



Crece

Nacional Maternal
Mensual

Tirada: **86.442**
Difusión: **57.224**
(O.J.D)
Audiencia: **200.284**
01/10/2010

Sección: -
Espacio (Cm_2): **596**
Ocupación (%): **87%**
Valor (€): **6.202,10**
Valor Pág. (€): **7.050,00**
Página: **30**



Imagen: **Si**

El desarrollo sensorial y la actividad fetal

con mucha vida



SE SOBRESALTA CUANDO OYE UN RUIDO. TU VOZ LE CALMA. LE MOLESTA LA LUZ INTENSA... ¡LA VIDA DE TU HIJO DURANTE EL EMBARAZO ES MUY ACTIVA!



Estando embarazada de cinco meses fui a la boda de un amigo. Tras la cena empezó el baile. Aunque pasé casi todo el tiempo sentada y al poco me fui, si estuve lo suficiente como para empezar a notar unos enérgicos movimientos en mi vientre. Al llegar a casa los movimientos se habían convertido en patadas, que no me dejaron dormir. Poco después leí que un doctor relataba cómo varias de sus pacientes embarazadas habían dejado de ir a conciertos porque sus hijos reaccionaban agitadamente. ¿Mi pequeña se estaba quejando ante tanta música alta? No lo sé, pero algo quiso señalar y muy claramente.

UNOS MESES FUNDAMENTALES

Hoy sabemos que el feto tiene una vida mucho más activa de lo que se pensaba y que estos nueve meses son importantísimos para él. De hecho, la gestación es una etapa muy significativa en nuestra vida. Condiciona nuestro temperamento y nos predispone a buena parte de las enfermedades de la edad adulta. Dicho de otra forma: cuando tu hijo nace, lo hace con una maleta llena de información. Y la principal fuente de esa información eres tú, su madre. No sólo alimentas con nutrientes a tu hijo, también le transmites sensaciones y emociones. El bebé participa de la vida dentro del útero y lo hace junto a ti, estableciendo un vínculo único. "Todo lo que inhale, coma o experimente la madre le llegará al bebé", resume el psiquiatra Thomas Verny en su libro "La vida secreta del niño antes de nacer". Las hormonas (a través de la placenta) transportan esa información, como tu estado de ánimo: si estás feliz, tu hijo se llenará de endorfinas; si estás estresada, aumentarán los niveles de cortisol en tu sangre y él lo notará.

"Los bebés son como esponjas, superdotados para la percepción de emociones", explica Ibone Olza, psiquiatra infanto-juvenil del Hospital Puerta de Hierro Majadahonda de Madrid. Pero no te agobies pensando que cualquier preocupación repercutirá en tu hijo. Sólo le afectarán los sentimientos constantes y profundos, como la ansiedad o el estrés crónicos. Además, aunque perciba tus inquietudes, lo principal son tus sentimientos hacia él.

LA FORMACIÓN DE LOS SENTIDOS

El primer sentido en desarrollarse es el tacto. Desde la semana 7 el feto tiene sensibilidad táctil y desde la 14 muestra reacciones al dolor. Si le pincháramos

el brazo, lo retiraría. También en estos momentos empieza a tener noción corporal. Ya sabe en qué postura está y aunque sus movimientos son aún muy bruscos, como espasmos, puede cambiarla. Además, le gusta una postura más que otra (en parte por la situación de la placenta y, en consecuencia, por cómo le llega el riego sanguíneo) y buscará su preferida.

A partir de las 16 semanas entran en escena las manos. El feto empieza a tocárselas, a llevarlas hacia la cara... Aún falta tiempo para completar su capacidad motora (por ejemplo, el equilibrio no se configura hasta la semana 24 y los músculos no tienen capacidad flexora hasta la 32-34), pero pese a eso, a partir de las 20 semanas ya es muy activo con su entorno. Toca la pared del útero, su propio cuerpo... Poco a poco tú misma irás descubriendo los movimientos y ritmos de tu hijo: cuándo hace determinadas cosas, a qué horas está más activo... Una curiosidad: contrariamente a lo que pueda parecer, que tu niño se mueva mucho no significa que después vaya a ser muy movido o nervioso. En realidad tiene mucho más que ver contigo. ¿Estás tú nerviosa, acelerada? Quizá se lo estés contagiando. O puede que simplemente tengas más capacidad para percibirlo o que te resulte más fácil por la forma en que está situado (si la placenta es anterior es más difícil que notes sus movimientos).

Aparte del tacto, los dos sentidos por los que el feto recibe más estímulos son el oído y el gusto. Este último se desarrolla entre las semanas 14 y 32. El líquido amniótico trae consigo información de los nutrientes que has ingerido y el feto la capta. "Los grupos de madres de prenatal nos





dicen que después de comer tal o cual cosa, notan a su hijo más tranquilo o más inquieto”, explica Marcel Cortada, psiquiatra y profesor de la Universidad de Barcelona. Parece que tienen unas preferencias claras. Por otro lado, mediante el gusto el feto aprende de su entorno. Un estudio publicado en la revista “Pediatrics” concluyó que los bebés preferían los sabores que habían recibido en el útero materno y que podían reconocer.

En cuanto al oído, es seguramente el sentido más estudiado. El feto oye desde la semana 24. Y más cosas de las que imaginas. Tu propia voz, el latir de tu corazón, sonidos exteriores... Tu latido es el sonido más constante para él y cuando nazca le calmará. En algunas maternidades se han hecho pruebas poniendo a los prematuros el sonido de un corazón, y los efectos sedantes que consiguieron superaron las expectativas de los médicos. También es la razón por la que los bebés se relajan cuando las madres los sostienen sobre su pecho.

Después está tu voz. Le llega distorsionada, pero capta su tono y eso será suficiente para reconocerla cuando nazca. Por otro lado, sabemos que el feto responde a los estímulos musicales y parece que es capaz de reconocer posteriormente una melodía que ha ido escuchando a lo largo del embarazo. No está probado que oír música tempranamente pueda crear un verdadero interés musical en el niño, aunque músicos de la categoría de Yehudi Menuhin o Arthur Rubinstein están convencidos de ello. Lo que sí ha comprobado un estudio de la Universidad de Amsterdam es que el sentido del ritmo se desarrolla en el útero, de forma que nacemos con él.

El olfato, ligado al gusto, y la vista serán los últimos sentidos en completar su desarrollo. El útero no es el medio más propicio para ver, pero aun así, los fetos captan la luz desde el sexto mes y reaccionan protegiéndose cuando un foco intenso ilumina el vientre de la madre.

UN APRENDIZAJE TEMPRANO

El cerebro fetal empieza a establecer conexiones de forma importante a partir de las 24-28 semanas. “Por estas fechas el feto ya interactúa mucho con su entorno. Lo explora y pone en marcha los recursos que después necesitará. Y, lo más importante, adquiere sus primeros aprendizajes. Su entorno es su escuela”, explica el doctor Cortada. Por ejemplo, hincha el tórax con el líquido a modo de respiración, aunque en el útero no puede respirar, y cierra y abre los ojos.

A partir de las 32-35 semanas hay dos logros importantes: el reflejo de succión y las primeras fases del sueño. Además, empieza a mostrar respuestas que pueden asociarse a funciones cognitivas del ser humano. Ya tiene memoria a corto plazo y capacidad de adaptación. “Si enfocamos una luz muy fuerte a la barriga de la madre, el feto se sobresalta. Pero si lo repetimos tres o más veces, ya no se inmota porque se ha habituado. Sé de madres que trabajan en discotecas y sus hijos no se inquietan, porque lo han vivido desde el principio”, explica nuestro asesor. Otro ejemplo de ello es un estudio realizado en Osaka, ciudad japonesa cercana a un aeropuerto: los fetos que se habían gestado allí, después de nacer no se sobresaltaban al oír un avión, cosa que sí ocurría con los bebés que llegaban a la ciudad posteriormente.

COMUNÍCATE CON ÉL

Tu voz será una de las presencias más constantes para el bebé en estos meses. Háblale suavemente, explícale cuántas ganas tienes de tenerlo en tus brazos... “El vínculo es importante. Busca un momento de tranquilidad para hablarle. Tu felicidad le llegará al instante”, dice el doctor Cortada. Otra forma de comunicación es a través del tacto. “Todas las embarazadas saben que cuando tocan su vientre, el bebé responde. Cada madre debe encontrar la manera de llegar a su hijo. Para mí, la fórmula no es hablar al bebé, sino con el bebé”, explica Ibone Olza. No dejes pasar la ocasión y empieza a comunicarte con tu hijo antes de su nacimiento.

Gemma Cardona

Asesor: Dr. Juan Ignacio Zúñiga, tocoginecólogo.

Más información en “Dónde lo encuentro”

Así sientes tú sus movimientos

Notar por primera vez que el feto se mueve es una experiencia única, maravillosa. Tu hijo se hace más “real” y de algún modo el embarazo cambia. Esto ocurre entre las semanas 16 y 20. Si eres primeriza te costará un poco más reconocer los movimientos. En cambio, si has tenido más hijos, pronto recordarás la sensación.

También es más probable que lo notes antes si eres delgada. Al principio serán movimientos suaves, parecidos a un ligero cosquilleo, de frecuencia variable (incluso puedes dejar de sentirlos algún tiempo), pero a medida que avance la gestación se harán más intensos y los sentirás a diario. ¡Habrá momentos en que

te parecerá que tu bebé está bailando un rock! Eso es positivo, los movimientos fetales son un indicativo de su buena salud. Es más probable que los notes cuando estás relajada en la cama. Por un lado, muchos fetos se mueven más durante la noche. Y por otro, si estás muy activa, quizá tu propio movimiento le adormezca.