



COCHECITO o MOCHILA

¿QUÉ ES LO MEJOR PARA MI BEBÉ?

Quizá es un tema en el que no se piensa a menudo... Bueno, quizá si nos lo planteamos en algún momento por amigos o familiares que nos recomiendan un sistema para llevar al bebe con nosotros.

Lo que es indudable que pasamos mucho más tiempo decidiendo qué carrito nos conviene más por sus características técnicas, por su precio o por cómo se pliega para meterlo en el coche...

Pero hay una cuestión que debería llevarnos un poco más tiempo: ¿qué conviene más al bebé para su desarrollo motor o incluso su desarrollo afectivo? Existe cierta falta de información al respecto pero las repercusiones de cómo va transportado el bebe son muy importantes para su futuro.

Esto es lo que voy a desarrollar en algunas líneas. No tenemos la más mínima duda de que la mochila (o los brazos si pesa poco... claro...) es mucho mejor método para llevar al bebé que el carro. Tres son las razones principales para esta ventaja:

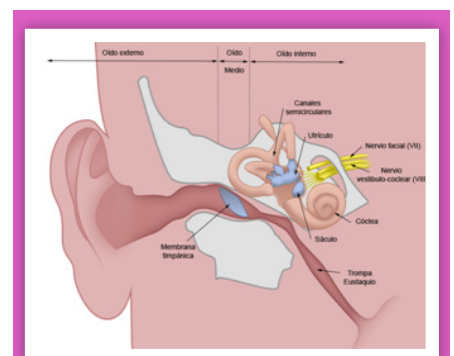
La maduración del sistema vestibular, la prevención de las deformaciones posicionales de la cabeza y el lazo afectivo.

Maduración del sistema vestibular

En la cabeza, en la zona del oído interno existen unos órganos responsables de informar al cerebro sobre cómo está la cabeza situada y si esta experimenta algún tipo de movimiento. Estos órganos se llaman aparatos vestibulares. Son unos pequeños contenedores de un semilíquido que cae según la gravedad estimulando algunos cilios. Estos pequeños "pelillos" transforman ese estímulo en una información que el cerebro puede utilizar para equilibrarse. También hay unos canales semicirculares en los tres planos del espacio con liquido en su interior que se estimulan según el tipo de movimiento que hace la cabeza.

El sistema vestibular es el responsable principal del equilibrio. Su actividad está presente ya en la vida uterina y es uno de los sistemas sensoriales más antiguos desde un concepto evolutivo.

El sistema vestibular tiene que madurar cuando somos bebés. Madura porque dentro de sus variadas responsabilidades está la coordinación de los ojos y de la cabeza en los distintos movimientos.



Esquema del aparato vestibular en el oído interno. (Del libro: Terapia manual en el sistema oculomotor. Iñaki Pastor. Elsevier, 2012)



Cuando la cabeza se mueve, los ojos deben moverse para mantener estable nuestra visión. Esto se realiza a través de un sistema reflejo clave para el equilibrio. Si no funcionara, al mover la cabeza sentiríamos que todo se mueve... un vértigo... algo tremendamente desagradable para quien haya tenido la mala fortuna de experimentarlo. Al moverse la cabeza, los músculos del cuello también son activados para mantener la cabeza bien situada en el espacio.

Hasta aquí no hemos dicho nada muy novedoso... lo que mucha gente no sabe es que los ojos y el cuello aprenden a moverse gracias a estos estímulos de la cabeza que inicialmente son pasivos. Esto es, la cabeza se mueve cuando los padres cambian al niño de posición o lo llevan de un lado a otro. Rápidamente el bebé empieza a girar la cabeza en una participación activa. Pero son estos primeros movimientos pasivos los que utiliza el cerebro para "entrenarse" en el movimiento de sus ojos y de la cabeza.

El correcto movimiento de los ojos y de la cabeza serán fundamentales en la vida, y sólo podrán desarrollarse si el sistema vestibular maduró, si el sistema vestibular tuvo los estímulos adecuados en el inicio.

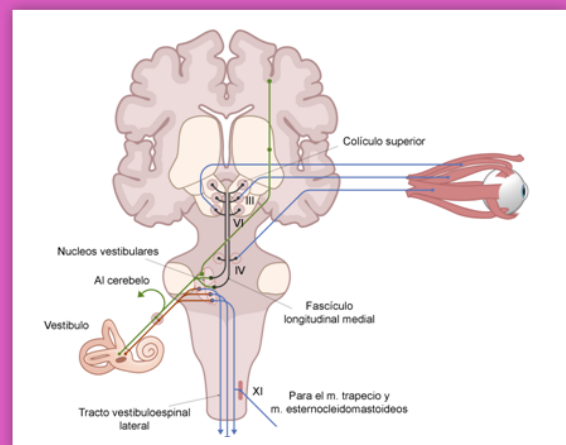
Uno de los parámetros más interesantes para evaluar la madurez del sistema vestibular es la integración del reflejo de Moro. El reflejo de Moro es un reflejo primario que aparece ya en la etapa fetal y ha de desaparecer integrado sobre los 4 meses de vida extrauterina. Vemos claramente este reflejo cuando movemos rápidamente al bebé y este abre los brazos, se pone colorado y posteriormente cierra los brazos y empieza a llorar. A veces los padres pueden pensar que le han asustado pero es una respuesta refleja por estimulación generalmente del oído interno.

Prevención de las deformidades posicionales de la cabeza

La plagiocefalia posicional es una alteración asimétrica del cráneo del bebé con zonas de claro aplastamiento, relativamente frecuente (hasta un 20% de los bebés según Robinson et al. 2009). En general se produce por causa de fuerzas externas aplicadas sobre el cráneo en el útero o después del parto.

Hay autores que opinan que los protocolos de dormir boca arriba han aumentado la frecuencia de estas alteraciones. Sin entrar a discutir la posición ideal para dormir del bebé, el mayor número de horas con el bebé tumbado boca arriba puede ser un claro factor causal o agravante de este tipo de asimetrías.

Se sabe que los niños que no han integrado el reflejo de Moro, tiene problemas para la lectura ya que el movimiento ocular está dificultado, hay miedo a subirse a cosas que se mueven o estén altas y los niños se marean más en los transportes. También se encuentra una mayor timidez y movimientos menos coordinados, además de falta de equilibrio (Goddard, 2010).



Esquemas de las relaciones entre el sistema vestibular y el control de los músculos de los ojos y del cuello.
(Del libro: Terapia manual en el sistema oculomotor. Iñaki Pastor. Elsevier, 2012)

Para la integración del reflejo de Moro y para la maduración del sistema vestibular es fundamental que el bebé sienta movimiento en su cabeza. Distintos tipos, pero de una forma especial movimientos de subir –bajar la cabeza (no hablamos en este caso del movimiento de la cabeza sobre el cuello), tal y como se mueve la cabeza del bebé cuando lo transportamos encima.



En otro artículo describimos la importancia de tratar este tipo de alteraciones lo antes posible con terapia manual, osteopatía craneal o “casco” ortésico, especialmente antes de los 4 meses, momento en el que empieza la osificación del cráneo. Pero por supuesto también después.

Mejora del lazo afectivo y del sistema inmunológico

A pesar de lo que diga la cultura popular, un bebé de pocos meses no es un caprichoso que se puede acostumbrar a que lo tengan en brazos. Tener al bebé pegado a nosotros es un hecho absolutamente fisiológico y totalmente coherente con un sentido evolutivo del ser humano.

Por si esta opinión fuera poca cosa, hay numerosos estudios que muestran cómo los bebés sin contacto sufren grandes alteraciones psicológicas y cognitivas (Franks, 2010).

También se ha visto que el sistema inmunológico del bebé experimenta un rápido desarrollo en bebés que se han puesto en contacto piel con piel (skintoskin) con sus padres. Esto se ha desarrollado en bebés prematuros en distintos países. Al inicio fue una práctica de países en vías de desarrollo con insuficientes incubadoras para estos bebés. Los resultados en cuanto a esperanza de vida y salud de los bebés con este protocolo ha llevado a algunos de sistema de salud de los países más avanzados a utilizarlo para sus bebés con problemas (Blomqvist et al., 2013).

Llevar al bebé pegado al cuerpo supone también muchos beneficios psicológicos para los padres (Boukydis, 2011). Entre estos beneficios está la disminución de la ansiedad. ¿Acaso alguien puede nombrar una experiencia más placentera, relajante y profunda que tener a un bebé dormido en su regazo? Puedo asegurar que no hay nada comparable.

Conclusión

Tener carro es algo fantástico, es confortable para los padres y para el bebé. Permite llevar al bebé contigo sin renunciar a otras tareas como tomar un café con amigos, hacer la compra o incluso abrir la puerta de casa. Pero hemos de tener claro que está para eso.

No podemos pensar que salir a dar un paseo con el bebé en carro sólo por dar una vuelta es lo mejor para el bebé. Ni lo podemos dejar horas allí o en una mantita sin estímulos de movimiento para su cabeza. Es verdad que hay carros y adaptaciones para carros que evitan el apoyo continuado de la cabeza hacia atrás. Siendo una mejora, no nos debe hacer olvidar lo esencial.



Imagen de un bebé con plagiocefalia. Se puede apreciar la asimetría del cráneo en la parte superior y también la zona posterior izquierda del occipital más atrás.

El bebé necesita moverse con los padres, sentir el bamboleo de la marcha en su cabeza y en su cuerpo, sentir la presencia y el calor de los padres. Necesita este movimiento aunque esté dormido, porque mientras duerme su cerebro sigue recogiendo estímulos para su maduración y su desarrollo. No pasa nada por que el cuello se le mueva un poco. Ese es un miedo de algunos padres. Es posible sujetarlo un poco con la mano o posicionarlo mejor en la mochila o en la banda que se enrolla alrededor del cuerpo de los padres para llevarlo encima.



Referencias

Goddard S

Reflejos, aprendizaje, comportamiento.

Editorial Kinesiología Vida, 2010

Attention, Balance and Coordination: The A.B.C. of Learning Success

Sally Goddard

Wiley, 2009

Robinson S, Proctor M.

Diagnosis and management of deformational plagiocephaly. *J Neurosurg Pediatr.* 2009 Apr;3(4):284-95

Neurosociology: The Nexus Between Neuroscience and Social Psychology

Franks D. D.

Springer, 2010

Zack Boukydis

Parent-infant skin-to-skin contact: parents' views versus nurses' views

Acta Pædiatrica 2011 100, pp. 638-640

Blomqvist YT, Ewald U, Gradin M, Nyqvist KH, Rubertsson C.

Initiation and extent of skin-to-skin care at two Swedish neonatal intensive care units.

Acta Paediatr. 2013 Jan;102(1):22-8.