La ciencia del bebé

Nutriendo a los bebés desde dentro a través del masaje y yoga

Escrito por Carly Budd, Terapeuta Ocupacional Pediátrica de Blossom & Berry

Blossom & Berry
Baby Massage & Yoga Training

Estás nutriendo el cerebro de tu bebé

Los cerebros de los bebés sólo están desarrollados alrededor del 20% cuando nacen. Los miles de millones de neuronas están listas para crear sinapsis (conexiones), esperando formar las vías que construirán la arquitectura de los cerebros de los bebés para patrones futuros de relaciones, comunicación, aprendizaje, comprensión y movimiento. A los 3 años, el cerebro del niño consta del 80% de su volumen adulto. La ventana crítica para que se formen estas vías son los primeros 1001 días (concepción a 3 años) pero continúan desarrollándose a menor ritmo hasta la edad adulta temprana.

Una gran cantidad de evidencia respalda el hecho de que las experiencias tempranas de la infancia impactan un cerebro en desarrollo y cuando se muestran interacciones amorosas y afectuosas y se les proporciona estimulación apropiada para su edad, es más probable que prosperen. Cuando enseñamos masajes para bebés y yoga para bebés, estamos capacitando a los padres para nutrir el crecimiento del cerebro de su bebé para mejorar la salud mental, las habilidades sociales, el desarrollo del lenguaje, la comprensión del mundo, el procesamiento sensorial y el desarrollo físico de su bebé. Estamos utilizando el masaje para bebés y el yoga para bebés como herramientas para desarrollar el cerebro de nuestros bebés con amor.

Blossom & Berry
Baby Massage & Yoga Training

Estás nutriendo el corazón de tu bebé

¿Sabías que el corazón de un bebé comienza a latir alrededor de los 22 días de gestación? También tienen solo tres cámaras del corazón, y su primera respiración al nacer provoca un cierre de válvula que crea la cuarta cámara y cierra su sistema circulatorio para formar su propio sistema separado del de su madre ... ¡Simplemente increíble! El corazón del bebé es responsable de suministrar sangre rica en oxígeno y nutrientes a cada célula del cuerpo, permitiendo que las células se reparen, crezcan y se desarrollen.

Cuando los bebés reciben masaje o mediante las posturas o movimientos en el yoga para bebés, ayudamos a aumentar el flujo sanguíneo en su cuerpo para apoyar su sistema cardiovascular, aumentar la circulación, eliminar los productos de desecho del cuerpo y transportar oxígeno y nutrientes frescos a todos tejidos corporales.Tanto el masaje para bebés como el yoga para bebés también tienen un efecto reconfortante en ti y en tu pequeño. Cuando nos conectamos con el tacto, el contacto visual, el intercambio de olores y la voz amorosa en nuestra burbuja de amor creada por el masaje para bebés o el yoga para bebés, experimentamos un estallido de hormona del amor llamada oxitocina. Esta increíble hormona nos ayuda a nosotros y a nuestro bebé a relajarnos y conectarnos. Nos conecta de corazón a corazón.

Estás nutriendo el sistema nervioso de tu bebé

Los sistemas nerviosos de los bebés, aunque complejos, aún son inmaduros al nacer, y los mensajes del cerebro a varias partes del cuerpo toman tiempo para desarrollarse y madurar a través de un proceso llamado mielinización. La mielinización es el proceso de recubrir el axón de cada neurona con un recubrimiento graso llamado mielina. Esto permite que los mensajes se transmitan de manera más efectiva, y a mayor velocidad, a lo largo de las células nerviosas que apoyan la comunicación general cuerpo-cerebro. El masaje táctil para bebés y el yoga para bebés favorecen la mielinización al estimular la circulación de sangre en el cuerpo que contiene las grasas y los nutrientes necesarios para este proceso, así como al calmar el sistema nervioso al ayudar a iniciar la respuesta de relajación en el cuerpo y, por lo tanto, exponer al bebé en un mejor ambiente para que el cuerpo se relaje, su nutra y crezca sanamente.

El sistema nervioso requiere una gran cantidad de sensaciones a través del tacto, el movimiento y la interacción humana para desarrollar vías en el cerebro. Estas vías se pueden reforzar a través de experiencias positivas como el masaje para bebés y el yoga para bebés, ya que proveen una rica burbuja sensorial de amor. En palabras del Dr. Daniel Siegal: "las conexiones humanas crean conexiones neuronales, y las neuronas que se disparan juntas, se unen". Si las experiencias de un bebé son amorosas, amables, compasivas, receptivas, juguetonas, apropiadamente estimulantes, entonces esto se convertirá en su visión del mundo y cómo interactúan dentro de él.

Estás nutriendo los pulmones de tu bebé

Los pulmones de los bebés son uno de los últimos órganos en desarrollarse en el útero y permanecen desinflados hasta el nacimiento. El cambio en la presión del aire del útero hacia el exterior, les permite tomar ese primer aliento milagroso. A partir de ese momento, los pulmones de un bebé junto con el corazón utilizan su propio sistema respiratorio en comparación con el circuito anterior de madre / placenta / bebé al que estaban acostumbrados.

El masaje para bebés y el yoga para bebés apoyan el sistema respiratorio del bebé al favorecer la circulación de oxígeno a las células de cada órgano y tejido, y al eliminar el dióxido de carbono. El masaje de pecho puede ayudar a mejorar la condición, fuerza y función de los pulmones, aumentando el flujo de sangre en esta área. El masaje en el pecho es una forma maravillosa de abrir el área del pecho para la expansión pulmonar completa, ayudando a eliminar la mucosidad y fomentando la respiración profunda. El yoga para bebés anima a los bebés desde una edad muy temprana a tomar conciencia de la respiración, llenando sus pulmones de manera plena y consciente. Nunca somos demasiado jóvenes para disfrutar de una respiración profunda y relajante, esto es lo que desencadena el sistema de relajación en nuestros cerebros y nos ayuda a sentirnos tranquilos y centrados, libres de amenazas y con las buenas hormonas que inundan nuestros cuerpos, podemos sentirnos seguros y amados.

Estás nutriendo los músculos de tu bebé

¿Sabías que el patrón de desarrollo típico del sistema muscular esquelético es de la cabeza a los pies y en una base proximal (abdomen/núcleo) a distal (extremidad)? Esta es la razón por la cual un bebé generalmente desarrolla el control de la cabeza y gira antes de que pueda comenzar a sentarse, gatear o caminar, y por qué un bebé necesita dominar la capacidad de soportar peso sobre sus brazos antes de que pueda comenzar a trabajar los movimientos motores más finos de su cuerpo como las manos.

Los músculos necesitan recibir oxígeno y nutrientes para una salud y función óptimas, y requieren movimiento y tiempo para trabajar contra una carga (gravedad / propio peso corporal) para tonificarse y fortalecerse. Las posturas de yoga para bebés fortalecen los músculos y la coordinación de estos al proporcionar oportunidades para trabajar contra la gravedad en una variedad de posturas. Baby Yoga ayuda a re-alinear la columna vertebral, relajar los músculos sobre-contraídos y permite que el cuerpo regrese a una postura y posición óptimas que alivian el dolor y la tensión muscular.

Otra forma de músculo apoyada por el masaje para bebés y el yoga para bebés son los músculos lisos del sistema digestivo, que todavía se están tonificando en muchos bebés pequeños. Cuando masajeas a tu bebé o practicas yoga, estás alimentando sus músculos con todos los ingredientes necesarios para crecer, reparar, recargar y fortalecer, de arriba a abajo, de corazón a corazón.

Blossom & Berry
Baby Massage & Yoga Training

Estás nutriendo los huesos de tu bebé

¿Quién tiene más huesos, los bebés o los adultos? ¡La respuesta es los bebés! Un bebé tiene aproximadamente 300 huesos cuando nacen, en comparación con 206 cuando son adultos. Esto se debe a que muchos de los huesos se fusionan con el tiempo, particularmente los del cráneo, que necesitaban ser más maleables para soportar el proceso de parto. Los huesos necesitan flujo sanguíneo que contenga oxígeno y nutrientes, incluida la vitamina D, para favorecer la osificación (endurecimiento de los huesos).

Los huesos de los bebés se parecen más a cartílago y requieren estos nutrientes, así como la experiencia de soportar peso a través de los huesos para desarrollarse. Los bebés obtienen esta parte de soporte de peso a través del movimiento.

Cuando masajeamos a nuestros bebés, estamos alentando el flujo de sangre a los huesos, al tiempo que apoyamos la movilidad natural de sus articulaciones. Cuando alentamos a nuestros bebés a participar en yoga para bebés, las asanas (posturas) que se les anima a asumir, ayudan a alinear la columna vertebral y estimulan la extensión activa de los músculos. Esto a su vez apoya su desarrollo, flexibilidad y fuerza para el movimiento. Entonces, cuando elegimos masajear a nuestros bebés, o hacer yoga para bebés con ellos, nos divertimos mucho conectándonos y jugando mientras les damos amor hasta los huesos (¡literal!).

Blossom & Berry
Baby Massage & Yoga Training

Estás nutriendo el sistema digestivo de tu bebé

Los estómagos de los bebés son pequeños en comparación con los adultos: ¡contienen solo 1/4 de taza de líquido en comparación con 14 tazas en un adulto! Esta es la razón por la cual los bebés necesitan alimentarse poco, a menudo y bajo demanda. El gasto energético de los bebés es enorme para que sus cuerpos y cerebros maduren y se desarrollen. Reciben los requerimientos energéticos y dietéticos que necesitan de su ingesta regular de alimentos (o leche). El músculo liso del estómago de los bebés pequeños aún puede ser inmaduro, lo que hace que el movimiento del intestino (peristaltismo) sea menos eficiente. Esto puede contribuir a las dificultades digestivas, como gases atrapados, estreñimiento y síntomas parecidos a los cólicos que se ven con frecuencia en los bebés, y que pueden causarles a ellos y a nosotros como padres mucha angustia.

El masaje para bebés y el yoga para bebés son maravillosos en muchos aspectos para nutrir los sistemas digestivos de nuestros bebés. El masaje y las posturas de yoga para bebés pueden apoyar el peristaltismo al ayudar a mover mecánicamente cualquier heces / gas atorado para moverse en el intestino a través de movimientos de masaje. El masaje para bebés y el yoga para bebés ayudan a llevar el flujo sanguíneo rico en oxígeno y nutrientes al músculo liso necesario para una función efectiva, así como las grasas necesarias para una mejor mielinización (recubrimiento de los nervios para una comunicación más rápida) que respalda los mensajes neuronales para controlar la coordinación del músculo. No solo esto, sino que también estimulan el nervio vago (el nervio más grande del cuerpo) que crea una mejor comunicación entre el cerebro y el abdomen para favorecer la digestión. Barriga feliz, bebé feliz y mamá y papá felices.

Blossom & Berry
Baby Massage & Yoga Training