sin haber integrado las anteriores.

Es un error pensar que es un buen signo de evolución el hecho de que el bebé ande cuanto antes mejor, todo lo contrario. Las etapas de arrastre y gateo son muy importantes para la coordinación del cuerpo, para la evolución de una correcta lateralidad, para la utilización futura de las manos, etc. Si el bebé se pone de pie

antes de tiempo, por ejemplo sobre el año, los patrones de movimiento con los que caminará no serán correctos, tendrá problemas de coordinación y equilibrio e incluso es más posible encontrarnos con problemas posturales en las piernas y en los pies, ya que la puesta en carga supone un estrés mecánico claro para los miembros inferiores.

Tenemos que estar en el suelo con los bebés, darles la oportunidad y el tiempo de evolucionar allí. De girar, voltearse, balancearse, empezar a apoyar las manos, jugar, tocarse los pies, gatear... Todo el tiempo que mantengamos y aprovechemos esta etapa será muy beneficiosa para la coordinación futura del niño incluso para la utilización fina de las manos en la escritura o en el vestirse. A veces cuando veamos que el bebé quiere ponerse de pie, será interesante que lo intentemos “retener” en el suelo con juegos u otros estímulos.

Y sobretodo nunca estimular el caminar por medios artificiales como un andador (taca taca).

5. AYUDARLE EN SUS ETAPAS EVOLUTIVAS

Una gran ayuda para el bebé es estar atento a las etapas por las que ha de pasar en su desarrollo y ayudarle a integrarlas con tiempo, atención y juegos.

Sobre los 5 ó 6 meses el bebé boca abajo debe ser capaz de mantenerse con la cabeza y parte del tronco erguidos y las manos apoyadas y casi abiertas del todo. Para esto ha necesitado pasar ratos boca abajo para poder ir levantando la cabeza y estabilizándola. Es importante conocer de una forma básica las distintas etapas por las que pasará el bebé para estar presente potenciarlas y ayudar a prepararlas con los estímulos adecuados.

Sobre los 5 ó 6 meses pero boca arriba el bebé debe ser capaz de coger cosas con las dos manos y de iniciar los volteos. Es importante que podamos estar atentos a si voltea hacia los dos lados con la misma facilidad. Si vemos que el movimiento es más fácil para un lado, podemos ayudar con estímulos o con juguetes o incluso tocándole a girar más hacia el lado de más dificultad.



Más adelante necesita levantar el tronco boca abajo para la etapa de cuadrupedia. Hay niños que dejan una pierna medio doblada que arrastran en el gateo. Podemos, si estamos atentos ayudarle a mover las piernas de forma simétrica. Estimular su etapa de cuadrupedia con juegos en el suelo, que le permitan integrar los patrones de movimiento necesarios.

Podemos consultar con el fisioterapeuta experto en pediatría cómo y en qué momento se producen estas etapas y sacarles todo el provecho para el desarrollo neurológico del niño. Así podremos prevenir muchos problemas de atención, aprendizaje y desarrollo en el futuro.

6. HACERLE MASAJES Y TOCARLO

Son muchas las culturas que practican ritualmente masajes a sus bebés. Estas formas de contacto tienen numerosos beneficios. Son muy conocidas las prácticas de limpieza y masaje a los bebés en la India. En primer lugar es una forma de crear vínculos con los bebés y de estos con la madre. Pero hay otros beneficios con esta práctica.

Los estímulos sobre la piel del bebé son estímulos directos al sistema nervioso, estos estímulos de contacto ayudan al cerebro del bebé a reconocer su cuerpo y a crear conexiones correctas en las áreas sensoriales del cerebro.

Como ya hemos visto, el contacto piel con piel estimula al sistema inmunológico del bebé esto le ofrece más protección frente a infecciones y una mejor respuesta defensiva.

La utilización de cremas o aceites adecuados, ayuda a hidratar la piel y protegerla.

Esta práctica se puede realizar con música o mejor aún a la vez que se habla al bebé o se le canta. La voz de la madre es un estímulo más para el cerebro del niño y a la vez que puede calmar y relajar.



Un detalle importante, es no considerar los masajes o este tipo de contacto como simples mimos o caricias. El contacto puede ser muy suave pero también las presiones firmes (que no duras o agresivas) en todas las zonas de su cuerpo ayudan mucho al bebé a esta toma de contacto con su cuerpo. Lo ideal es tener claro en la cabeza que queremos ayudar a su cuerpo y a su cerebro en su desarrollo, no sólo como una expresión de nuestro afecto.



7. DEJAR QUE UN FISIOTERAPEUTA EXPERTO EN TERAPIA MANUAL PEDIÁTRICA Y DEL DESARROLLO O EN OSTEOPATÍA EN BEBÉS VERIFIQUE QUE TODO ESTÁ CORRECTO

Que el bebé está pasando correctamente por las etapas de desarrollo.

Que no tenga tensiones en la columna o el cráneo que le provoquen molestias, irritabilidad, trastornos del sueño o de la digestión y que dificulten sus correctos movimientos para su pleno desarrollo.

Muchos bebés con un parto algo más largo o complejo sufren tensiones muy fuertes sobre su cuello y su cabeza, que a parte de generar moles-

tias, impiden que la cabeza gire correctamente y con ello, se van entorpeciendo otros movimientos que el Sistema Nervioso necesita para madurar en el control de movimientos y posturas del bebé.

Y si todo está bien, este profesional que pueda enseñar a los padres cómo estimular y acompañar los importantes pasos evolutivos que el bebé ha de pasar. De éxito de estos pasos dependerá aspectos tan importantes como la coordinación, el comportamiento y el aprendizaje del futuro.