

Qué te dice tu bebé con sus gestos

Marshall H. y Phyllis H. Klaus

Algo muy especial ocurre durante la primera hora después de nacer. Si el entorno es tranquilo, el parto no ha tenido complicaciones, las luces son tenues y no se les manipula demasiado, los recién nacidos comienzan su vida en el mundo de una forma única.

Una de sus primeras respuestas es pasar a **un estado de conciencia tranquilo pero alerta**. Los bebés están quietos, sus cuerpos se amoldan al de las madres, sus manos tocan su piel, sus ojos bien abiertos son vivos e intensos. Miran directamente a sus madres.

Este estado especial de alerta y esta capacidad innata por comunicar pueden preparar el camino para un futuro vínculo con las personas que cuidan de ellos.

En el **estado de alerta tranquila**, que es muy similar al de atención consciente de nuestros amigos cuando nos están escuchando de verdad, los bebés no suelen moverse casi nunca. Sus ojos están muy abiertos, son vivos e intensos. Pueden seguir una pelota roja, mirar a la cara, volverse para seguir una voz, e incluso pueden imitar la expresión de un progenitor.

Justo en la primera hora de vida, **los neonatos tienen unos 40 minutos de alerta tranquila**, durante los cuales miran directamente el rostro y los ojos de la madre o el padre, y responden al sonido de la voz.

Es como si hubieran ensayado la manera perfecta de realizar su primer encuentro con los padres.

En el **estado de alerta activa**, los bebés se comportan de una forma muy distinta. Existe movimiento frecuente, sus ojos miran alrededor y emiten ligeros sonidos. Este estadio aparece antes de comer o cuando están inquietos, y aunque no mueven de forma continuada, sí lo hacen con un cierto ritmo. Cada uno o dos minutos, mueven sus brazos, piernas, cuerpo o cara.

¿Y cuando lloran?

El **estado de llanto**, que es una forma obvia de comunicación de los bebés, aparece cuando tienen hambre, se sienten molestos, incómodos, o bien solos.

Al llorar, sus ojos pueden estar abiertos o cerrados, sus caritas están rojas y contraídas, y los brazos y las piernas se mueven vigorosamente.

Muchos padres saben que **es posible cambiar el estado de llanto de sus hijos cogiéndolos en brazos, consolándolos o colocándolos en el hombro**.

Los padres que cogen en brazos a sus bebés que lloran no solo **les están dando la oportunidad de pasar a un estado de alerta tranquila**, sino también de aprender mucho sobre el mundo al tener una buena vista de la habitación.

Los bebés se comunican mediante señales y diferentes tipos de llanto, y **son capaces de desconectar cuando se sienten sobreestimulados**.

Pueden intentar consolarse solos de muchas maneras: metiendo el puñito o los dedos en la boca, con un llanto continuado o, en raras ocasiones, quedándose dormidos.

Los padres capaces de responder a las demandas del lactante le están diciendo que sus necesidades serán atendidas y que el mundo es un lugar bondadoso.

Para interpretar las numerosas señales y llantos de su recién nacido conviene tenerlo cerca, susurrarle palabras de consuelo y, sobre todo, mantenerse tranquilo.

Cuando están nerviosos, los bebés no pueden calmarse solos fácilmente. Aunque liberan hormonas del estrés por las lágrimas, no siempre tienen la capacidad de relajarse. **Precisan el roce humano**, que los cojan en brazos y una voz que los calme.

Por un complejo mecanismo, este contacto cariñoso logra reducir el estrés. Cuando un pequeño está agitado y llora, es importante tranquilizarlo y cogerlo en brazos, **no solo para que se calme, sino para que sepa que sus padres están ahí**.

Los padres no solo conocen mejor a sus hijos al darse cuenta de sus diferentes estadios, cuándo aparecen y cuáles son las respuestas esperadas, sino que también son capaces de **responder con mayor sensibilidad a sus necesidades**.



Mientras duermen también se expresan

El estado de somnolencia aparece mientras el bebé se despierta o está a punto de dormirse. Puede moverse, sonreír o fruncir los labios. Sus ojos pueden

parecer apagados y vidriosos. Los párpados están pesados, y justo antes de cerrarse, los ojos pueden girar hacia arriba.

Al despertarse, el bebé puede realizar estiramientos. Mientras es un recién nacido, el pequeño duerme la mayor parte del tiempo y suele quedarse dormido cuando está en el pecho. La mitad de ese tiempo corresponde a un sueño profundo; la otra mitad, a un sueño ligero.

En el sueño profundo, su cara está relajada y los párpados cerrados y quietos. No se mueve, excepto unas infrecuentes sacudidas y pequeños movimientos de la boca. Así, descansan totalmente. La respiración es regular porque inspiran siempre la misma cantidad de aire.

Para saber más

Este es un fragmento adaptado del libro **Su sorprendente recién nacido (Medici)**, de Marshall H. y Phyllis H. Klaus, quienes nos descubren la gran capacidad de interactuar que tienen los bebés desde sus primeros instantes de vida.

