

Importancia de estimulación para madres gestantes “Curso de preparación para el parto”

Diana Graciela Lagos Salas

Docente de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

Ana José Chaves Caicedo

Ángela Dayana Patiño Zambrano

Anyi Tatiana Álvarez Nastacuas

Diana Marcela Sarchi Flórez

Duban Steven Argote Ocampo

Laura Sofía Vallejo Rosales

María Fernanda Toro Carlosi

Yuleicy Mildre Imbajoa

Estudiantes de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

En el mes de octubre de 2020 se llevó a cabo el proyecto interdisciplinario coordinado por la Dra. María Eugenia Luna, a cargo de Bienestar Universitario, a través de los procesos vinculados en acciones de promoción y prevención del Servicio Médico de la Universidad Mariana, con el cual se realizó el proceso de capacitación para madres gestantes, por parte del grupo de estudiantes de práctica formativa del programa de Terapia Ocupacional, en el área pediátrica del Hospital Infantil Los Ángeles, con el fin de exponer la importancia que tiene en el proceso de gestación, el entrenamiento postural y la estimulación sensorial prenatal; para ello se realizó un encuentro virtual por medio de la plataforma Meet, donde los temas fueron explicados utilizando recursos audiovisuales como videos e imágenes, permitiendo así, la sensibilización de la temática a tratar.

A partir del marco de trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional, se establece enfoques que permiten el desarrollo óptimo de las actividades ocupacionales, objetivos y prioridades; así, el desarrollo del presente taller se fundamenta a partir de dos estrategias: prevención para la mecánica postural de la madre gestante y, promoción de las destrezas sensoriales, con el objetivo de realizar una intervención centrada en el cliente y en sus intereses y, además, teniendo en cuenta como eje fundamental, las áreas ocupacionales para un buen desempeño ocupacional y calidad de vida.

Figura 1

Taller de estimulación para madres gestantes



Fuente: la presente exposición, 2020.

Estimulación intrauterina

A partir del instante en el que el óvulo es fecundado, inicia una nueva historia donde nacen tres protagonistas: mamá, papá y el nuevo bebé. Es a partir de este momento, en el que una nueva vida habita el vientre materno y empiezan a existir dentro de una misma mujer, dos mentes, dos corazones y dos vidas. En el marco de las observaciones anteriores, es menester



reconocer cómo desde el momento de la concepción, se genera modificaciones en la postura debidas a los cambios hormonales, que dan origen a variaciones en las distribuciones de la masa corporal, la forma del cuerpo, la laxitud de las articulaciones, la fuerza de los músculos, entre otros. Derivado de esto, la postura y la forma de caminar serán diferentes y, como consecuencia, se puede crear vicios posturales.

Se resalta que:

Una mecánica corporal correcta y la protección de las articulaciones, por medio de una buena higiene postural, son necesarias para mitigar estos cambios que se presenta en toda mujer en gestación. De esta manera, el autoconocimiento y la exploración de los movimientos cotidianos y de la apariencia corporal de la gestante ayudan a entender y revisar buenas posturas, que reajusten el esquema corporal que está cambiando durante y después del periodo gestacional. (Campus Unisabana, Portal de Noticias, 2017, párr. 2)

Cambios a nivel físico en la madre gestante

El cuidado de las posturas durante el embarazo es esencial para prevenir y aliviar los problemas de espalda asociados a los cambios que experimenta el cuerpo (Luque, 2020).

Durante el desarrollo del embrión, el abdomen de la embarazada va creciendo, a expensas de una acomodación de la pelvis y del abdomen, por medio de la hormona relaxina que actúa sobre el útero, pelvis y el aparato ligamentario pélvico para que, durante el desarrollo del embarazo, se permita la dilatación del útero [y la acomodación del bebé]. (Clínica Fivasa, 2018, párr. 3)

Así mismo, las articulaciones se modifican por el peso del bebé, factor que va a ir generando consigo, problemas en cuanto a la postura de la madre y, diferentes alteraciones musculares en distintas zonas del cuerpo, como la zona de la pelvis, zona posterior de la espalda, rodillas y piernas, pero que, se logra prevenir con el ejercicio.

Musculatura del suelo pélvico

La musculatura del suelo pélvico tiene una importante función en la sustentación de los órganos pélvicos y abdominales y en el control de la continencia urinaria y fecal, además de actuar en la función sexual. La

gestación y el parto, entretanto, ejercen influencia sobre esa musculatura, pudiendo disminuir su tono y llevar a un conjunto de problemas denominados disfunciones del suelo pélvico (DSP) tales como, incontinencia urinaria (IU) y coito doloroso, entre otros daños que pueden ser transitorios o permanentes. Esos problemas pueden afectar negativamente las actividades sexuales, físicas y profesionales de la mujer.

Existe evidencia científica de que el fortalecimiento pélvico por medio de ejercicios debe ser usado en el tratamiento de la IU [incontinencia urinaria] y cuando es iniciado precozmente en primigestas, puede prevenir ese problema al final en la gestación y en el posparto. (Mendes, Oliveira, Caroci, Francisco, Oliveira y Silva, 2016, p. 2)

Mecánica postural para la madre gestante

Es muy importante que,

...desde el primer mes del embarazo, la mujer empiece a cuidar y a fortalecer su espalda y su pelvis y, a tener hábitos posturales correctos y adecuados a su estado. A medida que avanza el embarazo, el cuerpo de la mujer experimenta muchos cambios que acaban alterando su forma y disposición para caminar, hacer ejercicios, sentarse, ... (Guía Infantil, 2016, párr. 2)

La postura mejora a través de algunas recomendaciones que tienen como fin, evitar dolores y otras molestias relacionadas con la posición; es esencial buscar una postura adecuada en todas las actividades diarias y, evitar en lo posible el sedentarismo; esto ayuda a prevenir y aliviar las molestias que puedan surgir en el embarazo, como, por ejemplo, llevar un calzado apropiado; al dormir, es importante encontrar una postura adecuada y descansar (Campus Unisabana, 2017). De igual manera, se recomienda no permanecer mucho tiempo de pie, mantener la espalda recta al caminar y al sentarse y, por último, realizar ejercicio físico como la gimnasia, el yoga, Pilates, entre otros, para la calidad y el bienestar de la madre, “desde cuando no represente riesgos para su salud y tenga la aprobación del médico” (Guía Infantil, 2016, párr. 8).

Una buena postura durante el embarazo y la práctica del ejercicio habitual ahorran algunas molestias y preparan mejor a la madre para el momento del parto, dado que estará en forma y con una preocupación menos (Paris, s.f.). Existen otras técnicas y actividades como



los ejercicios de Kegel, que son aquellos que ayudan a controlar los músculos del suelo pélvico, a fortalecer los músculos abdominales y a aliviar el dolor durante estos periodos, haciendo que esta zona se vuelva más fuerte y no se vea afectada por los cambios durante el embarazo y, posteriormente, durante el parto (Guía Infantil, 2016).

Se debe considerar varios aspectos al momento de llevar a cabo las técnicas de ejercicios; por ejemplo, parar el ejercicio cuando existe mancha o sangrado vaginal, cuando falta el aire o hay dificultad para respirar, dolor abdominal u otros dolores, mareo o debilidad, palpitaciones o taquicardia, cuando existe rotura de membranas pretérmino, hipertensión, sangrado incesante durante el segundo o tercer trimestre o cuello uterino incompetente (Santiago Segura, 2020).

Beneficios del Ejercicio:

- **Mejora la postura** antes y después del embarazo.
- **Previene a los miembros posturales**, músculos abdominales, pélvicos y erectores de lo que supone el aumento abdominal y de las mamas.
- **Aumenta la conciencia** y control de la musculatura del suelo pélvico.
- Previene o corrige la patología de la **diastasis abdominal**
- Mejora la **capacidad cardiovascular**
- **Previene de la lumbalgia** congestiva y facetaria. (Clínica Fivasa, 2018, párr. 8).

Estimulación sensorial en madres gestantes

Hunter (2001) sostiene que:

Los estímulos táctiles, vestibulares y propioceptivos, en esta etapa temprana de vida tienen un rol fundamental y son la base de un buen desarrollo sensoriomotor. Para ello, [...] los estímulos deben ser dados de acuerdo a los umbrales de tolerancia del niño, por ejemplo, entregar solo un estímulo sensorial a la vez al inicio de la intervención, y luego ir incluyendo otros, de manera progresiva, a medida que vayan apareciendo Respuestas Adaptativas. Si se estimula al niño con demasiada información sensorial, su Sistema Nervioso Central (SNC) se verá sobrepasado y el niño no será capaz de integrar adecuadamente [la información recibida].

En el mundo intrauterino, el niño se encuentra en un ambiente tibio, oscuro, acogedor, con estímulos sonoros no invasivos, sin efecto directo de la gravedad, promoviendo un patrón flexor y entregando los

estímulos vestibulares, propioceptivos y táctiles, los cuales permiten una adecuada maduración y organización del Sistema Nervioso Central (SNC). Este ambiente satisface sus necesidades básicas, con el fin de favorecer el comienzo del aprendizaje sensoriomotor y asentando las bases del apego. (pp. 656/583)

De otra parte, para Sánchez (citado por González, 2007):

La estimulación precoz parte, en esencia, del hecho científicamente demostrado, de que para que se produzca un normal desarrollo físico e intelectual, es necesario estimular adecuadamente el organismo durante su período de crecimiento. Lo que en realidad se pretende es la potenciación máxima de las posibilidades físicas e intelectuales del niño mediante la estimulación regulada y continuada, llevada a cabo en todas las áreas sensoriales. (p. 20)

Según Villacorta (citado por Paricio, s.f.):

La estimulación prenatal aporta muchas ventajas al bebé, entre las que destaca:

- Mejora la interacción de los padres con el bebé en formación.
- Optimiza el desarrollo de los sentidos base para su aprendizaje.
- Asegura la salud física y mental del niño por nacer.
- Desarrolla el vínculo afectivo niño-padres-familia.
- Desarrolla la comunicación, lenguaje, vocabulario, coordinación visomotora, memoria, razonamiento e inteligencia social, funciones básicas para iniciar y continuar con éxito la educación formal. (párr. 23)

Es importante tener en cuenta la relajación de la madre, por dos razones: la primera es que, debido al cambio hormonal al que está sometida, puede experimentar sensaciones de tristeza, temor, ansiedad, miedo, etc., que, si no son intensas y constantes, no serán nocivas para la madre y para el bebé. La otra se refiere a que la relajación de la madre favorecerá su salud y su situación emocional, contribuyendo a un mejor vínculo con el bebé; cuando el organismo está relajado, es activo, eficiente, alerta y no se inunda de las hormonas que son liberadas en estados de tensión. Si la madre está relajada desde el inicio de su embarazo podrá disfrutar de este maravilloso momento, relacionarse con su esposo y con su bebé y desempeñarse bastante bien en las actividades que realiza.



Estimulación auditiva

Este sentido se desarrolla desde muy temprana edad gestacional; la audición también es el único sentido que le permite al feto conectarse con el exterior del vientre materno; para ello, la estimulación prenatal auditiva se desarrolla partir de las 18-20 semanas, cuando el oído ya ha alcanzado su desarrollo funcional y puede recibir múltiples estímulos, como:

- La estimulación musical prenatal, que permite mostrar una mayor tasa de respuesta motora fetal, parpadeos y otros movimientos del cuerpo como la cabeza, brazos y piernas.

La música, de preferencia materna, atraviesa la pared abdominal, llegando a los oídos fetales y las vibraciones al cuerpo del mismo, dicho estímulo provocará que el niño por nacer se vaya relacionando con melodías que reconocerá dentro del útero y que una vez nacido lo calmarán remitiéndolo a ese estado placentero que vivió durante su gestación. (Asán, 2004, p. 8)

Los efectos producidos por las vibraciones musicales desencadenan respuestas del sistema nervioso autónomo, tales como: impulsos neuronales que desencadenan reacciones de nuestro sistema autónomo, cambios en la respiración, en la frecuencia cardíaca (FC). Los ruidos demasiado intensos pueden llegar a perturbar al bebé; incluso, se ha llevado a cabo experimentos que demuestran que una exposición prolongada a ruidos demasiado intensos, en determinados momentos críticos de la formación de la función auditiva, puede provocar déficits auditivos notables y un sufrimiento cardíaco severo; por eso es relevante escuchar música a un volumen adecuado, que ayuda al feto a conectarse con el mundo exterior y puede fomentar el aprendizaje y el desarrollo del intelecto.

Dependiendo del tipo de música, el bebé se comportará de una manera u otra, por ejemplo, la música suave lo tranquiliza y una reacción negativa para el bebé puede producirse por la música rock o por el ruido incesante de un taladro. (Barnier, 2019, p. 6)

Algunos autores recomiendan música clásica e instrumental de Bach, Vivaldi, Corelli, Mozart, y Haendel, para motivar la armonía y la serenidad. El efecto de estos compositores sobre la conducta humana es reforzar la

capacidad de concentración, estimulando las ondas cerebrales, que están asociadas con el estado de alerta y sentimientos de calma.

Hablar con el bebé varias veces al día estimula los sentidos, además de desarrollar su inteligencia y trabajar el vínculo afectivo. Hablarle al bebé de lo querido y esperado que es y transmitirle que se le espera con cariño, va a repercutir positivamente en su desarrollo e inteligencia, sobre todo emocional, además de su tranquilidad.

Estimulación visual

La visión es el último órgano en completar su desarrollo, pero el bebé es sensible a la luz a partir de la semana 16; la estimulación se realiza en forma más efectiva desde el cuarto mes de gestación, con la utilización de la luz artificial y natural. “Los fotones de luz que llegan al feto a través de la pared abdominal [y del cuerpo uterino] estimulan la retina ocular, siguiendo la vía por el nervio óptico hasta llegar a la corteza cerebral” (Hernández, 2016, p. 366). El feto puede reconocer destellos de luz provenientes del exterior del vientre y reaccionar ante ellos; la estimulación visual consiste en la sensibilización de la diferencia entre el día y la noche; tiene relación entre el desarrollo visual y el fortalecimiento de la activación de la atención, la observación y la concentración.

Para realizar la estimulación con la luz natural, la madre se coloca bajo la luz natural de forma que se cubra y descubra el abdomen.

Con la luz artificial, por medio del uso de una linterna, ésta se mueve suavemente por toda la superficie del abdomen para que el bebé pueda seguir la luz, también, se puede cambiar el color colocando plásticos de diferentes colores delante del halo de luz. (Guzmán, 2014, p. 35)

Con estos ejercicios se trabaja la estimulación cognitiva y se estimula la retina ocular, con el fin de que el bebé se vaya adaptando a la luz y, de paso, se le prepara para el nacimiento, porque se trabaja para que distinga entre la claridad y la oscuridad que existe; también se estimula su curiosidad y la atención (Calidonio, Galdámez y Funes, 2017).

Estimulación táctil

El desarrollo del sentido táctil va desde la semana 10-12 hasta la semana 26; la técnica de estimulación



se comienza a realizar después de las 13 semanas de edad gestacional, porque a partir de esta época el feto adquiere la sensibilidad al tacto (Hernández, 2016). Este tipo de estímulos se da a través de caricias, roces, fricciones o presiones sobre el vientre; “utilizando el tacto la gestante se comunica con su hijo expresándole su afecto y cariño” (Asán 2004, p. 9), además de ayudar con la relajación o la distensión muscular.

Teniendo en cuenta que la estimulación prenatal va dirigida tanto a la madre como al feto, es indispensable que la gestante se masajee periódicamente, ya que esta actividad le permite al cuerpo liberar serotonina, que es una hormona esencial para sentir bienestar y combatir la depresión. “La estimulación táctil puede colaborar en el desarrollo de su sistema nervioso periférico y hacerlo sentir amado y deseado” (Porras y Zepeda, 2017, p. 45).

La técnica consiste en dar suaves masajes, caricias, en el abdomen de la gestante, con las palmas de las manos o realizando movimientos con los dedos en distintas posiciones, con los nudillos, mediante movimientos circulares, para sentir las diferentes partes del cuerpo del feto; también se puede utilizar distintas texturas, como pasar un cepillo de cerdas o un pincel suave o utilizar masajeadores, lo cual genera vibraciones que son transmitidas a través del líquido amniótico y captadas por los receptores fetales, en donde este estímulo es transmitido a la médula espinal y luego al cerebro, produciendo así cambios físicos, como el movimiento del bebé (Calidonio, Galdámez y Funes, 2017).

Estimulación gustativa

Se sabe que los mecanismos químicos del gusto están formados a partir de las 14 semanas; si el feto encuentra sustancias dulces, las traga fácil y rápidamente y, hace muecas si detecta un sabor amargo en el líquido amniótico; por tal razón, la madre debe llevar una alimentación variada, completa y equilibrada, dado que todo lo que ingiere influye y le llega al feto a través del cordón umbilical; por eso es tan importante evitar productos tóxicos para la mamá y para el bebé, como la cafeína, el alcohol o el tabaco, pues traspasan la barrera de la placenta (Barnier, 2019).

Estimulación vestibular y motor

La estimulación motora se realiza a partir de las diez semanas de gestación, ya que por esos momentos son formados los canales semicirculares relacionados con

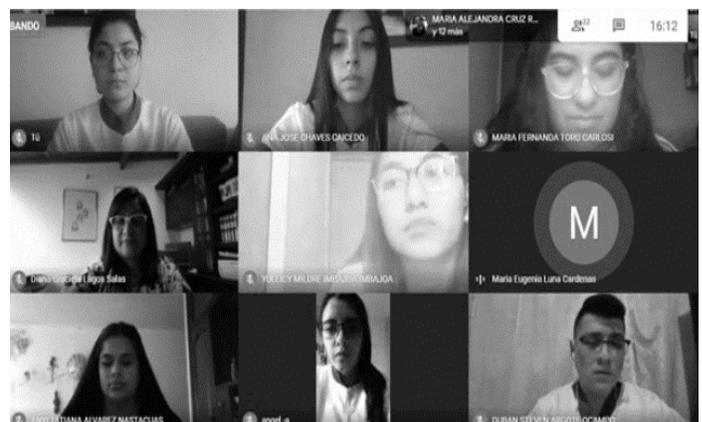
el equilibrio. En nuestro oído interno se encuentra el vestíbulo del oído, órgano encargado del equilibrio en las diferentes posiciones y durante el movimiento; es una región del oído interno que se encarga de la percepción del movimiento corporal y el mantenimiento del equilibrio. Es posible estimular este órgano desde el embarazo, de manera que, cuando al niño le corresponda pasar por las diferentes etapas de evolución motriz, se desenvuelva con seguridad y madurez (Barnier, 2019).

A partir del quinto mes el oído reacciona a la voz de la mamá. En este sentido, hay estudios de los años 80, como el del psicólogo Anthony De Casper, que corroboran que antes de nacer el niño tiene ya la capacidad de percibir y recordar sonidos del habla y de reconocer un relato que ha oído repetidas veces desde el útero. (Moreno, 2020, párr. 5)

La estimulación kinestésica y vestibular del feto se trabaja a partir de la misma estimulación dirigida a la madre, recibiendo un acondicionamiento físico adecuado que no perjudique la salud del bebé. El ejercicio físico durante el embarazo ayuda a la madre en la prevención de la preeclampsia, la diabetes gestacional, entre otras enfermedades y, favorece el desarrollo motor del feto (Barnier, 2019). Con técnicas como balancearse en una mecedora, bailar lenta y suavemente, se trabaja, sobre todo, el equilibrio mediante las diferentes posturas corporales de la madre, la percepción y discriminación del movimiento, para que el bebé sea capaz de diferenciar cuando ésta está en movimiento y cuando está en quietud.

Figura 2

Ponentes



Fuente: la presente exposición, 2020.



Perspectiva ocupacional

La gestación abarca una serie de conocimientos, prácticas y representaciones sociales en torno al cuerpo y a la vida; está determinada por condiciones políticas, económicas y socioculturales bajo las cuales interactúan diferentes elementos terapéuticos y mecanismos de atención que establecen un modo particular de cuidar de la mujer gestante. La salud materna es una de las principales preocupaciones sobre la salud femenina a nivel global, evidenciando los aportes de los terapeutas ocupacionales en la promoción de la salud de las gestantes, el acompañamiento en el parto y puerperio, la promoción de la lactancia materna, la preparación para la maternidad, entendida como una ocupación y la reciprocidad en la interacción materno infantil.

Partiendo de la pregunta sobre la manera como los saberes y las prácticas cotidianas afectan la salud,

la Terapia Ocupacional hace contribuciones valiosas al establecimiento y mantenimiento de prácticas de cuidado de la salud materna como experiencia vital (Giraldo, 2019).

Conclusiones

Con la actividad realizada se obtuvo una experiencia gratificante con la que se logró dar a conocer a las madres gestantes sobre la importancia que tiene el entrenamiento postural y la estimulación sensorial prenatal, temas que contribuyen a su salud y a la del bebé.

La actividad generó un conocimiento más amplio en cuanto a las técnicas que pueden realizar en casa para el entrenamiento postural y la estimulación sensorial, teniendo en cuenta la etapa gestacional en la que se encuentran y el estado de salud actual de la madre.

Referencias

- Asán, M.P. (2004). *Reactividad fetal frente al estímulo auditivo en gestantes que participaron del Programa de Estimulación Prenatal en el Hospital Nacional Docente Madre Niño San Bartolomé en el periodo noviembre 2003 mayo 2004* (Trabajo de Grado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/2963/Asan_vm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barnier, V. (2019). *Trabajo de indagación para un programa pedagógico interdisciplinar de estimulación prenatal dirigido a madres en periodo de gestación: desarrollo sensorial a través del fortalecimiento del vínculo afectivo* (Tesis de Maestría). Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/47126>
- Calidonio, M.R., Galdámez, Y.Y. y Funes, G.I. (2017). *Estimulación intrauterina en adolescentes embarazadas inscritas en el Programa de Atención Prenatal de la Unidad Comunitaria de Salud Familiar, municipio del Congo, Santa Ana*. Unicaes Editores.
- Campus Unisabana. Portal de Noticias. (2017). ¿Por qué es importante la higiene postural en las mujeres embarazadas? <https://bit.ly/3eyHg6E>
- Clínica Fivasa. (2018). Ejercicios terapéuticos durante el embarazo. <https://www.clinica-fivasa.com/ejercicios-terapeuticos-durante-el-embarazo/>
- Giraldo, V. (2019). Proceso de cuidado durante la gestación y el puerperio en mujeres de la zona rural de Caldas, Colombia. Una mirada desde lo cotidiano. *Revista Ocupación Humana*, 19(1), 22-36. <https://doi.org/10.25214/25907816.271>
- González, C.I. (2007). Los programas de estimulación temprana desde la perspectiva del maestro. *Liberabit*, 13(13), 19-27.
- Guía Infantil. (2016). La mejor postura para la mujer durante el embarazo. <https://bit.ly/3koj6TG>
- Guzmán, L.R. (2014). Estimulación en la etapa prenatal. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/84/Guzman-Lesly.pdf>



- Hernández, K. (2016). La estimulación prenatal: Evolución y beneficios. <http://repositoriounica.escatolica.edu.sv/handle/123456789/167>
- Hunter, J.G. (2001). The Neonatal Intensive Care Unit. En: Case-Smith, J., Allen A., Pratt P. *Occupational Therapy* (4th ed.). Mosby, pp. 636-707.
- Luque, A. (2020). Higiene postural durante el embarazo. <https://www.webconsultas.com/embarazo/vivir-el-embarazo/higiene-postural-durante-el-embarazo-14403>
- Mendes, E., Oliveira, S., Caroci, A., Francisco, A., Oliveira, S. y Silva, R. (2016). Fuerza muscular del suelo pélvico en primíparas según el tipo de parto: estudio transversal. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 24;e2758. 10.1590/1518-8345.0926.2758
- Moreno, C. (2020). Estimulación prenatal. <https://www.webconsultas.com/embarazo/vivir-el-embarazo/tecnicas-de-estimulacion-prenatal-para-los-sentidos-del-bebe-13970>
- Paricio, D. (s.f.). Estimulación prenatal. <http://mural.uv.es/diapan/>
- Paris, E. (s.f.). Bebés y más. Consejos para una buena postura durante el embarazo. <https://bit.ly/354Sxs6>
- Porras, I.L. y Zepeda, M.V. (2017). *Estimulación prenatal en gestantes atendidas en el Centro de Salud de la zona 18 de la ciudad capital de Guatemala* (Trabajo de Grado). Universidad de San Carlos de Guatemala. http://www.biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_3312.pdf
- Santiago Segura, N.M. (2020). *Propuesta de manual de ejercicios terapéuticos en balón suizo para la prevención de lumbalgia en mujeres embarazadas* (Trabajo de Grado). Universidad Galileo. <http://biblioteca.galileo.edu/tesario/handle/123456789/910>

