

LA ESTIMULACIÓN PRENATAL EN EMBARAZOS MÚLTIPLES

Al Lic. Federico Gabriel

Cuando dentro del vientre materno crece más de un bebé, nos encontramos con un desafío gigante que nos descoloca, o mejor dicho, en una situación realmente embarazosa.

Nuestros sueños, expectativas y deseos se ponen en manos del profesional que sigue el embarazo y lo cuida.

Embarazarse, ese ansiado desafío, se convierte en el objetivo número uno durante muchísimo tiempo, pero paralelamente a éste, también fueron creciendo otros que quizás en aquel primer momento no lo tuvimos en cuenta, como la maternidad y la crianza.

Al inicio se debe encontrar el equilibrio interior para lograr que el embarazo dure lo máximo posible. Por supuesto que el aceptar y cumplir las indicaciones médicas lo permite, pero también ayuda mucho tener presente otros aspectos.

El embarazo emocional, mental y espiritual que crecen paralelos junto a la panza, necesitan ser atendidos y tenidos en cuenta. No alcanza solamente con el reposo. Hablar sobre los miedos y las fantasías que surgen durante la gestación, ayuda a que la panza pese menos. Descomprimir las tensiones emocionales a la vez que hacemos algo para equilibrarlas suele ser muy efectivo.

Por ejemplo estar preparados emocionalmente para la avalancha de sensaciones que se nos avecinan cuando ya pasó el período crítico de riesgo para los bebés, ayuda a estar más seguro.

Si una mujer siente que el embarazo pasa sólo por los resultados de los análisis, como

si la panza estuviera en la mesita de luz, debería hacer algo al respecto. Existen ejercicios de relajación que permiten sentir los movimientos de los bebés, conectándose con ellos y alejando los miedos que sobrevuelan. No hay que buscar síntomas donde no los hay.

Es importante recordar que un embarazo múltiple se puede disfrutar como cualquier otro.

Cuando uno estimula con música a sus bebés puede descubrir cuál de ellos responde más activamente a la melodía, o si se quedan quietitos como si estuvieran alerta a lo que está llegando de afuera.

A los bebés les llegan los sonidos por varias vías: por la auditiva (lo que escuchan), la sensitiva (lo que sienten por las vibraciones) y también por la vía más importante de todas y es la que transmite lo que la mamá siente cuando realiza este ejercicio. A través de su sangre fluyen hormonas placenteras que nutren a sus bebés y les permiten ir registrando una sensación empática al mismo tiempo que la música les realiza el estímulo.

Esto quizás suene un poco raro, pero es lo que hace que nos acordemos placenteramente de una melodía o no. Y como en un embarazo múltiple las probabilidades de que los bebés necesiten pasar un tiempo en una incubadora son altas, es muy interesante saber qué músicas reconocen desde la panza. Así podremos crearles un clima que les remita al vientre materno una vez nacidos y esto transmitirá la presencia de su madre aún sin estar ella presente.

Debido al reposo que mayormente se les recomienda, las mamás estimulan sonoramente a sus bebés de manera inconciente. Por ejemplo a través del volumen de la televisión o de la música que habitualmente escuchan, diferentes estímulos impactan en la audición intrauterina. El secreto está en el volumen que se utiliza.

Los bebés dentro del vientre no saben cuando es de día o de noche, por lo general van incorporando sensaciones a partir de los movimientos de su madre y del volumen del sonido del entorno de ella. Pero en el caso de una mujer que debe hacer reposo los horarios están cambiados porque los viajes al baño son frecuentes, la incomodidad a la hora de dormir puede alterar el sueño y hay un montón de otros condicionantes que hacen que su día sea poco previsible.

Establecer pautas sobre ritmos para organizar la crianza desde la etapa prenatal es un buen comienzo. Por ejemplo utilizar una misma música para dormir en la noche o en la hora del descanso, o instaurar una hora de juego o mimos en cierto momento del día y cantarles a los bebés o leerles en voz alta.

Es importantísimo que con esta nueva situación ambos padres no se olviden de ser mujer y hombre, y que tengan presente que son una pareja que está formando una familia, por lo tanto la colaboración de cada miembro en la estimulación apropiada de los bebés antes de nacer resulta trascendental.