

Ser padres es algo muy distinto a tener hijos

Ángela Marulanda

Acompañamiento a la familia gestante

Una de las propuestas más innovadoras en el campo de la promoción de la salud es el “Programa de Acompañamiento a la familia gestante”, que ha venido trabajando la Universidad de Antioquia y varias instituciones de salud del Departamento en los últimos años. Es una sustancial modificación de la consulta prenatal, tradicionalmente centrada en la enfermedad.

No se habla de embarazo, sino de gestación. No se hace énfasis en el riesgo para enfermedades y complicaciones, sino en promoción de la salud y la vida. No se dan citas individuales, sino colectivas, aunque la consulta clínica sigue siendo individual. No se cita solo a la mujer, sino a su familia.

Se da prelación al diálogo y a la construcción colectiva del conocimiento. Los horarios de atención son concertados con las familias usuarias, por lo que con frecuencia las consultas se hacen en las horas de la noche, para mayor facilidad de asistencia de esposos o compañeros. Las relaciones con el equipo de salud son más horizontales que verticales, basadas más en las reflexiones y recomendaciones que en las órdenes y prescripciones.

La atención grupal y el diálogo de saberes son dos modificaciones fundamentales. El diálogo se basa en las inquietudes que manifiestan las familias y es coordinado por un funcionario de salud: las familias discuten y comentan sus preocupaciones y dudas sobre la gestación con el equipo de salud, para llegar finalmente a un acuerdo.

Temas como las relaciones de pareja, los cambios emocionales, la alimentación, el proceso de crecimiento y desarrollo intrauterino, la estimulación, el ajuar del recién nacido, las manifestaciones normales del proceso de gestación y los síntomas de alarma, entre otros, son asuntos de análisis frecuentes.

La gimnasia prenatal grupal, por parejas, es otro componente primordial del encuentro saludable de estas familias. Se conserva la consulta médica, la que se complementa con las consultas de Enfermería, Nutrición, Odontología y, en algunos casos, de Psicología o Trabajo social. Al final de cada consulta se hacen recomendaciones individuales y grupales, y finalmente se distribuye material educativo.

Ojalá este tipo de programas se difundieran ampliamente por las instituciones prestadoras de servicios de salud, como verdaderas propuestas de promoción de la salud y prevención de las enfermedades, con un enfoque de desarrollo humano.

Para el Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia, el Programa de Salud Integral para la Infancia, SIPI, comentado en otros boletines; y este, el “Programa de Acompañamiento a la Familia Gestante”, GESTAR, son dos de las innovaciones que tendrán mayor impacto social en la reducción de las muertes y enfermedades de madres y de niños, pero aun más, en mirar la gestación y la niñez temprana como verdaderos proyectos de salud y de vida, que son otras formas de contribuir a la construcción de una Colombia más sana y feliz.

La gestación: inicio del proceso vital humano

Diez reflexiones y diez recomendaciones de puericultura

Humberto Ramírez Gómez

Pediatra y puericultor

Universidad de Antioquia

Después del encuentro íntimo del hombre y la mujer se da el encuentro del óvulo con el espermatozoide, inicio de una nueva vida humana, **la concepción**. En este maravilloso momento de la especie humana se conjugan en unión biológica trascendente una pléyade de potencialidades genéticas del padre y de la madre, las que se desarrollan en el tibio y protector ambiente intrauterino para dar, después de 40 semanas, el resultado del maravilloso proceso de gestación, el fruto maduro: **el niño recién nacido**.

Pero la gestación no solo ocurre en ese microcosmos del vientre materno; también se modifica y adapta todo el cuerpo de la mujer gestante, su mente, su ámbito familiar y social. El esposo o compañero, hermanos, otros hijos (si los hay), padres, abuelos, amigos, vecinos y otras personas cercanas al hogar y al ambiente laboral y social serán influenciados en mayor o menor intensidad por el proceso gestacional.

La *crianza humanizada* adquiere durante el período de la gestación una trascendencia máxima, pues durante él se sientan las bases biológicas, psicológicas y sociales para la estructuración de una persona y de una familia. Con el fin de inducir un análisis más consciente y comprometido del proceso de gestación humana, se plantearán en esta oportunidad diez reflexiones y diez recomendaciones para este período fundamental del proceso vital humano:

- **El vínculo afectivo, punto de partida y base del desarrollo:** la relación afectiva entre los padres, y posteriormente de los padres con el hijo, es fundamental en el proceso de gestación; funciona como los cimientos sobre los cuales se construye el proyecto de vida familiar de la pareja y personal del hijo por nacer

Para la pareja, el amor será la fortaleza para afrontar con entusiasmo las necesidades, cambios, esfuerzos y adaptaciones que conlleva el proceso gestacional. Para el niño, el afecto es el motor de su desarrollo: con él adquirirá la confianza básica en los adultos y será el aliciente fundamental que estimulará el desarrollo durante su proceso vital

- **Una buena alimentación, suministro requerido para la construcción y mantenimiento corporal:** una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada de la mujer gestante brindará los elementos nutricionales requeridos para el mantenimiento saludable de su organismo y proporcionará al hijo en crecimiento los nutrientes indispensables para la construcción de su propio cuerpo

“Hay que comer para dos, pero no comer el doble”: la mujer gestante debe aumentar la ingesta de leche, frutas y otros alimentos que proporcionen vitaminas, hierro y otros minerales, sin llegar al sobrepeso. El aumento esperado de peso es de 8 a 12 kilos durante toda la gestación, incluyendo el del niño

- **El útero, microambiente natural en el proceso gestacional humano:** este órgano femenino, inicialmente del tamaño de una mano, que crece y se desarrolla hasta albergar cómoda y plácidamente un niño a punto de nacer, contiene, además de esta criatura en proceso de formación, crecimiento y desarrollo, una placenta que funciona como órgano nutritivo, respiratorio y excretorio fetal, entre otras funciones

Además, el cordón umbilical, que va de la placenta al feto y de este a aquella, llevando y trayendo sangre y, el líquido amniótico, en el que está sumergido el niño protegido contra golpes y cambios de temperatura, entre otros: es el microambiente natural, que debe ser lo más confortable posible, para el bien de la madre y del hijo

- **Del óvulo fecundado al niño recién nacido, maravilloso proceso vital:** el cigoto u óvulo fecundado es de tamaño microscópico (mide 0,01 cm y pesa 0,00002 g) y crece hasta llegar a configurarse como un niño o niña a punto de nacer, que mide 50 cm y pesa 3000 g, para lo cual debe pasar por el período germinal durante dos semanas, el período embrionario durante seis semanas y el período fetal durante treinta y dos semanas más

En el primer período se conforma el disco embrionario, en el segundo los órganos y estructura corporal, y en el tercero el crecimiento y adquisición de funciones mediante la maduración. Es la época de más rápido proceso de crecimiento y desarrollo del ser humano, pero al mismo tiempo de mayor vulnerabilidad, por lo que se requiere especial protección y cuidado

- **Los cambios corporales y psicológicos maternos, una adaptación para la vida:** en el proceso se da aumento del tamaño del útero para albergar el feto, de

las mamas que se preparan para la lactancia, del volumen sanguíneo para facilitar la nutrición fetal y de las curvaturas de la columna vertebral para un mejor equilibrio y sostenimiento corporal

Otros cambios son: somnolencia; aumento de la frecuencia respiratoria y de las pulsaciones; cambios emocionales; preocupación por la salud de la madre y del hijo. Además, son frecuentes las inquietudes y necesarias adaptaciones familiares y laborales. Todos son cambios inherentes al proceso de gestación humana que requieren una adaptación acorde con las necesidades, para beneficio de todos

- **La actividad física, mental y sexual, facilitadoras del proceso de gestación y del parto:** mantener la actividad corporal, hacer caminatas moderadas y gimnasia prenatal preparatoria para el parto son actividades altamente recomendables en el período gestacional. La lectura, especialmente la que orienta y aclara dudas sobre el proceso que se está viviendo y la actividad intelectual en general, son favorecedoras de la aceptación y adaptación de la gestación

Las relaciones de pareja y, en particular, las relaciones sexuales íntimas coitales, con la debida delicadeza y afecto, pueden mantenerse durante toda la gestación, siempre y cuando no haya sangrado ni alguna contraindicación específica. El apoyo del compañero es básico en estas actividades, como en todo el proceso de gestación

- **La vacuna contra el tétanos, los exámenes de laboratorio y la ecografía prenatal, buenos aliados de la salud:** la vacunación con toxoide tetánico durante la gestación da excelente protección para evitar el tétanos puerperal y el tétanos del recién nacido. En todas las gestaciones, la mujer debe tener estudios para buscar y, si es del caso, tratar enfermedades como sífilis, rubéola, toxoplasmosis, sida, anemia e infecciones vaginales y urinarias, entre otras

La detección y tratamiento oportuno de enfermedades asociadas con la gestación evitará muchas dificultades y lesiones a veces irreparables para el niño y para la madre. La ecografía, que muestra imágenes del niño en una pantalla y que no tiene ningún riesgo para la madre ni para el niño, es otro examen especialmente útil. Siempre, la vacunación, los exámenes de laboratorio pertinentes y la ecografía deben hacer parte de la puericultura prenatal

- **La evitación al máximo de los medicamentos, el cigarrillo, el alcohol y otros tóxicos, medida preventiva eficaz:** cualquier medicamento es potencialmente tóxico para el organismo humano, aun más en el periodo gestacional. A veces el medicamento más inocuo para la mayoría de las personas puede ser dañino e incluso letal para otras

Es por esto por lo que durante la gestación solo se deben aceptar medicamentos prescritos por el médico, previa evaluación personal. El cigarrillo provoca disminución del calibre de los vasos sanguíneos y puede ser la causa de niños de bajo peso. El alcohol podría ocasionar malformaciones congénitas. Las drogas alucinógenas y otros tóxicos pueden provocar múltiples trastornos en el recién nacido. Por el bien del niño y de la madre se deben evitar al máximo todas estas sustancias

- **Asistencia a la consulta prenatal, derecho y obligación para madre e hijo:** el control periódico del proceso de gestación en una institución prestadora de servicios de salud es altamente conveniente, ya que se hace el seguimiento del proceso gestacional; se detectan los riesgos y enfermedades y se dan las recomendaciones para mantener la salud y el bienestar

Todas las mujeres gestantes tienen derecho a atención gratuita institucional. Asistir a control periódico y recibir recomendaciones a tiempo evitará muchas dificultades posteriores. Idealmente, la consulta se debe solicitar antes de la concepción; si esto no se hizo, se debe hacer lo más rápidamente posible al detectar los primeros indicios de gestación

- **Preparación para el parto y el cuidado del recién nacido, conveniencia para la madre, el hijo y la familia:** la preparación para el parto incluye aspectos biológicos, psicológicos, familiares, laborales, económicos y sociales. Es necesario tener clara la fecha probable del parto, considerando que normalmente se puede adelantar o atrasar una a dos semanas. Además, se debe tener seleccionada la institución y ojalá el médico que atenderá, anotando la dirección y teléfono, así como mantener preparado el maletín con los elementos personales indispensables y el ajuar para el niño o niña

También, se debe planear quien quedará al cuidado del hogar y quien será acompañante en la clínica; asimismo, el manejo de los aspectos laborales y la incapacidad materna. En el contexto de la participación activa del esposo o compañero, se debe concertar sobre la semana a la que tiene derecho laboralmente para el apoyo intenso que dará a la compañera y su hijo o hija

Recomendaciones:

- Planifique cuidadosamente, como pareja, la concepción y nacimiento de los hijos
- Ante el primer indicio de gestación, consulte al médico o institución de salud
- Participe activamente en el programa de acompañamiento a la familia gestante, con inclusión del esposo o compañero y de otros miembros de la familia
- Prepárese física, mental y socialmente para la gestación y el parto
- Cuide su alimentación, analice sus actividades y evite enfermedades y lesiones. Aprenda a reconocer los síntomas y signos de alarma
- Planee y organice con su esposo o compañero el proceso del parto
- Establezca desde los primeros minutos de vida extrauterina una cercanía física y afectuosa con su hijo o hija, pero no desplace a su esposo o compañero: permítale vincularse intensamente en la crianza
- Piense y programe su tiempo para el posparto, en forma tal que pueda amamantar y cuidar afectuosamente al recién nacido
- Prepárense en familia para una crianza humanizada y feliz
- Desde el nacimiento y durante toda la vida, construya y reconstruya cotidianamente las metas del desarrollo: autoestima, autonomía, creatividad, felicidad, solidaridad y salud, para tejer más fácilmente resiliencia

Lecturas recomendadas

Arcila C, Balcázar M, Bernal S et al (Fundación Antonio Restrepo Barco, Instituto de desarrollo infantil). *La gestación humana, una mirada integral*. Santafé de Bogotá: Panamericana Formas e Impresos; 1998.

Palacio M. *Maternidad Saludable*. Bogotá: OPS/OMS; 1998.

Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El niño sano*. 3ª ed. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2004.