

LA MATRONATACIÓN MEJORA EL SISTEMA LOCOMOTOR DEL BEBÉ



Septiembre 2009. Diario Médico.

Hasta los dos meses de vida los bebés son capaces de cerrar la tráquea de forma instintiva cuando se encuentra en un entorno acuático.

Este reflejo innato les facilita las prácticas dentro del agua, un buen ejemplo es la matronatación.

La matronatación es una actividad en la que la madre y el bebé se bañan juntos en una piscina de poca profundidad. Entre los **beneficios** de esta actividad se encuentran:

- El desarrollo psicomotor
- El fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio
- La mejora del sistema inmunológico
- Y sobre todo, una mayor relación afectiva y cognitiva entre el bebé y su progenitor.

Esta actividad puede llevarse a cabo con bebés **a partir de los cuatro meses**. Aunque se denomine matronatación, en realidad tiene poco que ver con nadar; **consiste en bañarse con el bebé en los brazos o apoyado en el pecho**. El bebé necesariamente no tiene que aprender a flotar por sí solo, sino solamente interactuar en el agua y mejorar el contacto con sus padres y su entorno.

CHAPOTEAR

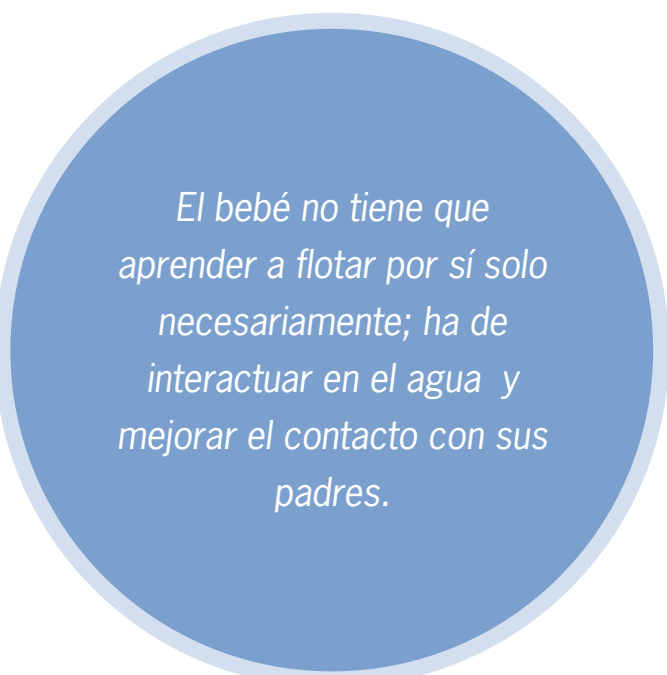
Entre las prácticas se encuentra:

- el chapotear cara a cara con la madre,
- acunar a los niños dentro del agua,
- hacerles flotar de espaldas,
- o lanzar un pequeño juguete que flote cerca y animarles a que intenten cogerlo.

La temperatura del vaso y el tiempo en el agua son dos factores que hay que tener en cuenta antes de participar en las clases: la piscina debe de estar como mínimo 34 grados y las clases no deben durar más de 20 minutos.

Según los expertos y profesionales de esta materia "uno de los objetivos principales es **relajar al bebé** y a partir de ahí realizar prácticas que mejoren su estado físico. El aparato locomotor y el incremento de la fuerza son dos beneficios de esta práctica. Tampoco hay que olvidar las **ventajas psíquicas, como una mayor adaptabilidad a entornos extraños**. Se ha demostrado que los niños que participan en las clases tienen un mayor desarrollo de su sistema locomotor"

La práctica de actividades en entornos acuáticos mejora la capacidad respiratoria de los bebés. El Instituto Noruego de Salud Pública ha realizado un estudio en el que ha analizado las ventajas de la matronatación en niños entre seis y dieciocho meses. Los investigadores apreciaron que los niños que habían participado sufrían menor número de infecciones en el tracto respiratorio superior y otitis en hijos de madres atópicas.



El bebé no tiene que aprender a flotar por sí solo necesariamente; ha de interactuar en el agua y mejorar el contacto con sus padres.

RELACIÓN PATERNO FILIAL

Uno de los aspectos más importantes de la matronatación es **la mejora en la relación entre progenitores y el bebé**: "La actividad en la piscina es compartida entre el padre o la madre y el bebé, que pasan un tiempo tranquilos, lo que mejora la relación. El contacto con sus padres consigue relajar al pequeño" **También mejora su relación con el entorno**:" Con las actividades en la piscina o con otros niños ayuda a se inicia su socialización. El contacto con otros niños ayuda a aprender a relacionarse".

PREPARAR LA ACTIVIDAD EN CASA.

Antes de participar en una actividad de matronatación se debe realizar una preparación en el hogar. El primer punto que hay que tener en cuenta es la adaptación de la temperatura de la piscina. A un bebé habitualmente se le baña en un agua que se encuentra en torno a los 35 grados. Las piscinas- incluso las acondicionadas- suelen estar más frías por lo que **durante los baños previos al inicio de la actividad se debe bajar paulatinamente la temperatura del baño**. Una vez que el bebé se encuentre cómodo es aconsejable bañarse con él.