

Estrategias de Intervención en la Primera Infancia

Guía sobre La Fisioterapia durante el Embarazo.



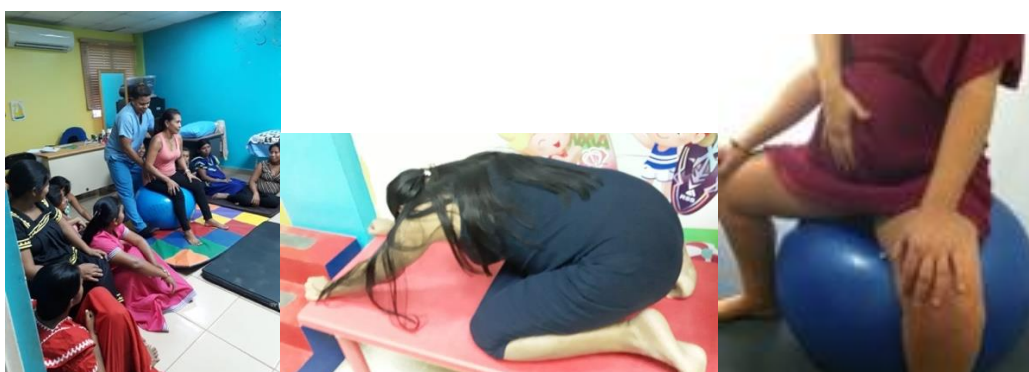
Lic. Gustavo Jimenez S. T. F.
Licda. Nilka I. Pérez G. T.F.

Introducción

En miras de las necesidades de nuestra población indígena y como agentes preventivos de las discapacidades en nuestra población infantil, esta guía ha sido creada como un apoyo fisioterapéutico preventivo del embarazo, parto y postparto. Dicha guía dirigida a nuestras gestantes incluyen la atención de las manifestaciones *físicas, biomecánicas, fisiológicas y emocionales* del embarazo preparándolas para prevenir e identificar los factores de riesgo que son perjudiciales y lograr de esta manera un desarrollo adecuado desde el vientre hasta sus primeros años de vida.

En nuestra experiencia nos encontramos mayormente con la población indígena, madres adolescentes o con alguna discapacidad y que no cuenta con recursos para trasladarse con frecuencia a un centro de salud más cercano y a fin de disminuir los riesgos que producen discapacidad o retraso en el desarrollo psicomotor de nuestros niños, hemos llegado a la confección de esta guía analizando cada etapa del desarrollo del producto y después del nacimiento del mismo, contribuyendo de manera sencilla y accesible a nuestras madres panameñas concienciándolas y que las mismas puedan identificar oportunamente que hay posturas incorrectas, factores ambientales que producen retraso psicomotor o discapacidad en el niño.

Este ha sido el éxito de estrategias oportunas por parte del **Instituto Panameño de Rehabilitación Especial**, al colocar personal idóneo en centros de salud y policentros, donde se implementan programas con técnicas de intervención y tratamiento que solo se pueden ejercer desde el punto de vista y conocimiento de disciplinas específicas, como los que son llevados a cabo por especialistas en Fisioterapia en las regiones de **Las Palmas de Veraguas y Puerto Armuelles Chiriquí**.





Sin embargo, la ejecución de estas técnicas de intervención y tratamiento, han dado por resultado un impacto positivo en la vida de las usuarias de estos servicios y sus posteriores tratamientos de sus hijos e hijas durante los primeros 1000 días, inclusive de sus familias con las cuales acuden a nuestros centros, y pensando en aquellas madres que por factores económicos, sociales, culturales no puedan asistir con

frecuencia al lugar donde nuestro personal fisioterapéutico brinda sus servicios por todo lo descrito hemos llegado a la conclusión de brindarle recomendaciones de prevención a través de esta guía.

Embarazo

La mayor parte de las mujeres en edades reproductivas, no sospecharan de un embarazo hasta pasadas las 6 semanas, periodo en el cual empezaran a sospechar y percibir cambios en su cuerpo

Los cambios físicos durante la vida de la mujer son numerosos, produciéndose en cada uno de los sistemas corporales.



Dentro de las 40 semanas siguientes, empezaran a percibirse mas cambios para la madre, pero mas importante son los sufridos a través de los meses por el nuevo integrante que inicia su crecimiento dentro del vientre materno, formando así sus órganos internos y sus diferentes partes del cuerpo como cabeza, manos, pies, brazos y piernas.

De aquí la importancia de brindarle diferentes estímulos al bebe que cada día crece en el vientre sobre todo al hablarle, cantarle y establecer conversaciones que le incluyan a el o ella, a mama y papa, ya que el sentido de la audición es uno de los

primeros sentidos en formarse y activarse por lo que estará anuente a todos los cambios de animo y humor que sienta la madre.

Ejercicio Durante el Embarazo.

El ejercicio durante el embarazo incumbe al Fisioterapeuta por la posibilidad de aumentar la frecuencia respiratoria y consumo de energía seguros para el bebe y para la madre.

Esto es importante ya que se ha demostrado que este puede ayudar a prevenir o aliviar malestares durante el embarazo.



También puede dar más energía y fortaleza muscular, si no existen problemas médicos graves y el embarazo no es complicado.

Conforme avance el periodo de gestación, los dolores, molestias y tensiones en

piernas, pies, cuello y espalda seguirán en aumento por lo cual el desarrollo de estas actividades beneficiara a la futura mama.



Muchos ejercicios son recomendados a través de los tiempos, sin embargo los más recomendados se tendrán: ejercicios respiratorios, para la circulación, de

estiramientos y específicos como los de Kegel.

Ejercicios durante el Embarazo

Estiramiento de todo el cuerpo

Objetivo: Calentar estirando el cuerpo

Posición: acostada de espaldas, estirar los brazos y las piernas. Estirar los dedos de los pies y las manos, después doblar los dedos de los pies hacia las rodillas y relajar. Aflojar brazos y piernas.



Estiramiento de muslos

Objetivo: estirar los músculos de la parte posterior del muslo.

Posición: acostada de espaldas, doblar las rodillas. Llevar rodillas hacia el pecho con las manos colocadas bajo dicha rodilla: (suavemente mantenerla hacia el pecho)

extender la pierna lo mas alto posible con la rodilla estirada y el pie doblado, luego descender lentamente, cambiar de perna y repetir.



Círculos en el Cuello

Objetivo: aumentar la flexibilidad de los músculos del cuello y relajar los hombros.

Posición: sentarse recta con las rodillas cruzadas. Suavemente, rotar la cabeza realizando un círculo completo, respirar despacio.



Estiramiento de la espalda baja.

Objetivo: fortalecer los músculos de los brazos y piernas

Posición: sentada con las rodillas levantadas y los tobillos cruzados, con a mano bajo las rodillas. Las manos sujetan y aguantan el empuje hacia debajo de las rodillas (mantener 10 seg). Botar el aire mientras se mantiene



Ejercicio del Gato

Objetivo: aliviar el dolor de espalda y aumentar la elasticidad de los músculos de espalda baja.

Posición: apoyarse sobre las manos y rodillas, arquear la espalda hacia arriba y dejar caer la cabeza. Invertir la acción, elevar la cabeza y llevar la espalda a una posición plana.

Agachada

Objetivo: estirar los músculos de la cadera y aumentar a resistencia a la posición al agacharse

Posición: los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas dirigidas hacia los lados, los talones en el suelo, agachada con las manos sujetas al compañero o una mesa que sirva de apoyo levantarse y repetir.



Cada ejercicio puede ser repetido cada mañana, entre 5 y 10 veces, esto dependerá de cada mama y que no se canse repentinamente entre uno y otro.

Ejercicios de Kegel



1. Acuéstate boca arriba aprieta y sube la cola como hacer el puente y cuenta hasta diez.

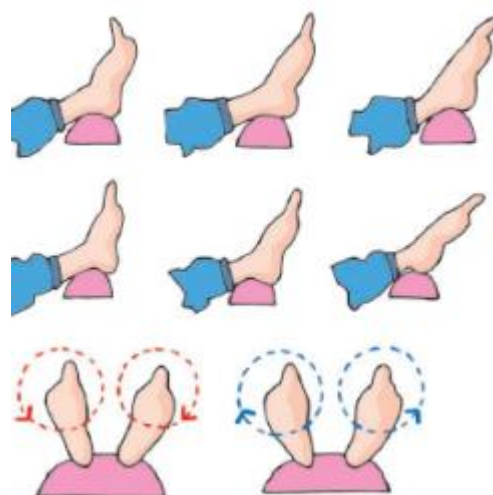
Siempre respira.

2. Acuéstate boca arriba

aprieta la cola y cuenta hasta diez.

Ejercicios circulatorios para Piernas Hinchadas

1. acostada suba sobre una almohada los pies y separe las piernas.
2. Haga hacia adelante y atrás 15 repeticiones.
3. Luego movimientos circulares 15 hacia adentro y luego 15 hacia afuera.
4. No olvides siempre respirar .



Otras Recomendaciones



Acaricia tu panza utilizando diferentes tipos de telas ásperas y suaves.

Con un foco alumbra tu barriga.

Cántale a tu bebé.

Uso De almohadas al dormir

(Primera Semana y ultimas Semanas)



Duerme del lado izquierdo

Fisioterapia en la Primera Infancia

Al levantarte de la cama.

1.ponte de lado

2.sientate

3. ponte de pies.



No tomes agua acostada

Uso Del cinturón

Recomendamos sentarse atrás.



No usar hamacas durante el embarazo.

Fisioterapia en la Primera Infancia



Debes tomar mucha agua y no tomar sodas, café, maltas o bebidas .

Evita aguantar las ganas de orinar

Daña tu organismo

Previene las infecciones urinarias



No te automediques.

Toma tus vitaminas antes de desayunar y con agua.



Es primordial el cuidado tanto de la madre como de nuestro bebe, que luego de 48 horas y sin haber alguna complicación se puede dar salida del hospital, con las subsiguientes recomendaciones y referencias a los servicios necesarios para su vigilancia en los meses siguientes (incluidas entre ellas las consultas con Neonatología, Pediatría, Enfermería y Fisioterapia).



Desde este momento comienza una etapa en la cual se fortalecerá el vínculo de la madre y la nueva criatura, además de su interacción con los demás integrantes de la familia con quienes convivirá los meses siguientes.

Por tal motivo se empezarán a brindar técnicas encaminadas a relajar y fortalecer las extremidades del nuevo bebe, así como estrategias de autocuidado y actividad física para la madre.

DESARROLLO EL BEBE

El desarrollo psicomotor (proceso como se conoce el desarrollo del niño durante los primeros años de vida) del niño se estimula a través de masajes, movimientos de sus extremidades (brazos y piernas) y estimulando los sentidos. Dentro de los primeros tres meses son primordiales para estimular la inteligencia del bebe.

A continuación, le facilitaremos ciertas técnicas sencillas y fáciles de imitar con el objetivo de trabajar al bebe en casa y lograr un mejor desarrollo de sus habilidades.

Durante los tres primeros meses:

1 MES

Levanta la cabeza



Recuerde colocar al bebe despierto boca abajo, puede colocar un objeto o juguete

Fisio

2 MESES

Eleva el tórax



a

al frente y arriba del bebe. Colóquelo en una superficie plana y debajo del bebe a la altura del pecho con las manos hacia adelante puedes colocarle una almohada.

Los objetos pueden ser blanco y negro.

3 MESES

Intenta coger objetos
pero no lo consigue



A esta edad aun sus músculos de la espalda están débiles, en posición acostado boca arriba procure colocarle objetos arriba de su rostro. Objetos de color amarillo, rojo o azul.

Segundo Trimestre:

4 MESES

Se sostiene sentado
pero no lo consigue



Todavía sus músculos de la espalda están débiles. Colóquelo la mano de la madre en el pecho inclinado hacia el frente, los pies del bebe separadas con el muslo de la madre en medio de las piernitas, esto ayuda a fortalecer la espalda y que controle más sus cabeza.

5 MESES

Coge objetos



Ya a esta edad debes comenzar a sentarlo con apoyo de almohadas en la espalda y a los lados de la espalda, puedes colocarlo en una esquina de una pared y lo aseguras con almohadas al frente y lado del bebe.

6 MESES

Aguanta sentado en una sillita
y alcanza objetos con mayor
precisión



Fisioterapia en la Primera Infancia

Ya a los seis meses se sienta y es más fácil que juegues con tu bebe y con los objetos colócaselo en la mano derecha o izquierda para que cambien el objeto o juguete de manitas.



Puedes comenzar a empujarle los piecitos. Coloca tu bebe boca abajo, puedes colocarle un objeto al frente del bebe para que lo intente alcanzar y tu como mama te colocas hacia los pies mirando la cabeza de tu bebe, con las manos de la mama apoya y empuja a tu bebe en dirección a la cabeza del niño.

Importante

Tercer Trimestre:



Coloca a tu hijo en posición de gateo puedes poner una almohada debajo de su barriga para ayudarlo a mantener esta posición, las manos deben estar abiertas sin cerrar el puño y los brazos sin estar doblados.



Ya a esta edad puedes pararlo en contra de una pared sosteniendo las rodillas y la cintura del niño.

Cuarto Trimestre:



No Olvidar



Otras Recomendaciones



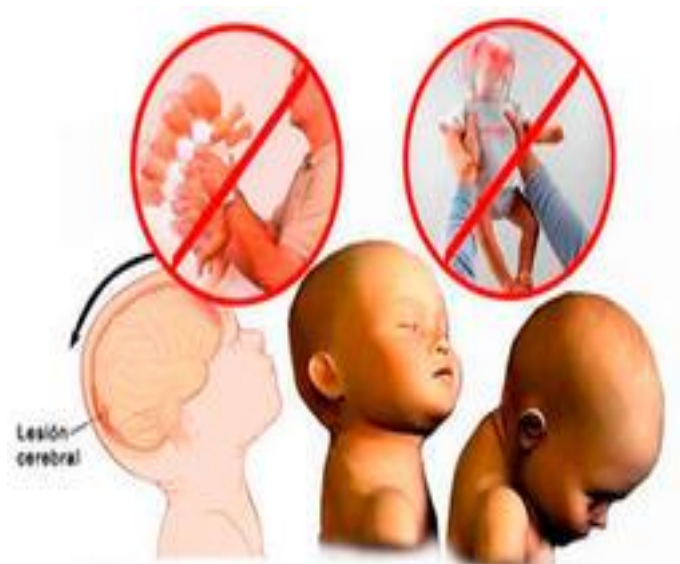
*Al momento de que ya el niño se siente,
no usar andaderas.*

No sentar al niño en W.



Al Jugar

Cosas que debemos Evitar



No sacudir al bebé.

Levantar al niño o niña por debajo de los brazos.

NO levantarlos por el brazo o mano.



Al Jugar Debemos Recordar

ASÍ SÍ EN "V" CON LAS RODILLAS ESTIRADAS  	ASÍ NO EVITAR QUE SE ARQUEE LA ESPALDA 
EN POSICIÓN DE SASTRE O INDIO CON LA ESPALDA ERGUDA  	EVITAR UNA CURVATURA EXCESIVA DE LA ESPALDA 

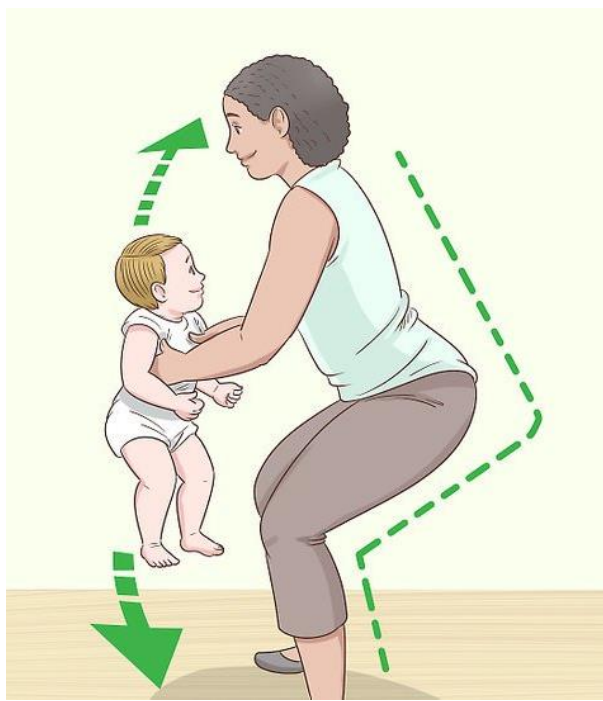
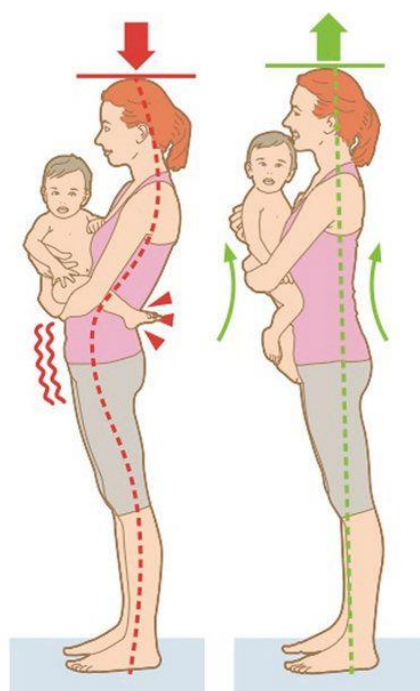
Forma correcta de sentar al bebé . Puede colocar almohadas al frente y a los lados.



Para la Mama

Así puedes hacer que el bebé levante la cabeza.

Manera correcta e incorrecta de cargar al bebé



Forma correcta de levantar al niño.

Fisioterapia en la Primera Infancia



No lances al bebé.

Dedícale tiempo y creatividad a tu hijo.

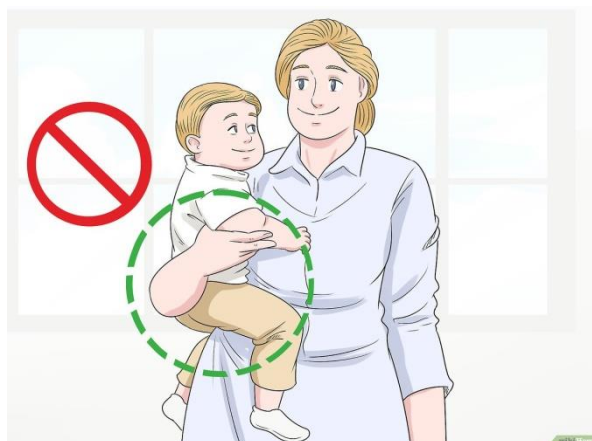




Relaja a tu bebé con masajes.



Cuida el cuello de tu bebe



Forma incorrecta de cargar a tu bebé .

Forma correcta de cargar a tu bebé



CONCLUSION

Esta guía ha sido elaborada como un instrumento de acción dirigida a nuestro usuarios de regiones vulnerables de nuestro país en las cuales el acceso a las sesiones terapéuticas no pueden ser tan seguidas como en áreas urbanas para que la madre y los cuidadores posean estrategias de intervención, además de identificar y modificar algunas actividades incorrectas que perjudiquen tanto al bebé como a la mamá; y que los esfuerzos y conocimientos plasmados en la misma sean de provecho para el usuario final.

Debido a los diferentes cambios durante el embarazo, te brindamos consejos para cuidar tu cuerpo y a tu bebé, esperando que los beneficiarios que tengan acceso a ella se conviertan en agentes multiplicadores de dichas orientaciones.

Recuerde siempre que en caso de duda consulte siempre con su *fisioterapeuta de cabecera* o al profesional de la salud más cercano.