

Surgen cada vez más, nuevos programas y servicios apoyados tanto por el Estado como por la iniciativa privada, para dar mejor atención a la mujer embarazada y durante el parto, para educar a hombres y a mujeres en el papel de educar como padres, su responsabilidad compartida con respecto al cuidado y formación de sus hijos; también acciones dirigidas a la población adolescente, de corte preventivo, para evitar embarazos tempranos y desarrollar mejor sus relaciones de noviazgo y amistad, y, desde luego, se toma conciencia y se promueven iniciativas dirigidas a la madre adolescente para facilitar sus nuevas responsabilidades y ayudarle a asumirlas. Para proteger a la niñez en las primeras etapas de su vida se están creando nuevas oportunidades: escuelas para padres, casas - cuna, jardines maternos, derecho a amamantar al bebé durante el período de lactancia, para la mujer que trabaja fuera del hogar.

Se estimula mayor protagonismo de educadores, profesionales en salud, psicología, trabajo social, derecho, seguridad (vigilancia), principalmente, para estar alerta y promover el cuidado, educación, desarrollo y protección de niños y niñas en su etapa temprana de vida.

Importancia de la atención y cuidados de la madre y del niño (a) desde el embarazo.

Es conocido que los padres y madres de familia desean lo mejor para sus hijos. Desean educar a una personita física y mentalmente sana, segura de sí misma, feliz, que tenga éxito y además pueda encontrar un sentido útil a la vida. Para lograrlo, mucho depende de la relación que establecen los padres con sus hijos desde que nacen e inclusive desde antes del nacimiento.

Durante el embarazo, el (la) bebé está íntimamente conectado a la madre tanto física como emocionalmente. No solo lo que se ingiere es transmitido al bebé sino también las emociones y sentimientos; al compartir endorfinas (sustancias químicas que producen una sensación de bienestar), la madre comparte con su hijo (a) las emociones que experimenta. Por eso es fundamental que ésta se sienta feliz, tranquila y relajada. Una sensación de bienestar, sentimientos positivos y una vida saludable en la madre, inducirá a una sensación igualmente placentera en el (la) bebé.



Los cuidados prenatales son muy importantes, éstos deben incluir visitas frecuentes al médico, una dieta balanceada que le permita adquirir tanto a la madre como al bebé, los nutrientes necesarios para el bienestar de ambos, tener períodos de descanso, entre otros.

¿Cómo favorecer el desarrollo integral del (a) niño (a)?

● Estimulación prenatal

Promueve el aprendizaje en los bebés aún en el útero de la madre, favoreciendo su desarrollo mental y sensorial. Diversos estudios han demostrado que se puede promover el desarrollo del cerebro del niño (a) antes de nacer, estímulos como sonidos suaves y melodiosos, el sonido de la voz humana (la madre y el padre), las vibraciones y la luz son placenteros para el (la) bebé.

La manera en cómo los padres interactúan con los bebés antes de nacer tiene un mayor impacto en el desarrollo posterior del niño. Comunicarse con el bebé le proporciona un ambiente estable y amoroso, ambiente que todo

niño necesita tener.

● Lactancia materna

Además de favorecer el vínculo entre la madre y el niño tiene otros beneficios tanto para éste como para la madre.

Beneficios para el (la) bebé: a) Recibe una nutrición que previene la desnutrición y la obesidad, b) siente confianza y seguridad, c) no le provoca alergias, d) se expone menos a caries o tratamientos de ortodoncia, previene enfermedades, no requiere de otros líquidos aún en climas calurosos. Para la madre los beneficios son: a) Le ayuda a recuperar fácilmente la figura, b) evita hemorragias después del parto, c) mientras alimenta a su bebé descansa, d) ahorra dinero, e) disminuye el riesgo de cáncer mamario.

● Estimulación postnatal - estimulación temprana

Tiene que ver con el facilitar espacios a los niños (as) para que desarrollen sus habilidades motoras, cognitivas y socio afectivas, dentro de sus capacidades y

posibilidades.

En los primeros años de vida, los sentidos cobran mucha importancia en el aprendizaje de los niños, por ello, los padres deben buscar actividades como por ejemplo musicales, de contacto físico, que le permitan al infante descubrir el mundo a través de sus sentidos.

Un buen programa de estimulación temprana requiere de la integración del padre y de la madre en el fortalecimiento de áreas como: el afecto y la autoestima, la adquisición de buenos hábitos, lenguaje, coordinación motora, cuidado en la salud e higiene, percepción sensorial (audición, visual, táctil) entre otros.

¿Qué hacer para apoyar a la madre y su niño (a)?

- Propiciar espacios de capacitación para las madres en cuanto a las diferentes etapas de desarrollo de sus hijos, desde diferentes áreas de formación o disciplinas.
- Involucrar, cada vez más en

la labor de la crianza de los hijos, a los varones.

- Establecer campañas a favor de la lactancia materna.
- Buscar respuestas oportunas a las necesidades de las madres y sus hijos.
- Educar a la población costarricense en el favorecimiento del desarrollo de la niñez mediante la estimulación temprana.
- Percibir a los niños como personas con necesidades que además requieren del apoyo y seguridad brindada por sus padres.
- Creación de centros de capacitación a madres en estimulación temprana más accesibles a todo tipo de personas (independientemente de su estrato social y económico).

Actividades profesionales que podrían apoyar a esta población.

- Profesionales en salud como por ejemplo en medicina y especialidades (pediatría), nutrición, enfermería. Brindando atención directa a la persona o bien capacitándola e informándola acerca de su ciclo reproductivo y cuidados durante el embarazo. Además en la promoción (campañas) y capacitación médica acerca de la lactancia materna.
- Área educativa (orientación, educación preescolar, pedagogía, psicología) en capacitación a los padres en procesos de estimulación temprana y en el apoyo a los familiares en el cuidado de los niños.
- Profesiones relacionadas con la recreación y aprovechamiento del tiempo libre con el fin de que las madres encuentren actividades de esparcimiento y relajación durante el embarazo.
- Profesionales en derecho, apoyando y asesorando a las madres que trabajan fuera del hogar en cuanto a los derechos en su lugar de trabajo y en los alcances de la ley relacionada con la paternidad responsable.
- Personas que tienen contacto con medios de comunicación, en el favorecimiento de modelos de crianza donde se involucra tanto a las madres como a los padres.