

Veamos qué nos dice nuestro bebé. Cómo construir la primera relación amorosa con el hijo

Autora:

María José Álvarez Gómez. Pediatra. Centro de Salud Mendillorri. Pamplona.

Palabras clave: apego, vínculo, crianza, interacción padres-bebé, temperamento, recién nacido, alerta, llanto, consuelo, observación, aprendizaje, confianza

Cuando uno se convierte en padre o madre, inmediatamente descubre que aquello no es una tarea tan fácil como había imaginado. El período postparto es crucial para el proceso de vinculación con el bebé, pero es, también, una época de inestabilidad e incertidumbre, un tiempo en el que hay que hacer una reorganización de las relaciones entre los padres, como pareja, como padres, con los otros hijos y con el recién nacido real que, con frecuencia, nada tiene que ver con el que uno había soñado durante los meses de embarazo.

Ajustarse a un recién nacido, que requiere dedicación completa las veinticuatro horas del día, que parece no tener una rutina fija ni un manual de instrucciones, puede ser una tarea extenuante para la madre, especialmente cuando se está recuperando del parto. Si se tiene la suerte de tener un bebé de temperamento "fácil", las cosas salen solas, y los padres tienen una sensación enormemente gratificante. Pero cuando llega un bebé con otro temperamento, irregular en las rutinas, llorón, difícil de consolar, a quien cuesta adaptarse a los cambios, se genera una gran inseguridad. Los padres pueden tener sensación de culpa (*¿qué estamos haciendo mal?*), y eso contribuye a que sean más vulnerables ante los comentarios bienintencionados de familiares, amigos y profesionales sanitarios.

Para empezar a construir esta primera relación amorosa con el bebé, hay que entender que ésta se sustenta en dos fuerzas: los **factores genéticos** (el temperamento del bebé) y los **factores ambientales** (el entorno y los cuidados que se le proporcionan). Este último aspecto es fundamental, pero hay que tener en cuenta que existe una enorme diversidad en las prácticas de crianza de todo el mundo, que se basan en creencias y factores culturales muy arraigados. Así, por ejemplo, una madre británica puede ver horrorizada que otra española dé el pecho a su bebé en público. O para una madre camboyana, es incomprensible que unos padres norteamericanos pongan al bebé a dormir en una habitación separada. Y es que hay que entender que lo que es "normal" en términos de crianza

viene determinado por la cultura y la época en que nos toca vivir.

Uno de los hallazgos más importantes de la pediatría en relación a esta etapa precoz de la vida del bebé se lo debemos al Dr. T.B. Brazelton, un pediatra americano que revolucionó el campo del desarrollo infantil al descubrir que el recién nacido no es un ser pasivo y vulnerable, una especie de hoja en blanco donde se graba todo lo que acontece en el entorno, sino que nace con una amplia gama de capacidades adquiridas a lo largo de la gestación y con una personalidad o temperamento definidos. Lo más importante de su trabajo consiste en enseñar a los padres a LEER e INTERPRETAR las señales que emite SU bebé para RESPONDERLE de la forma MÁS ADECUADA posible y, de esta forma, el bebé interviene como agente activo de su propio cuidado y de su desarrollo.

Ante todo, los padres deben entender que llorar no es patológico, que tampoco lo es despertarse varias veces a la noche y que los bebés necesitan y demandan interacción y atención constantes. Pero, sobre todo, deben comprender que cada pequeño es diferente y que lo más acertado es **dejarse guiar por el bebé** que le ha tocado a cada familia.

El recién nacido está totalmente equipado para comunicarse con los padres. "Habla" un lenguaje muy especial que no es otro que su comportamiento: llora, se vuelve hacia ellos, se amolda a su cuerpo cuando lo cogen, sonrío o desvía la mirada, se sobresalta o se pone tenso, succiona el pecho para comer, pero también lo hace para relajarse. Es decir, envía todas estas señales para manifestar sus necesidades y es un excelente maestro para los padres ya que, cuando se responde de forma adecuada a sus necesidades, se relaja, sonrío, sus respuestas son predecibles y parece hallarse más a gusto dentro de su propia piel. Pero, por el contrario, cuando no se satisfacen sus necesidades, se pone tenso, evita las miradas y es como si su mente estuviera desorganizada y entonces resulta mucho más difícil de calmar.

Este estado denominado “organización” o “autorregulación” del bebé, que es clave para el desarrollo infantil, se adquiere de forma progresiva, y los padres tienen un papel fundamental ayudando a su bebé. Tras el nacimiento, lo primero que debe conseguir el bebé es regular su temperatura, su respiración y el resto de funciones más básicas. También regulará mejor o peor sus sensaciones y su propio comportamiento. Se puede observar cómo reacciona: si se queda tranquilo o protesta durante el baño; o si, mientras duerme, tolera bien los estímulos ambientales y es capaz de acostumbrarse y desconectarse de ellos para seguir durmiendo o si se sobrecarga con facilidad. En ese caso, observaremos sobresaltos, temblores, cambios de color o de la frecuencia respiratoria, o bien llanto. Esta sencilla observación ayudará a los padres a modular la estimulación ambiental: adaptar la temperatura del baño, dormir en sitios menos ruidosos, restringir visitas si se trata de un bebé “hipersensible”...

Posteriormente, el bebé deberá controlar su sistema motor. Si no coordina bien sus movimientos o se sobresalta con facilidad, los padres pueden ayudarle tocándolo, sujetándolo, sosteniéndolo, envolviéndolo en una mantita...

El siguiente paso es la organización de los estados de consciencia del bebé, que varían desde el sueño profundo hasta el llanto, varias veces a lo largo del día. La habilidad del bebé para controlarlos lo capacita para procesar y responder a su entorno. Hay cinco estados: sueño profundo, sueño ligero, adormecimiento, alerta, agitación y llanto.

En el estado de **alerta**, el bebé está tranquilo y es más accesible a la interacción con los padres, responde más fácilmente a los estímulos, incluida la alimentación, por lo que, en los bebés que maman mal o se duermen en el pecho, será adecuado conducir al niño a ese estado de alerta. Por el contrario, en el estado de **llanto**, el bebé está excesivamente sensible a estímulos desagradables, tanto internos como externos; por eso parece inaccesible, como si nada de lo que se hace sirviera para calmarlo. Un bebé que llora mucho, al que cuesta regular sus estados, es uno de los mayores desafíos para los padres, quienes deberán modular el exceso de estímulos para llevar al bebé a un estado más relajado.

Un hallazgo fundamental es que los bebés son capaces de consolarse por sí solos. Sin embargo, algunos lo hacen fácilmente, mientras para otros resulta más difícil y necesitan que los padres les enseñen. Ponerse en

postura fetal, con brazos y piernas pegaditos al cuerpo, succionar el pecho, el chupete o el dedo, son acciones espontáneas que hacen para tranquilizarse. Si no lo consiguen por sí solos, los padres pueden contribuir a que lo logren, sosteniéndolos en brazos, envolviéndolos en una mantita,...

Existen diferentes **tipos de llanto** que los padres aprenden a identificar en muy poco tiempo. Algunos expertos describen que hay al menos seis tipos: dolor, hambre, incomodidad, cansancio, aburrimiento y descarga de tensión. Todos los bebés lloran, algunos más que otros y durante más tiempo, y hay que recordar que, a veces, ese llanto no es sino una descarga de tensión al final del día. Observando al bebé es posible descubrir cuáles son las mejores estrategias para calmarle hasta que aprenda a hacerlo sólo: arrojárselo con una mantita, o darle sensación de sujeción con una mano sobre su abdomen, o sujetando sus manitas para que no pueda bracear; poner al bebé boca abajo sobre las rodillas y frotarle o golpearle suave y rítmicamente la espalda; cogerlo en brazos, mecerlo o ponerlo boca abajo en el brazo; cogerlo de forma que pueda ver lo que hay alrededor; ofrecerle un poco de agua templada para que eructe; ofrecerle un chupete o acercarle su mano a la boca para que encuentre algo para succionar; cantar suavemente; dar una vuelta en el cochecito o en la mochila porta-bebés. Si nada funciona, se le puede dejar llorar unos minutos para que descargue tensión y empezar de nuevo con estas maniobras de tranquilización.

Responder al llanto del bebé no sólo no lo “malcría” (una creencia muy extendida en nuestra cultura) sino que, por el contrario, se ha observado que cuando se responde al llanto del bebé de forma precoz y se le tiene en brazos frecuentemente, el bebé acaba llorando menos y aprendiendo a regularse antes, si se le da la oportunidad y se le enseña a autoconsolarse progresivamente.

Además, cuando se consigue una interacción relajada con el bebé, se puede ver cómo es capaz de interactuar socialmente: se fija en el rostro de sus padres, se vuelve hacia sus voces o sigue con la vista un objeto vistoso que se mueve ante sus ojos a una edad tan temprana como la de recién nacido.

Así, una observación detallada de cada pequeño puede dar un retrato muy nítido del temperamento de ese bebé. Es posible descubrir si se excita fácilmente con los ruidos o los tolera sin inmutarse, si le gusta que le muevan en brazos o no, si es capaz de calmarse por sí sólo o qué

maniobras son más útiles para tranquilizarle.

En resumen: los elementos necesarios para construir la primera relación con el bebé son:

- 1- Responder de forma adecuada a sus señales. Hacerlo con prontitud, calidez, disponibilidad y flexibilidad. Hacer lo que el bebé nos pide contribuye a que se sienta seguro y confíe en sus progenitores y cuidadores.
- 2- Respetar y aceptar la individualidad de cada bebé, cada uno con su temperamento, con sus características, encantadoras unas veces o irritables otras.
- 3- Mostrar sensibilidad y empatía, lo que significa dar al bebé la sensación de que es escuchado, entendido, aceptado. Eso le dará seguridad y confianza.
- 4- Dedicar tiempo a la interacción con el bebé, a observarle y conocerle, a aprender sus gustos. Por eso los primeros meses son esenciales.
- 5- Tolerancia ante los propios errores y las dificultades ocasionales. Como dice el Dr. TB Brazelton *"aprender a ser padres es un proceso a largo plazo. Todos cometemos errores, y se aprende a ser padres más a través de los mismos que de los éxitos"*
- 6- Respeto a las diferencias culturales en la crianza de los niños.

Para conseguir todo ello, sólo es necesario algo tan sencillo como acercarse al recién nacido diciendo: "**VEAMOS** qué **NOS DICE NUESTRO** bebé"