

# **UNIVERSIDAD PÚBLICA DE EL ALTO**

**AREA: CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACION**



**ESTIMULACION PRENATAL DESDE EL APRENDIZAJE EN EL VIENTRE**

**MATERNO**

**MONOGRAFIA PRESENTADA EN**

**OPCION AL TECNICO SUPERIOR**

**EN ASISTENCIA E INTERVENCION**

**PSICOPEDAGOGICO**

**AUTOR: POMA CALLIZAYA CARLA**

**TUTOR: SOTO POMA WALDO RUBEN**

**EL ALTO - BOLIVIA**

**2019**

## INDICE

### CAPITULO I

<b>1.1. Introduccion .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Justificacion .....</b>	<b>2</b>
<b>1.3. Objetivos.....</b>	<b>3</b>
<b>1.3.1. Objetivo General .....</b>	<b>3</b>
<b>1.3.2. Objetivos Específico .....</b>	<b>3</b>

### CAPITULO II

<b>2.1. Sustento Teórico .....</b>	<b>4</b>
<b>2.2. El Embarazo .....</b>	<b>4</b>
<b>2.2.1. Cambios durante el embarazo .....</b>	<b>7</b>
<b>2.2.2. Alimentación.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2.3. Cuidados .....</b>	<b>15</b>
<b>2.3. Lazo Afectivo En El Embarazo.....</b>	<b>18</b>
<b>2.3.1. Importancia del vínculo afectivo.....</b>	<b>19</b>
<b>2.4. Qué Es La Estimulación Prenatal.....</b>	<b>19</b>
<b>2.4.1. Inicios de la Estimulación Prenatal.....</b>	<b>20</b>
<b>2.4.2. Qué importancia tiene la Estimulación Prenatal .....</b>	<b>21</b>
<b>2.4.3. Qué áreas se trabajan en la Estimulación Prenatal .....</b>	<b>21</b>
<b>2.4.4. Cómo recibe el bebé los estímulos. ....</b>	<b>23</b>

<b>2.5. Cómo Pueden Las Madres Embarazadas Brindar Una Estimulación Prenatal .....</b>	<b>23</b>
<b>2.5.1. Qué Importancia tiene la Autoestima en las Embarazadas para Brindar una Estimulación Apropiaada .....</b>	<b>24</b>
<b>2.6. Qué Papel / Función Desarrolla La Familia En La Estimulación Prenatal .....</b>	<b>24</b>
<b>2.6.1. Función de la Mamá .....</b>	<b>25</b>
<b>2.6.2. Función del Papá .....</b>	<b>25</b>

### **CAPITULO III**

<b>3.1. Metodologia .....</b>	<b>27</b>
<b>3.1.1. Método .....</b>	<b>27</b>
<b>3.1.2. Técnica .....</b>	<b>27</b>
<b>3.1.3. Instrumento .....</b>	<b>28</b>
<b>4. Conclusiones Y Recomendaciones .....</b>	<b>29</b>
<b>5. Bibliografia .....</b>	<b>31</b>
<b>6. Anexos.....</b>	<b>31</b>

# **CAPITULO I**

## **1.1. Introducción**

En la presente monografía hablaremos de la estimulación prenatal y el aprendizaje puesto que es un aspecto de mucha importancia donde la madre debe recibir para brindarle un apoyo estimulante al desarrollo de los primeros años de la vida de su hijo.

La estimulación prenatal o intrauterina es un conjunto de ejercicios físicos y actividades que se realiza de forma repetitiva y rápida que proporcionarán al niño las experiencias que éste necesita para potenciar las capacidades y habilidades infantiles, desde la fecundación, para desarrollar al máximo su potencial bio-psico-social.

El aprendizaje es un proceso que comienza en la vida intrauterina. El feto reconoce la voz de su madre desde que está en el útero. Pero también el tacto se pone de manifiesto como un aprendizaje. Un interesante estudio publicado en el 2015, concluye que los fetos tienen la capacidad de reaccionar a las caricias que la madre hace sobre su abdomen. Increíblemente el feto responde haciendo algo similar sobre su cuerpo.

Por lo tanto, en el 1° capítulo trataremos sobre: la introducción, justificación, y objetivos de la investigación. En el 2° capítulo veremos el sustento teórico embarazo, lazo afectivo en el embarazo, que es la estimulación prenatal, como pueden las madres embarazadas brindar estimulación prenatal, que papel/función desarrolla la familia en la estimulación prenatal y para terminar en el 3° capítulo tendremos: metodología, conclusiones y recomendaciones, bibliografía, y anexos.

## 1.2. Justificación

El periodo de gestación en las madres está considerado un momento único en la vida de toda mujer. El poder dar vida a otro ha sido maximizado por las culturas ancestrales como fortaleza que solo lo tiene el sexo femenino.

He escogido este tema porque estimular es mucho más que ejercitar o provocar ciertas respuestas de manera casi mecánica. La estimulación prenatal favorece la formación de un vínculo sólido entre padres e hijos: vínculo que fortifica la autoestima del niño a lo largo de su vida.

Cuando él bebe nace se crea una relación muy fuerte entre la madre e hijo a través de la mirada; durante el embarazo esta relación se construye a medida que se crea el vínculo amoroso con él bebe por nacer. Es un encuentro donde se hace visible el pequeño, donde se conjugan experiencias actuales con aquellas que cada uno de los padres trae en su memoria de la propia infancia.

"el sentimiento de la mamá va desarrollando con él bebe desde la concepción son fundamentales, son los pilares sobre los que se construye un vínculo que durara toda la vida. La mamá embarazada debe permitirse un momento para relajarse y poder sentir que él bebe se mueve; son momentos perfectos para incluir al papá en este disfrute. Es entonces cuando comienza el mecanismo de identificación con los estados afectivos del bebe, en un principio son posturales o fisiológicos, pero con el tiempo se volverán psicológicos. La mamá se pregunta cómo está él bebe; si está cómodo o incomodo o trata de reconocer a través del tacto la posición de su hijo".

Es importante reconocer cuando él bebe está despierto explorando su pequeño mundo. Los padres deben conocer el desarrollo fisiológico y sensorial del niño o niña durante el embarazo para poder favorecer, a través de la estimulación prenatal, al proceso madurativo del bebe.

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo General**

- Desarrollar las capacidades del bebé desde el inicio de la vida con la estimulación prenatal y desde el aprendizaje en el vientre materno para que se consiga estrechar los vínculos entre el bebé y sus padres.

#### **1.3.2. Objetivos Específico**

- Potenciar las capacidades del bebé, aumentando su aprendizaje, antes de que nazca con diferentes técnicas de Estimulación prenatal para formar y fortalecer la personalidad del bebe.
- Explicar la importancia del aprendizaje para conocer en qué momento el bebé empieza a ser sensible a determinados estímulos para poner en marcha determinadas actividades que afinen sus sentidos y su mente.
- Conocer y comprender los beneficios de la estimulación prenatal para obtener un gran vínculo entre el bebé y los padres.

## CAPITULO II

### 2.1. Sustento Teórico

El tema principal de este documento es la Estimulación Prenatal, por ello creemos conveniente empezar por ¿qué es el embarazo?, qué cambios hay y qué factores influyen dentro del mismo.

La Estimulación Prenatal se puede definir como el conjunto de actividades que proporcionarán al niño las experiencias que éste necesita para potenciar las capacidades y habilidades infantiles, desde la fecundación, para desarrollar al máximo su potencial bio-psico-social, ya que es la parte social en que el niño se desarrollará y forma parte importante de él, pues le facilita las herramientas necesarias para crecer como parte de la sociedad y que además le está ayudando a formar y fortalecer su personalidad, ésta se forma por medio de las experiencias tempranas que se tengan en un primer momento con la familia y después con su demás entorno como son sus amigos, maestros, entre otros.

Por medio de las actividades, las madres tienen un contacto con su bebé al emplear ejercicios de relajación, estimulación auditiva, estimulación táctil y la estimulación afectiva, etc. y de esta manera esta al mismo tiempo estimulando a su bebé para un mejor desarrollo y fortaleciendo el lazo afectivo el cual tiene un papel muy importante dentro de todo desarrollo como parte de la motivación de todo individuo.

### 2.2. El Embarazo

El embarazo es una etapa de desarrollo de un nuevo ser humano, dicho desarrollo comienza desde que un espermatozoide fecunda el óvulo, cuando ha transcurrido una semana desde la fecundación el cigoto se introduce en la pared del útero (este proceso es conocido como implantación o anidación) y se considera que es el momento en que se inicia el embarazo. **INFIESTA Eva** (Licenciada en Biología)(1998).

“Cuando se implanta el cigoto a la pared del útero se transforma en una esfera hueca de células (blastocito). Dichas células continúan dividiéndose dando lugar a dos grupos de células diferentes; las que se encargan de la formación del embrión y otras encargadas de formar las membranas extraembrionarias (estas membranas dan lugar al saco donde se encuentra el líquido amniótico y el embrión) y la placenta”.

El desarrollo prenatal ocurre en tres etapas; germinal, embrionaria y fetal.

**Fase germinal:** Esta tiene una duración aproximada de catorce días, después del momento de la fecundación, la división que aquí comienza continuara hasta alcanzar los ochocientos millones de células de que consta el cuerpo humano adulto.

Mientras se produce la subdivisión inicial, el cigoto se desplaza desde la trompa de Falopio hasta el útero, una vez en el útero el cigoto recibe el nombre de blastocito, su forma ha cambiado, convirtiéndose en una esfera de líquido.

Las células que se encuentran alrededor de los blastocitos se amontonan para formar el disco embrionario que consiste en una masa celular engrosada. Esta masa comienza a desarrollarse en capas:

Capa superior o ectodermo: esta dará lugar a la epidermis, uñas, pelos, dientes, órganos de los sentidos y sistema nervioso, incluyendo el cerebro y la columna vertebral.

Capa inferior o endodermo: se convertirá en el sistema digestivo, hígado, páncreas, glándulas salivales y sistema respiratorio. (SHELDON H. Cherry, 1987)

Posteriormente se forma una capa intermedia, el mesodermo: se diferenciará en dermis (capa interior de la piel), músculos, esqueleto, sistema excretor y circulatorio.

Otros elementos del blastocito se convertirán en los órganos que nutrirán y protegerán al embrión y al feto durante la vida intrauterina: la placenta, el cordón umbilical y la bolsa amniótica.

La placenta está unida al cordón umbilical y representa el papel de los pulmones, hígado, intestino, riñones, hacia el cuarto mes la placenta reemplaza la función de los ovarios, produce estrógenos y progesterona suficiente para mantener el embarazo.

**Fase embrionaria:** A lo largo de toda esta fase, el embrión depende de la madre para recibir los alimentos y eliminar los materiales de excreción. Estas funciones son realizadas a través de la placenta, siendo el cordón umbilical el nexo de comunicación entre la madre y el embrión.

Al final de la tercera semana aparece un corazón primitivo que comienza a latir. Al terminar el primer mes ya tiene indicios de cerebro, riñones, hígado y aparato digestivo. Durante el segundo mes, el embrión comienza a parecerse a un bebé. La cabeza del embrión se distingue de modo preciso y claro del resto del cuerpo y su longitud, es la mitad de la longitud total del cuerpo. También se encuentran pergeñados los rasgos faciales de los ojos, oídos, nariz, labios y lengua, incluso los esbozos dentarios están ya formados. La regresión de la frente es particularmente notable en lo que a su desarrollo se refiere como consecuencia de la temprana evolución del cerebro. (SHELDON H. Cherry, 1987)

**Fase Fetal:** Se inicia hacia las ocho semanas de vida y la delimitación podría ser la aparición de las primeras células óseas.

Durante el tercer mes es capaz de tener reacciones especializadas, como mover las piernas, pies, pulgares y cabeza, así mismo puede abrir y cerrar la boca y tragar. Ante estímulos concretos adopta conductas reflejas que estarán presentes al nacer pero que irán desapareciendo en el transcurso de los primeros meses.

En el cuarto mes la madre comienza a sentir que el feto se mueve, uno de los fenómenos más significativos de este mes es el rápido crecimiento. Debido al incremento en el desarrollo muscular las actividades reflejas se hacen más evidentes, se produce lo que se denomina desencogimiento (Tanner, 1970) y coincide con el momento en que la madre siente el movimiento del bebé.

Hacia el quinto mes el feto comienza a dar muestras de una personalidad individual, pues tiene patrones definidos de sueño y vigilia, adopta una posición favorita y se hace más activo.

En el sexto mes los ojos están totalmente desarrollados; se abren y se cierran y miran en todas direcciones. El feto puede respirar en forma regular durante veinticuatro horas, llora y puede aprender un puño vigorosamente. Sin embargo, si el feto naciera en este momento tendría pocas posibilidades de sobrevivir, ya que su aparato respiratorio está muy inmaduro. Lloro, respira, traga y se chupa el dedo. (SHELDON H. Cherry, 1987)

Al llegar los últimos meses se desarrollará en todo el cuerpo del feto una capa de grasa que le permita adaptarse a las temperaturas del mundo exterior.

### **2.2.1. Cambios durante el embarazo**

Los cambios que se originan en el cuerpo de la madre son cambios muy importantes ya que se da origen a cambios tanto a nivel hormonal, nutritivo y mecánico esto a causa de la reacción adaptativa al desarrollo fetal. Durante el embarazo se pueden observar cambios en la mamá y en el feto. **SHELDON H. (Cherry. 1987)**

“Debido a efectos hormonales el embarazo provoca cambios tanto corporales como anímicos: suceden para que el cuerpo funcione eficientemente para promover el crecimiento del feto, así como para preparar al cuerpo para el parto y la lactancia”

La mujer en el embarazo experimenta cambios corporales tanto a nivel exterior como a nivel interior. Los cambios exteriores: se refiere a la producción de leche (calostro) y aumento del tamaño de los senos, estiramiento de la piel (senos y vientre). Y los cambios interiores al; Crecimiento del útero, aumento del funcionamiento de órganos (como los pulmones y el corazón) para satisfacer las necesidades del bebé, modificaciones en los órganos sexuales (como la vagina y el cuello del útero) con el fin de que el cuerpo se prepare para el parto.

#### **Cambios físicos en la mamá y en el bebé**

Además, aparecen manchas en la cara (conocido como paño), los pezones se oscurecen, etc. y probablemente estas manchas desaparecerán después de que nazca el bebé. Por tanto, durante el embarazo en el interior del cuerpo las hormonas trabajarán para lograr tres objetivos muy importantes:

- Preparar el lugar en donde crecerá y se desarrollará el bebé y así tenga espacio para moverse. Pero a medida que crezca el bebé en el útero, éste irá presionando diferentes órganos (la vejiga, el intestino, el estómago, los pulmones, generalmente estos se presentan en los últimos meses del embarazo).
- Proporcionar al bebé el alimento y el oxígeno que necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente.
- Preparar su cuerpo para cuando llegue el momento del parto.

Él bebé tiene cambios durante los nueve meses que permanece dentro del vientre de su mamá como es; la formación de sus ojos, boca, corazón, piel, cerebro, etc. Y dentro de dicho desarrollo influye la situación en que se encuentre la madre, si consume algún medicamento,

alcohol u otros, ya que, es muy sensible en estas etapas y puede causarle alguna alteración en su desarrollo causándole grandes consecuencias como malformación o enfermedades.

También se puede observar que durante todo el proceso de desarrollo el feto presenta varias características de acuerdo al trimestre en que se encuentre. Por ejemplo; En el primer trimestre ya están casi definidos todos sus órganos internos, es decir, su corazón, sus pulmones, estómago, huesos, y genitales. Sus ojos ya están formados, pero todavía le falta que se formen sus oídos. Le falta definir mejor sus dedos de las manos y los pies. Empezará a moverse y a hacer sus ejercicios para fortalecer sus músculos, pero aún es demasiado pequeño para que puedan sentir sus movimientos, mide cerca de 7 centímetros.

El feto se encuentra dentro de una burbuja transparente llamada saco amniótico y se conecta a la placenta. Este saco es muy especial ya que se agranda a medida que crece el feto y, al crecer éste, empuja al útero para que también se agrande. Su membrana es muy elástica y permite que el feto cambie de posición.

El desarrollo del embarazo lo dividiremos por trimestres de los 0 a los 3 meses, de los 4 a los 6 meses y de los 7 a los 9 meses, en los cuales se presentan diversos cambios en el desarrollo.

#### **2.2.1.1. Primer trimestre (0 a 3 meses)**

Durante estos primeros tres meses el bebé recibe las emociones que la mamá, por ello es importante que se mantenga relajada y disfrute este hermoso momento de su vida. (Calderón, Alarcón Viviana Isabe).

“En este periodo el bebé es capaz de experimentar sensaciones y comunicarse con la madre, tiene un inmenso potencial para ser desarrollado y estimulado. En este momento se puede comenzar con ejercicios de relajación que le serán transmitidos positivamente al bebé”

En este primer trimestre, tienen lugar los cambios y el desarrollo más notables. En las ocho primeras semanas, el feto recibe el nombre de embrión. Este período el feto es más susceptible al daño provocado por sustancias como el alcohol, las drogas, ciertos medicamentos y por enfermedades como la rubéola (Calderón, Alarcón Viviana Isabe).l

Durante el primer trimestre, tanto el cuerpo de la madre como el del feto experimentan cambios rápidos y algunos de estos son los siguientes;

MES 1:

**El Bebé:** Día 1: fecundación. Día 4: el huevo llega al útero. Día 7: se inicia la implantación del huevo en la cavidad uterina. Se forma el tubo neural, primitiva médula espinal. Una extremidad se abulta: es la cabeza. Día 25: comienza a latir su corazón. Se le conoce como embrión. Mide 9 Mm. y pesa 0,5 grs.

**La Madre:** La pared uterina aumenta su espesor y vascularización. La placenta y cordón comienzan a formarse. Se segrega gonadotrofina crónica, la cual es detectada en la orina confirmando el embarazo.

MES 2:

**El bebé:** Se perfila su cara. Se forman sus ojos y tiene párpados. Crecen sus brazos y piernas. Sus huesos largos, sus órganos internos y su cerebro van desarrollándose. El embrión flota en su saco lleno de líquido amniótico. Mide 4 cm. Y pesa 5 grs.

**La madre:** El cordón umbilical tiene su forma definitiva. El líquido amniótico protege al feto, manteniendo constante la temperatura y facilitando sus movimientos. A partir ya de los dos meses, el embrión deja de ser muy sensible a ciertos factores. Al cumplir los tres meses de gestación recibe el nombre de feto.

MES 3:

**El Bebé:** A partir del tercer mes de embarazo el bebé ingiere pequeñas cantidades de líquido amniótico, las cuales irán a los pulmones y al aparato digestivo, esto preparará al feto para coordinar la succión y la deglución después del parto. Este proceso estimula las papilas gustativas desde antes del nacimiento, fortalece los músculos de la mandíbula y de las mejillas para la posterior etapa de lactancia.

Además, Mueve brazos y piernas. Puede orinar. Se puede distinguir su sexo. Toma el nombre de feto, midiendo 10cm.y pesando 20 grs.

**La Madre:** La cavidad uterina está llena de líquido amniótico que se renueva constantemente. La placenta es pequeña, pero cumple su función de intercambio de nutrientes, productos de desecho, secreción de estrógenos y progesterona. La embarazada podrá sentir mareos, vómitos, cansancio, molestias en la pelvis y necesidad de orinar más frecuentemente. Notará

un aumento de tamaño en sus pechos acompañados de cambio de color en la areola. Su atención se centrará en los cambios físicos. Es frecuente que tenga cambios bruscos de humor y de sentimientos contradictorios acerca de la maternidad.

“Al concluir este primer trimestre de embarazo, el bebé ya cuenta con todos los órganos y sistemas formados. Sin embargo, es muy pequeño aún, y sus sistemas y órganos no están maduros. Es por eso que la mamá en este período y luego durante todo el embarazo debe tener en cuenta que son imprescindibles algunos cuidados como dejar de lado ciertas cosas que incidirían en el buen desarrollo y formación del bebé”.

#### **2.2.1.2. Segundo trimestre (4 a 6 meses)**

Este es el periodo más agradable y cómodo del embarazo, ya que la mayoría de los síntomas molestos han terminado, pero en algunas ocasiones pueden presentarse pequeñas molestias en el abdomen a causa del estiramiento de los ligamentos que sostienen al útero. En este periodo comienza a sentir los movimientos del bebé debido a que ha aumentado su tamaño y los cuales son una preparación para el andar.

En los últimos cuatro meses el feto ya puede distinguir la voz de la madre de otro tono distinto, como los gorgoteos intestinales. Respondiendo de manera positiva a los sonidos cotidianos, como por ejemplo el teléfono y con resultados negativos al oír, por ejemplo, el ruido de un avión.

El segundo trimestre de la gestación es el menos peligroso. El riesgo de aborto disminuye considerablemente, los vómitos cesan, aunque existen casos muy raros, en los que persisten durante toda la gestación.

MES 4:

**El Bebé:** Su piel es transparente y fina. Su intestino se llena de meconio. Traga líquido amniótico. Sus dedos tienen uñas y huellas dactilares. A veces tiene hipo. Mide 15 cm. Y pesa 90 grs..

**La Madre:** El fondo del útero alcanza el hueso del pubis. La placenta cumple sus funciones de nutrición, respiración y secreción hormonal. El líquido amniótico aumenta.

MES 5:

**El Bebé:** Su cuerpo se cubre de un fino vello. Tiene pelo, pestañas y cejas. Se chupa el dedo. Duerme de 18 a 20 horas al día. Mide 25 cm. y pesa 245 grs.

**La Madre:** El útero alcanza el nivel del ombligo, teniendo el tamaño de un melón.

MES 6:

**El Bebé:** Cuando está despierto se mueve mucho. Abre sus ojos, hace muecas, con lo cual contribuye al desarrollo de los músculos faciales y de los pulmones...

Adquiere grasa debajo de su piel. Mide 30 cm. y pesa 640 grs.

**La Madre:** El útero supera el nivel del ombligo. Han desaparecido las náuseas y los vómitos. Se pueden sentir los movimientos del feto. A veces se sienten pequeñas molestias como ardor de estómago, constipación, congestión nasal. Puede engordar de 250 a 500 grs. a la semana. Se puede acrecentar el interés por el bebé, soñando con él día y noche. Los cambios físicos motivan sentimientos contradictorios. Sientes que el tiempo pasa rápidamente.

### **2.2.1.3. Tercer trimestre (7 a 9 meses).**

Durante este tercer trimestre tanto la madre como el bebé se preparan para el momento del nacimiento lo cual puede generar en la madre varias emociones, por ello es importante tener en cuenta algunas técnicas de respiración y relajación las cuales resultaran eficaces en el momento del parto.

En el séptimo mes, las clases del denominado parto psico-profiláctico no deben suspenderse ni un solo día. El organismo, en esta etapa, se ha transformado considerablemente. Empieza a notarse sobremanera el tamaño del útero, lo que hace, en ocasiones, difícil encontrar una postura cómoda y adecuada para el descanso. En este sentido, es muy útil la práctica de algunos ejercicios de gimnasia que ayudan a corregir eficazmente las modificaciones (ortostaticas).

Durante este mes la piel de la embarazada sufre cambios, debidos a cambios hormonales. Empiezan a aparecer manchas de color del café en la frente y en las mejillas. También hay un aumento de la pigmentación de los genitales externos.

Ninguno de estos cambios es motivo de preocupación, ya que desaparecen por sí solos después del parto. Únicamente debe evitarse una exposición prolongada al sol.

A estas alturas del embarazo el sistema urinario se ve especialmente alterado.

También deben tenerse en cuenta los aumentos rápidos de peso y los análisis que indiquen la presencia de albúmina en la orina. De manera específica podemos decir que tanto la madre como el bebé tienen los siguientes cambios:

**MES 7:**

**El Bebé:** Responde a los ruidos exteriores con movimientos. Empieza a faltarle sitio en la cavidad uterina. Algunos se colocan cabeza abajo. Mide 40 cm. y pesa 1500 grs.

**La Madre:** El útero aumenta notoriamente su tamaño. Disminuye la cantidad de líquido amniótico.

**MES 8:**

**El Bebé:** Es el mes que acumula más grasa. Su piel toma la coloración que tendrá al nacer. Mide 45cm. y pesa 2500 grs.

**La Madre:** La parte superior del útero se palpa a unos 8 cm. del ombligo. La musculatura uterina comienza a contraerse.

**MES 9:**

**El Bebé:** El lanugo se ha caído casi completamente. Logra oír sonidos exteriores disfrutando de la buena música. Sus pulmones están preparados para funcionar en el exterior. Mide 50cm. y pesa entre 3300 y 3500 grs.

**La Madre:** La altura del útero puede llegar a unos 33cm. Hay aumento en las contracciones uterinas. Pueden aparecer dolor de espalda, ardor de estómago, dificultad para respirar, hemorroides, tobillos hinchados y frecuentes ganas de orinar.

La atención se centra en el parto. Hay una mayor necesidad de afecto, atención y cuidados. El tiempo parece detenerse.

En este trimestre el bebé se ha desarrollado y ha crecido lo suficiente para nacer. Sus músculos se han fortalecido, ya que sus movimientos y sus pataditas son cada vez más fuertes.

Aunque el bebé se mueva mucho, el cordón umbilical no se enreda porque es muy resbaladizo. El bebé ya tiene cejas, pestañas y pelo en su cabecita. Al palpar su vientre, podrán sentirlo; notarán que sus pies dan pataditas, su cabeza se siente redonda, su espalda curvada y sus pompitas también redondeadas.

Los bebés también responden a las emociones de su mamá: si se sienten contentas, ellos también lo están; si están enojadas, ellos se agitarán. Cuando tengan una emoción fuerte o se sientan enojadas, traten de relajarse y respirar lentamente para que su bebé también se relaje.

“Anteriormente se pensaba que los bebés estaban aislados de lo que ocurría en el mundo exterior, sin embargo se ha visto que esto no es cierto, ya que cuando oyen un ruido fuerte se sobresaltan y su corazoncito empieza a latir más rápido y, cuando oyen música suave se tranquilizan. Por lo que es importante que platiquen con el bebé, que le digan lo importante que es para ustedes”.

Generalmente, durante las últimas semanas del embarazo, el bebé se volteará; colocando su cabecita hacia abajo porque ya se está preparando para nacer. Los huesos de su cabeza son muy blandos, durante el parto, ya que se amoldará al tamaño de la vagina, por lo que generalmente se deslizará por ella, sin lastimarse para nacer.

El vientre y pechos de la mamá habrán aumentado mucho de tamaño. Es probable que, en la piel, por estirarse tanto, le salgan estrías en el vientre, que son como unas rayitas rojizas.

Es normal que después de estar nueve meses con el peso adicional del bebé, su cuerpo lo resienta, por lo que se sentirán cansadas y tendrán dolores en la espalda. Cuando el bebé cambie de posición, con su cabeza hacia abajo, sentirán, una vez más, una gran necesidad de ir con frecuencia a orinar.

### **2.2.2. Alimentación**

La alimentación durante el embarazo juega un papel muy importante, ya que al no alimentarse adecuadamente y consumir alcohol es un riesgo para el bebé, puede padecer el Síndrome Alcohólico Fetal ya que el alcohol es una de las drogas más peligrosas para la mujer embarazada, especialmente durante los primeros meses, puede transformar en sustancias que afectan el desarrollo sano del feto. (Papalia, Diane E. y otros.2001)

El consumo de alcohol durante el embarazo aumenta el riesgo de que nazcan los niños con defectos como la formación de un cráneo pequeño, malformaciones en cara, así como retardo físico y mental Abel Dorris dice que: “el síndrome del alcoholismo fetal, es un conjunto de anormalidades que presentan los niños cuyas madres consumieron alcohol durante el embarazo, es la principal causa del retardo mental”.

Por lo cual, se recomienda que la mujer se abstenga de tomar alcohol desde el momento en que decide embarazarse o por lo menos desde que sabe que está embarazada. En ocasiones, si se consumen grandes cantidades de alcohol, el bebé al nacer, tiene un síndrome de abstinencia, puede convulsionar y llegar a la muerte.

El ácido fólico se puede considerar como un complemento de la alimentación, es una vitamina importantísima en el desarrollo y formación del sistema nervioso del embrión, como también de los huesos que lo recubren: cráneo y columna vertebral.

En casos de déficit de esta vitamina en las primeras ocho semanas de embarazo, es muy posible que el bebé pueda nacer con espina bífida. Otro beneficio que brinda el ácido fólico es que contribuye a la absorción del hierro, con lo cual podés prevenir la anemia, lo cual es bastante común durante el embarazo. A partir de la tercera semana de gestación comienza a formarse el disco germinativo trilaminar, a partir del cual van a surgir los esbozos de todos los órganos, es por ello que ya en esta etapa es conveniente hacer uso del ácido fólico diariamente. El ácido fólico se encuentra en los siguientes alimentos: Frijoles, Espárragos, Naranjas, Espinaca, Repollo, Maní, Vegetales de hojas verdes.

Durante todo el embarazo se debe consumir alimentos ricos en calcio porque el bebé necesitará mucho de este mineral para la formación de sus huesos, el déficit en tu alimentación tendrá como consecuencia que la madre se descalcifique. Por tanto, la alimentación, durante

el embarazo debe ser completa y variada para conservar la salud y la del niño. A lo largo del embarazo el peso aumentará entre 9 y 13 Kg.

### 2.2.3. Cuidados

Algunos cuidados se tienen que tomar en cuenta para mantener la salud de ambos;

- **HIGIENE FÍSICA:** Es muy importante que durante toda la gestación la mujer mantenga la piel muy limpia, ya que las excreciones de las glándulas sebáceas y sudoríparas aumentan de forma muy notoria.

El baño y la ducha de todo el cuerpo con agua y jabón están recomendados para ser practicados diariamente, pues el agua, aparte de estimular la circulación de la sangre, sirve de relajante general. Los baños deben tomarse a una temperatura templada, alrededor de los 37 grados.

Es particularmente recomendable la higiene de los órganos genitales, que debe ser minuciosa, ya que los flujos y secreciones vaginales aumentan. Por este motivo, es conveniente que se practique por la mañana y por la noche.

Hacia la mitad del embarazo, hay que cuidar los pezones, ya que comienzan a segregar un líquido denominado calostro que puede producir irritaciones si no se lavan bien con agua y jabón, además puede aplicarse, una pomada adecuada a base de lanolina para mantenerlos suaves. De esta manera, se evitará la formación de grietas que, en algunas ocasiones, suelen aparecer más tarde cuando comienza la lactancia.

En el caso de que la futura madre tenga los pezones invertidos, un cuidadoso masaje diario los devolverá a su posición normal. También a partir del quinto mes suelen aparecer estrías en la piel del abdomen en algunas mujeres. Para evitarlas, son igualmente aconsejables los masajes con una crema grasa o aceite natural que penetre en la piel y la conserve flexible.

También es precisa una higiene dental rigurosa después de cada comida, ya que en algunas mujeres embarazadas suelen aparecer algunas pequeñas hemorragias en las encías y caries dentales a causa de la gran necesidad de calcio que la futura madre tiene en esta época, debido primordialmente a que comienzan a formarse los huesos del futuro niño, el cual, como es natural, extrae de la madre el calcio que necesita. Esta extracción de calcio que sufre la futura

madre para esto se tiene que compensar con vitaminas y un régimen alimenticio rico en calcio y sales minerales.

El control de la dentadura por parte de un odontólogo es, pues, muy recomendable.

En algunos casos, también suele aparecer la caída del cabello, que parece mucho más frágil durante el embarazo, por lo que se recomienda lavar adecuadamente con un champú suave, evitando los tintes y las permanentes enérgicas.

•**HIGIENE MENTAL:** Preparación psicológica positiva, ante el embarazo,

aceptando las limitaciones de su estado y colaborando conscientemente en todos los aspectos del mismo hasta llegar al parto.

La embarazada sufre algunos trastornos propios de la gestación con problemas psicológicos derivados a su deformación física o de la ansiedad ante el acontecimiento que se aproxima. Unos y otros deben desecharse racionalmente.

Es conveniente rechazar durante el embarazo las situaciones conflictivas, los disgustos, depresiones de ánimo, exceso de trabajo, preocupaciones, etc., situaciones que, en algún caso, podrían llegar a provocar un aborto o malformaciones del feto.

El más positivo estímulo que puede recibir la embarazada es la comprensión, delicadeza y esperanza confiada del esposo, responsable como ella del acontecimiento que se aproxima.

• **VISITAS MÉDICAS:** Durante todo el embarazo así como en el parto, es muy importante acudir al médico pues él, realiza una serie de exámenes periódicos a fin de mantener un control estricto sobre la viabilidad del niño, las dificultades que éste pueda presentar al nacer, la salud de las madres, etc.

•**ALIMENTACIÓN:** Durante el embarazo la alimentación tiene un papel importantísimo por ello debe ser completa y variada para conservar la salud de la mamá y la del niño. La alimentación en esta etapa facilita todos los nutrientes al bebé para que se desarrolle más saludablemente y permite que el desarrollo de todos sus órganos se forme adecuadamente como su cerebro principalmente.

• **VESTIDO Y CALZADO:** Durante el embarazo es aconsejable que se cumplan las siguientes recomendaciones:

1. Utilizar vestidos cómodos.
2. El zapato debe ser confortable, evitando el tacón alto, así como el excesivo plano.
3. No usar fajas durante este periodo ya que puede atrofiar la musculatura abdominal, por lo que no es necesario su empleo, salvo en los casos en los que el médico lo aconseje
4. Las medias y calcetines que produzcan compresión local de la pierna pueda favorecer el desarrollo de várices, por lo que no son aconsejables.

• **RELACIONES SEXUALES:** Si el embarazo cursa con normalidad no es necesario modificar o interrumpir los hábitos sexuales, siempre y cuando no resulten molestas para la madre. Cuando el vientre comienza a crecer, el coito en la postura clásica puede resultarle molesto; si es así, puede adoptar posiciones que sean más cómodas.

Deben evitarse las relaciones sexuales cuando existe hemorragia o pérdida de sangre por los genitales, amenaza de parto prematuro o rotura de las bolsas de las aguas. Se recomienda evitar las relaciones sexuales en las 2 o 3 últimas semanas del embarazo.

• **ACUDIR A CONSULTA:** Además de las consultas periódicas recomendadas se debe poner en conocimiento del médico cualquier anomalía, especialmente:

- o Vómitos intensos y persistentes. .
- o Diarrea.
- o Dolor al orinar.
- o Dolor de cabeza no habitual.
- o Hinchazón en zonas distintas a los pies y tobillos por la tarde, o en estos lugares si no desaparecen con el reposo nocturno.

• **ACUDIR A EMERGENCIAS:** Se deberá acudir inmediatamente al médico si se observa:

- Hemorragia por los genitales.

- Pérdida de líquidos por los genitales.
- Dolor abdominal intenso o contracciones uterinas dolorosas.
- Fiebre elevada.

### **2.3. Lazo Afectivo en el Embarazo**

El vínculo afectivo entre la madre y el nuevo bebé, se va configurando y durante el embarazo. El feto escucha constantemente la voz de su madre y ésta genera toda una serie de expectativas y preocupaciones hacia el nuevo bebé.

También el padre, durante esta etapa, debe tener un papel importante.

Es fundamental que se sienta partícipe de todo el proceso: la primera patada, las ecografías y la posibilidad de hablarle a través de la tripa de la madre son los medios en los que él también comienza a establecer su propio vínculo con su hijo.

Daniel Goleman dice que “los niños pueden alimentar también una serie de emociones negativas, dependiendo de los estados de ánimo que hayan sido reforzados por sus padres. Los niños son tan capaces de «captar» los estados de ánimo que hasta los bebés de tres meses, hijos de madres depresivas, por ejemplo, reflejan el estado anímico de éstas mientras juegan con ellas, mostrando más sentimientos de enfado y tristeza que de curiosidad e interés espontáneo, en comparación con aquellos otros bebés cuyas madres no mostraban ningún síntoma depresivo .”

Sobre esta base, Condon y Dunn (1988) rescatan la hipótesis de Caplan (1961), que afirma que si se conoce la calidad de vinculación de la madre con el feto, es posible predecir la calidad de la vinculación en el post-parto temprano, ya que en la mayoría de los casos ambas vinculaciones son idénticas, constituyendo el parto un episodio de transición entre ellas. (Condon y Dunn, 1988).

Siguiendo esta línea investigadora, Muller (1992) redefine el concepto introduciendo una nueva visión, según la cual el vínculo materno-fetal es una relación única de la madre hacia el feto y es independiente de los sentimientos que ésta tiene acerca de sí misma como madre o como mujer embarazada

En otras palabras, la comparación que se hizo es que ambos autores hablan del gran vínculo que existe entre la madre con el feto.

La creación del vínculo con sus cuidadores va a ser un factor clave en el desarrollo emocional del niño que se siente seguro y protegido en un ambiente donde es querido y deseado desde el primer día.

### **2.3.1. Importancia del vínculo afectivo**

EL vínculo afectivo comienza aún antes del nacimiento, a partir del momento en que dos adultos, un hombre, una mujer, proyectan tener un niño.

Estimular es mucho más que ejercitar o provocar ciertas respuestas de manera casi mecánica. La Estimulación Prenatal favorece la formación de un vínculo sólido entre padres e hijo; vínculo que fortifica la autoestima del niño a lo largo de su vida.

Cuando el bebé nace, se crea una relación muy fuerte entre madre e hijo a través de la mirada; durante el embarazo esta relación se construye a medida que se acrecienta el vínculo amoroso con el bebé por nacer.

Los sentimientos que la mamá va desarrollando con el bebé desde la concepción son fundamentales, son los pilares sobre los que se construye un vínculo que durará toda la vida.

La mamá embarazada debe permitirse un momento para relajarse y poder sentir que el bebé se mueve; momentos ideales para hacer incluir al papá en este disfruta.

### **2.4. Qué es la Estimulación Prenatal**

La Estimulación Prenatal no consiste en hacer llegar al feto excesivos estímulos para obtener respuesta a toda costa, sino que se trata de crear una comunicación con él antes del nacimiento, haciéndole llegar estímulos lo más adecuados posibles que le produzcan una reacción agradable. El feto responde moviendo sus brazos y piernas, girando su cuerpo y aumentando el ritmo cardiovascular (15 latidos por minuto) para aportar a los músculos el oxígeno y energía necesaria para el ejercicio a realizar. (Villacorta, E., 2004),

En sí, a Estimulación Prenatal son técnicas físicas y de relajación aplicadas por padres o cuidadores durante la gestación con el objetivo de favorecer el sistema nervioso, la comunicación y los vínculos afectivos con la madre, el padre o ambos, en los mejores

casos, “La estimulación en los niños involucra a los padres, educadores, familia y al equipo multidisciplinario de salud”. (Villacorta, E., (2004),

La Estimulación Prenatal promueve el aprendizaje en los bebés aún en el útero, optimizando su desarrollo mental y sensorial. Las actividades que se realizan durante la gestación enriquecen al niño por nacer en su desarrollo físico, emocional y social.

Regidor (2005) menciona que la estimulación temprana, es un método pedagógico basado en teorías científicas y en estudios de neurólogos de todo el mundo. Además, favorece el aprendizaje y el desarrollo de las capacidades del niño a través del trabajo de un terapeuta con ciertos estímulos oportunos en el tiempo y de esta forma permite un mejor desarrollo en las habilidades individuales y estimula también la independencia del infante.

A continuación, Narvarte y Espino (2005) establecen que la estimulación temprana es un conjunto de diferentes procedimientos, actividades y ejercicios que se pueden realizar a través del conocimiento progresivo de los avances evolutivos del niño, de forma constante. No se trabaja únicamente con los bebés, sino que también con niños hasta las edades de seis o siete años, ya que esto permite el desarrollo de diferentes habilidades físicas y cognitivas que audición logran el desarrollo de las capacidades mentales y que éstas se desenvuelvan al máximo. A través de la estimulación se desarrollan los cinco sentidos, vista, tacto, gusto, olfato y; en especial permite que los órganos que están relacionados con ver y escuchar puedan diferenciar y discriminar los diferentes sonidos y colores. (Villacorta, E., (2004),

Al mismo tiempo comparando las definiciones de ambos autores se refieren a que favorece el aprendizaje y el desarrollo de las capacidades del niño y también logran el desarrollo de las capacidades mentales y que éstas se desenvuelvan al máximo. A través de la estimulación se desarrollan los cinco sentidos, vista, tacto, gusto, olfato, auditivo. (Villacorta, E.,2004),

#### **2.4.1. Inicios de la Estimulación Prenatal**

A partir de la década de los 80, gracias a numerosas observaciones científicas llevadas a cabo en distintos campos, como la medicina, la psicología, la biología, la genética o la Física moderna, se ha dado un nuevo paso en la comprensión de la vida, al estudiar la vida en el útero. (Villacorta, E., 2004),

### **2.4.2. Qué importancia tiene la Estimulación Prenatal**

Durante la gestación el bebé tiene la capacidad de ver, oír y sentir; por esto, lo que realicen sus padres desde que está en el vientre materno se transforma en un importante estímulo para su desarrollo. (Villacorta, E., (2004).

La Estimulación Prenatal tiene importantes beneficios para el bebé:

Mejora la interacción de la madre, del padre y del bebé en formación.

Optimiza el desarrollo de los sentidos, que son la base para el aprendizaje.

Promueve la salud física y mental del niño por nacer.

Desarrolla el vínculo afectivo niño – padres – familia.

Desarrolla la comunicación, el lenguaje, el vocabulario, la coordinación vasomotora, la memoria, el razonamiento y la inteligencia social

### **2.4.3. Qué áreas se trabajan en la Estimulación Prenatal**

Las técnicas aprovechan las capacidades de sentir, oír y ver del niño por nacer. Potencializan los sentidos que son la base de los futuros aprendizajes. Es preferible que ambos padres participen. (Villacorta, E., (2004),

**a) Técnicas Auditivas.** A partir del quinto mes de gestación el aparato auditivo está en condiciones de funcionar y de todos los sentidos es el único que permite el contacto con el exterior. El nervio auditivo comienza a captar los sonidos del exterior, hasta el punto de ser capaz de aceptar o rechazar los sonidos externos. Para esta técnica se debe hablar con el bebé, suave y claramente, cantarle, leerle cuentos, decirle que se le ama y ponerle música suave.

También se puede mover un sonajero o hacer funcionar una cajita de música cerca del vientre materno y balancear el cuerpo al compás de la música.

**b) Música embriología.** La música favorece el bienestar físico y mental del bebé que la escucha en su instancia intrauterina y el resto de su vida. La madre potencia sus facultades por medio de la música y le transmite al bebé sus sentimientos. El recién nacido al escuchar la música, la asocia con el sentimiento placentero experimentado en el vientre materno.

Los niños que han sido estimulados antes y después del nacimiento:

- Tendrán mejores aptitudes para la lectura y matemática.
- Potencializarán su memoria y concentración.
- Incrementarán su coordinación.
- Desarrollarán su creatividad.
- Enriquecerán sus emociones y fortalecerán sus relaciones interpersonales y familiares

**c) Técnicas Táctiles.** Mientras se estimula auditivamente al bebé también se le puede “acariciar” dando suaves masajes en el vientre materno. Estas caricias pueden ser suaves toquecitos con las manos en busca de estimularlo y lograr la comunicación con él.

. Puede iniciarse la estimulación de este tipo a partir de la quinta semana de gestación. Asimismo, se recomienda dejar que el agua tibia (sin mucha potencia) caiga sobre el abdomen cuando la madre se baña. (Villacorta, E., (2004),

**d) Técnicas Visuales.** A partir de la décima semana de gestación se hace más efectiva la estimulación visual, ya que el bebé puede percibir las variaciones de la luz a través del vientre materno. Por ejemplo, si se colocara una linterna prendida con la luz dirigida al vientre materno y se moviera suavemente por toda la superficie del abdomen, el feto la notará y se moverá. Se puede enriquecer dicha estimulación con la auditiva y táctil. Asimismo, se puede cambiar el color de la luz colocando plásticos transparentes de color delante del foco de luz. Esto es muy estimulante y placentero para el feto.

**e) Técnicas Motoras.** Este tipo de técnicas se brinda cuando la madre hace ejercicios, aproximadamente a partir del quinto mes de embarazo, no antes porque puede ser perjudicial para el bebé, sobre todo si la madre está en el grupo de gestantes de alto riesgo. Estas técnicas mejoran el centro de equilibrio del bebé y lo pone alerta. Una de estas es mecerse sobre una pelota hacia los extremos, realizar movimientos como rotaciones de cadera, balanceo de pelvis, entre otras. (Villacorta, E., (2004),

**f) Técnicas de Relajación.** Ayudan a que la madre realice un trabajo consciente con los músculos y órganos que tendrán actividad directa en el desarrollo del parto, y se estimulen las glándulas endocrinas. Las actividades incluidas, en esta etapa, son la gimnasia la gimnasia

prenatal, el trabajo de estiramiento y respiración, los ejercicios de relajación, el trabajo de posturas, la meditación y la concentración.

La práctica del conjunto de actividades, arriba mencionado, redundará en beneficio de la salud, equilibrio emocional y relajación de la madre lo cual brindará un ambiente placentero al feto y preparación para el momento del parto.

#### **2.4.4. Cómo recibe el bebé los estímulos.**

El niño o niña intrauterina es un ser humano consciente que siente, recuerda y reacciona y, sobre todo, a partir del sexto mes, tiene una vida emocional activa. Podemos asegurar que ve, oye, degusta, experimenta e incluso puede aprender antes de nacer. (Villacorta, E., (2004),

Lo que el niño o niña no nacido siente y percibe comienza a modelar sus actitudes y las expectativas que tiene con respecto a sí mismo y el mundo que le espera.

Las actitudes y los sentimientos maternos dejan una marca permanente en la futura personalidad del niño o la niña. Esto no significa que toda duda, ansiedad o preocupación ocasional repercutan sobre el niño o niña. Le afectarán los sentimientos profundos y constantes. Son muchos los factores que intervienen en la formación del nuevo ser, los sentimientos maternos son uno de los factores que, a diferencia de otros, como la herencia genética, pueden ser controlados y convertidos en una fuerza positiva. (Villacorta, E., (2004),

Un feto sólo alcanzará su pleno potencial si durante los meses que pasa desarrollándose en el interior del útero recibe estimulación, no percibe grandes influencias negativas y puede gozar de un entorno seguro. (Villacorta, E., (2004),

#### **2.5. Cómo Pueden las Madres Embarazadas Brindar una Estimulación Prenatal**

Estimulación Prenatal es una técnica que usa varios estímulos como sonidos, especialmente la voz de la madre y la música, movimiento, presión, vibración y luz para comunicarse con el bebé antes de nacer. El bebé aprende a reconocer responder a diferentes estímulos, lo que favorece su desarrollo sensorial, físico y mental.

### **2.5.1. Qué Importancia tiene la Autoestima en las Embarazadas para Brindar una Estimulación Apropiaada**

Indudablemente durante el embarazo se dan muchos cambios tanto física como, XZX. <<emocionalmente en una futura mamá, y estos se empiezan a dar desde el momento de la concepción. Mientras el cuerpo se transforma, en la parte emocional de la madre también se presentan cambios como son, la alegría, dudas, inseguridad, temor, etc. “En la mayoría de las mujeres, el embarazo moviliza emociones diversas y cuanto antes te pongas en contacto con tus sentimientos, más tranquilo será tu embarazo”.

Desde la concepción, el bebé percibe a su madre, también percibe si está siendo deseado o no, y además por medio de ella conoce parte de su entorno.

Conocen a su mamá a través del latido del corazón, del ritmo respiratorio, de sus hormonas.

La confianza y autoestima que desarrolle la mujer en este período le permitirá reconocer y amar al bebé desde un primer momento, de esta manera el bebé, recibe su ayuda para desarrollar su propia autoestima y confianza. Por estas razones es que en muchos casos se recomienda que la mamá haga yoga para conseguir aprovechar al máximo esta etapa del desarrollo de su hijo, lo ideal es trabajar en ello antes del embarazo.

### **2.6. Qué Papel / Función Desarrolla la Familia en la Estimulación Prenatal**

La intención de la estimulación es ayudar a formar un niño que sea capaz de afrontar la vida en el futuro. Para ello es fundamental el rol que día a día desempeñan los padres, estableciendo un vínculo sólido y duradero, en un ambiente agradable y tranquilo, donde pueda moverse y sentirse feliz. .

La participación del padre y la familia en la Estimulación Prenatal permite proporcionar un ambiente seguro y lograr comunicar el amor que sienten por sus hijos, es la clave para lograr un crecimiento y aprendizaje óptimos. Es importante que los padres reconozcan que cada bebé es un ser único, individual, que tiene sus propios ritmos, y así aprendan a interactuar con él en forma natural. <http://www.naturpeques.net/vinculate-con-tu-bebe-desde-el-embarazo>.

### **2.6.1. Función de la Mamá**

El niño necesita vincularse por medio de la Estimulación Prenatal desde el momento en que se concibe, mientras está en el vientre de la madre y cuando atraviese el canal que lo lleva del útero materno hacia el mundo exterior.

Lo que la madre oye o ve a su alrededor durante la gestación se refleja en el niño, el temperamento del niño depende de la calidad de la materia que ella le dé, y la calidad de esta depende de su forma de vivir.

Los estímulos del medio habiente externo e interno tienen como efecto un cambio en el desarrollo de la personalidad.

El organismo de la madre entendido como una unidad psico-física se constituye en el “ecosistema” del bebé, donde el bebé es un ser independiente y perteneciente a su vez al organismo materno, estableciéndose entre ambos una interrelación funcional, lo que supone que el bebé es receptivo a las condiciones afectivas y fisiológicas de la madre.

Es importante que toda mujer embarazada se inscriba en el curso de preparación para el parto, por las ventajas que representa. Este le ofrece a la futura madre una amplia información sobre el desarrollo del niño en el vientre materno, los cambios que experimentan en su cuerpo el mecanismo de expulsión y los ejercicios de respiración que faciliten la labor de parto. La participación del esposo o compañero en este evento es muy importante para que él, conjuntamente con la madre inicie acciones que finalicen con el nacimiento del bebé.

### **2.6.2. Función del Papá**

El papá debe participar en la planeación de la gestación y en el embarazo de la madre.

“La madre y el padre se hacen presentes para el nuevo ser que está en la panza mediante diferentes formas; entre ellas se pueden mencionar las vibraciones, los mecimientos, luces y las sombras”

El papel del padre es muy importante durante esta etapa ya que al hacer parte de las experiencias de gestación se siente más apegado y cuando éste nazca tendrá la posibilidad de dar afecto y recibirlo mutuamente, preparándose para una futura paternidad.

El padre puede realizar algunas actividades para involucrarse con el embarazo, como:

- Acompañar a la pareja al ginecólogo, para compartir el progreso del bebé y entender los cambios físicos que están ocurriendo en la mujer.
- Leer libros o lo que es mejor, entre ambos lean libros y se orienten respecto a temas sobre la educación y el cuidado del bebé.
- Compartir las labores del hogar; recuerda que es su mayor apoyo.
- Tomarse fotos donde salgan ambos para que luego el bebé cuando crezca perciba que tanto su padre como su madre, estaban ansiosos y contentos esperando su llegada.

<http://www.naturpeques.net/vinculate-con-tu-bebe-desde-el-embarazo>

## **CAPITULO III**

### **3.1. Metodología**

#### **3.1.1. Método**

Con la finalidad de lograr los objetivos planteados de la investigación se empleó el método documental bibliográfico y el método comparativo de investigación que es un procedimiento sistemático de contrastación de uno o más fenómenos, a través del cual se buscan establecer similitudes y diferencias entre ellos. El resultado debe ser conseguir datos que conduzcan a la definición de un problema o al mejoramiento de los conocimientos sobre este.

A medida que han transcurrido los años, más académicos y estudiosos han hecho uso de este tipo de método. Sin embargo, y a pesar de este relativo auge reciente, esta técnica comparativa no es nueva, ya se utilizaba desde la antigüedad para los análisis históricos.

Particularmente en el campo de las ciencias políticas son muchos los pensadores que han desarrollado muchas de sus teorías y postulados utilizando este procedimiento. Entre ellos se puede mencionar a Aristóteles, Maquiavelo y Montesquieu, quienes utilizaron el método comparativo de investigación científica en sus estudios sociales.

#### **3.1.2. Técnica**

El Fichaje

Es el proceso de recopilación y extracción de datos importantes en nuestro proceso de aprendizaje, de las fuentes bibliográficas como: libros, revistas, periódicos, internet, y fuentes no bibliográficas, que son objeto de estudios. Las fichas tienen forma rectangular de diversos tamaños, que debemos tener a la mano para cualquier trabajo, que debemos guardarla en un fichero, ordenando por orden alfabético, por temas y por otras índoles de nuestro interés.

### **3.1.3. Instrumento**

#### Fichas bibliográficas

Las fichas bibliográficas contienen los datos de identificación de un libro o de algún documento escrito sobre el objeto de estudio. Estas fichas se hacen para todos los libros, artículos o textos, que pueden ser útiles a la investigación, no solo para los que son un libro.

## **4. Conclusiones y Recomendaciones:**

### **Conclusiones**

A conclusión por medio de la aplicación de esta monografía puedan tener información las madres embarazadas sobre la “Estimulación Prenatal”, logrando que los lectores entiendan

¿Qué es la Estimulación Prenatal? Y que al mismo tiempo comprendan la importancia que tiene

para el desarrollo con técnicas y actividades que mejoran los sentidos, inteligencia, socialización, etc. de sus bebés, la influencia que tienen como padres y

de qué manera ellos pueden contribuir para brindarle al pequeño los estímulos adecuados.

El feto puede ver, oír, experimentar, degustar y, de manera primitiva, incluso, incluso aprender en el útero. Lo más importante es que puede sentir, no con la complejidad de un adulto, si bien, de todos modos, siente.

La principal fuente de dichos mensajes formadores es la madre del niño.

### **Recomendación:**

Para terminar la siguiente recomendación, es que las madres en estado de gestación deben poner en práctica las técnicas de estimulación para beneficiar el desarrollo de los bebés, que se espera para utilizar y saber cuáles son los riesgos; si no estimulamos a nuestros futuros bebés a nacer.

A la vez se debe evitar la hiper-estimulación sensorial, musical o de cualquier otra índole que se haga prenatalmente, ya que puede traer trastornos de diferentes tipos. Como ser, consecuencias en el desarrollo de los demás sistemas sensoriales. También sabemos que un

estímulo excesivo o una exposición durante cierto tiempo a algún sonido puede crear una situación de sobrecarga informativa, causando una irritabilidad que concluye en fatiga mental.

## 5. Bibliografía

- ANTOLIN, marcela. (2005-2006) Como estimular el desarrollo de los niños y despertar sus capacidades. Buenos aires. Rep. argentina. Cadés inte
- DELVAL, juan, 2002 el desarrollo humano; México ed. Siglo veintiuno editores, 11°ed.
- Jiménez, C. (2005). Inteligencia Lúdica, Juego y neuropedagogía en tiempos de transformación, Bogotá, Colombia, magisterio.
- Mella, M. (2011). Desarrollo Embrionario y Fetal “Tu hijo quiere hablarte”. [En línea][2013, Septiembre, 17]. Vizcaíno, P. (s.f.) Estimulación Intrauterina. Recuperado de <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d007.pdf>frnacional.
- Papalia, Diane E. y ortos. Desarrollo humano, Formación de una nueva vida. 2001, por McGRAW-HILL
- Rodríguez, L. y Vélez, X. (2009). Manual de estimulación en útero para gestantes.
- Villacorta, E., (2004), Niño por nacer”, Ministerio de Salud del Perú, (En línea). Disponible en:<http://www.minsa.gob.pe/portalminsa/efemerides/ninopornacer/npn3.htm>

<http://www.naturpeques.net/vinculate-con-tu-bebe-desde-el-embarazo>

<http://www.embarazoybebes.com.ar/embarazo/primer-trimestre-de-embarazo-formacion-del-bebe-cuidados-y-recomendaciones-para-la-mama/>

[http://blog.plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2008/10/inteligencia\\_emocional\\_daniel\\_goleman.pdf](http://blog.plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2008/10/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf) 21/02/11.

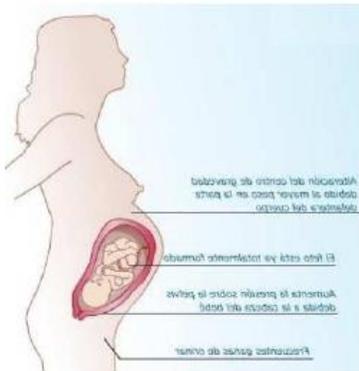
## 6. Anexos



Fase embrionaria frontal



Imagen: Fase embrionaria lateral



Cambios físicos de la mama y del bebe



Alimentación durante el embarazo



técnica auditiva



Técnica táctil



Maternidad y paternidad



Técnica motora