



FORMACIÓN ONLINE EN
*Lactancia
materna*

·y Salud Mental·
tercera edición



De Octubre de 2020 a Junio de 2021



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal



DISCLAIMER

- La información presentada en esta presentación es exclusivamente para uso personal de las alumnas y alumnos del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal. No puede ser colgada en la red ni reenviada. Si deseas utilizar alguna parte con fines de docentes puedes hacerlo siempre y cuando cites la fuente (Ibone Olza, IESMP) y nos lo comuniques y/o envíes una copia del trabajo si es posible.
- Este trabajo forma parte de un libro en construcción por lo que te ruego seas especialmente cuidadosa con el mismo. Es el resultado de infinitas horas de estudio y trabajo. Si lo comparto es con el fin de facilitar la formación y el aprendizaje que en última instancia favorezca una mejor atención a las madres y los bebés.
- Gracias por tu interés y esfuerzo



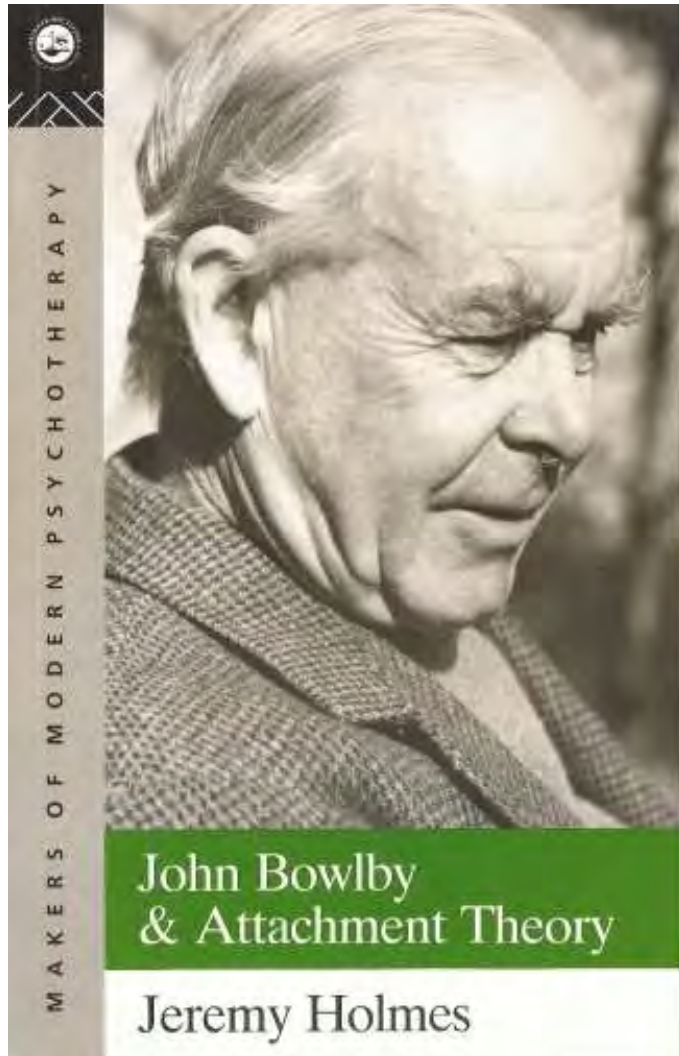
LM, NEURODESARROLLO Y VINCULO

1. Introducción al neurodesarrollo y LM
2. Construcción del vínculo seguro



Construcción del vínculo

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



Consideramos esencial para la salud mental, que el bebé y el niño pequeño experimenten una relación cálida, íntima y continuada con la madre (o sustituto materno permanente), en la que ambos hallen **satisfacción y goce**.

John Bowlby OMS, 1950





QUE ES EL VINCULO

- La teoría del vínculo fue desarrollada por John Bowlby a partir de los años 60. Describió el vínculo como un instinto biológico destinado a garantizar la supervivencia de los bebés. El vínculo es el lazo que se establece entre el recién nacido y su madre, cumple la función biológica de promover la protección, la supervivencia y en última instancia la replicación
- El sistema de apego funciona con el fin de mantener la proximidad física con la instintiva esperanza de que la figura de apego evitara los estresores. Cuando no hay discomfort ni peligro el sistema del apego funciona continuamente monitorizando la presencia y la disponibilidad física y psicológica de la figura de apego. La separación desencadena una respuesta.



NEUROBIOLOGIA DEL APEGO.

(VARGAS Y CHASKEL, 2007)

- Existe una correlación directa de la teoría del apego, no solamente con el desarrollo neuronal del lactante sino tb con cambios en los sistemas neuroendocrinos de la madre, que permiten, finalmente la iniciación del vínculo entre ambos y la formación del proceso de apego.
- Las alteraciones de este proceso, desde la relación y el contacto con el medio externo, generan alteraciones neuroanatómicas que predisponen a las diferentes patologías mentales
- La **oxitocina (OT)** y la **vasopresina (ADH)** juegan una papel crucial en el inicio del vínculo, y el cortisol y otras catecolaminas actúan como neuromoduladores y memorizadores de las diferentes conductas de la madres, la cría y el medio externo



Diada: Sistema de Interacción Reciproca. Microanálisis





CONCEPTOS PREVIOS

1. Las capacidades perceptivas de los bebés
2. Neuronas espejo
3. Memoria de los bebés
 - IMPLICITA. Memorias tempranas se forman antes de que se desarrolle el pensamiento simbólico, así que se codifican como memorias emocionales y motoras, que dependen del estado o del ánimo, patrones físicos y procesos del self con los demás.
4. Conexión cuerpo mente
5. Sistema del miedo, efecto en la memoria.



Recién nacido

- 15-20% tiempo en alerta tranquila
- 65% de veces madres interactúan en esos periodos:

mirando a los ojos

Habla motherese

Acariciando

Los recién nacidos mueven extremidades de forma sincronizada

Predictibilidad: crucial para el self.

Todo mediado por oxitocina







- 1. El bebé, al imitar, siente lo que siente la madre**
- 2. En la interacción repetida se va construyendo la expectativa**
- 3. Ambas partes se autorregulan y se regulan mutuamente**



APEGO

Regulación madre-bebé
de las emociones



autorregulación afectiva



perfeccionamiento
de la autorregulación
= desarrollo normal



(Shore A, 2005)



NEUROBIOLOGIA DEL APEGO

- Aprender a comunicar estados emocionales es esencial para el desarrollo
- Sincronía homeostasis madre bebé mediante intimidad corporal: regulación mutua de sistemas vitales endocrinos, autonómicos, y SNC
 - Sincronización térmica, latido cardiaco, respiración, sueño-vigilia. SUPRESION VAGAL
 - Regulada por hemisferio derecho, crece antes que el izdo (0-2años). Sistema limbico del lactante, mielinización 18 m





SINCRONIA

- Interacción es concurrente, secuencial, organizada
- Marcadores biológico oscilantes o rítmicos
 - Reloj biológico
 - Marcapasos cardiaco
- Inicio desarrollo capacidad de intimar, empatía, teoría de la mente.
- **BIOLOGIA COMPARTIDA EN LA DIADA**





The Time Line of Synchrony

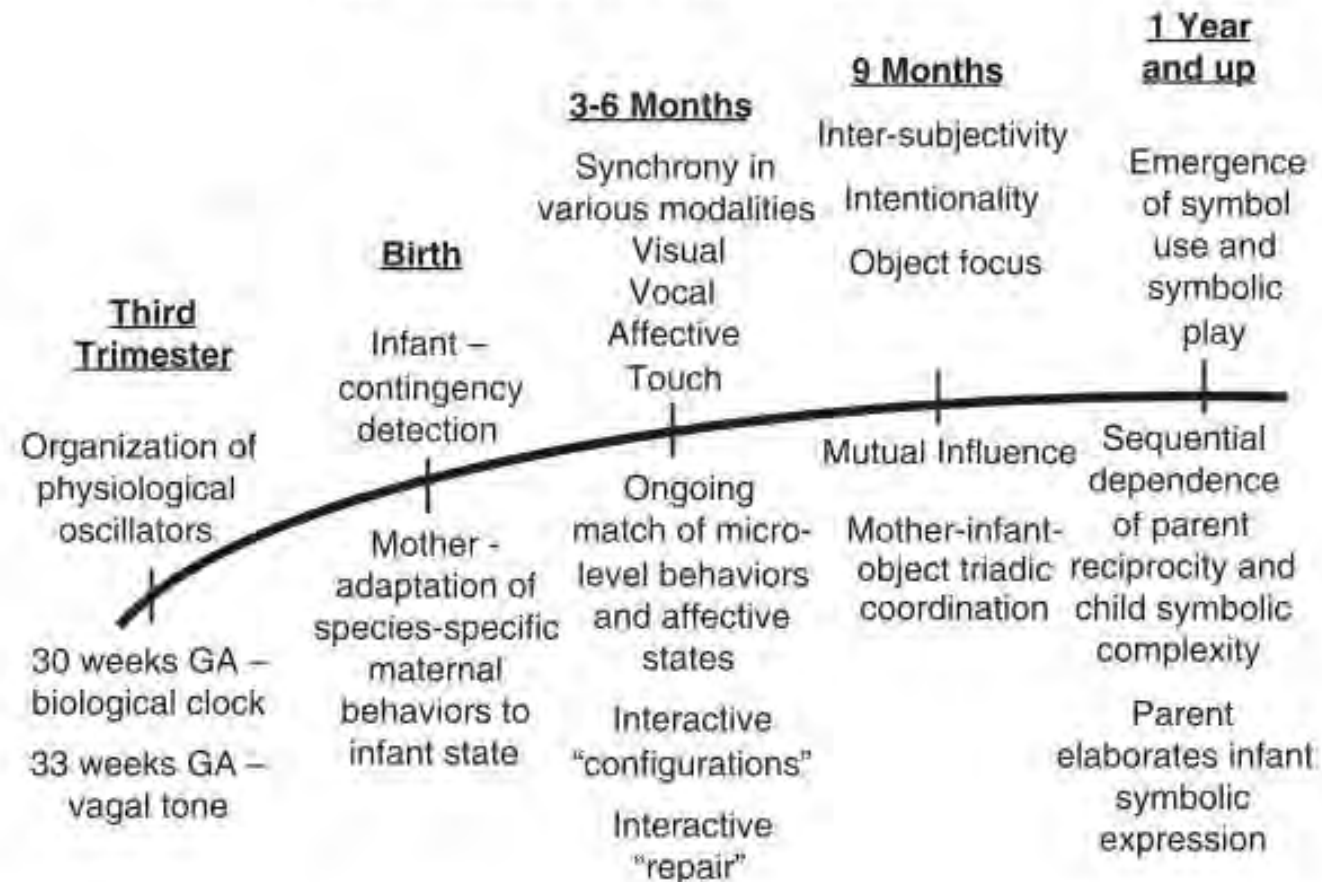
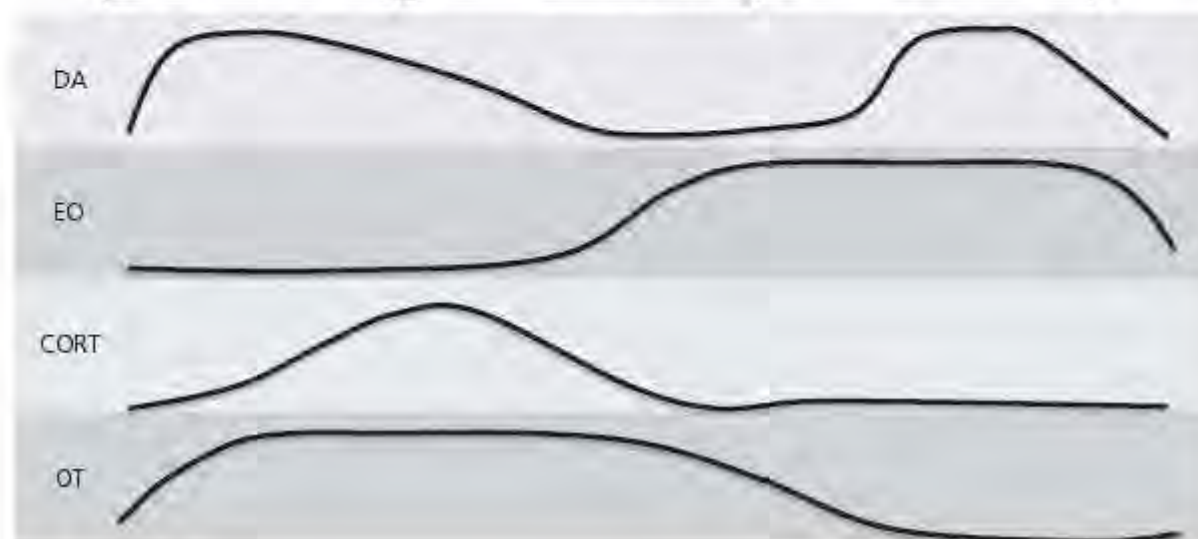
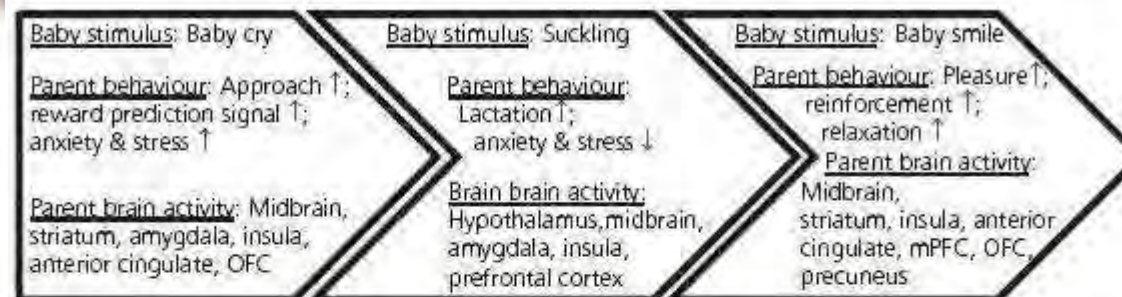


Figure 1 The time-line of synchrony across the first year



- DA: dopamina EO: opioides endógenos CORT: Cortisol OT: oxitocina

Neuroendocrinología conducta parental. Swain et al, 2011



CAMBIO DE PARADIGMA. Allan Schore.

- **1. Desarrollo hemisferio derecho**
- Es el hemisferio dominante en los tres primeros años de vida
- Crecimiento máximo del hemisferio derecho antes de los dos años: muy influenciado por las relaciones de apego
- Central en el desarrollo del autoconcepto emocional y de la consciencia corporal



2. De la cognición a la emoción

- Comunicación emocional.
- El desarrollo emocional es previo al cognitivo (y le afecta profundamente)
- Neurociencia de la afectividad: estudio del desarrollo del hemisferio derecho
- Interés por el sistema límbico encargado de procesar las emociones



3. Concepto de autorregulación

- La relación de apego es crucial porque facilita el desarrollo de los mecanismos de autorregulación cerebral
- Estos mecanismos están en hemisferio derecho
 - apego = regulación diádica de la emoción
- Conseguir la autorregulación emocional es un logro madurativo central
- El desarrollo normal representa la potenciación de la autorregulación



3. Concepto de autorregulación

- Las emociones son la expresión directa más elevada de la biorregulación de los organismos complejos
- La maduración de los mecanismos neurales implicados en la autorregulación depende de la experiencia
- **Estas experiencias afectivas críticas son las de la relación de apego**



APEGO

Regulación madre-bebé
de las emociones



autorregulación afectiva



perfeccionamiento
de la autorregulación
= desarrollo normal



(Shore A, 2005)



Teoría de la regulación AFECTIVA

- Interacción es el mecanismo básico. Dos procesos:
 - **Sincronización afectiva**
 - Sensibilidad materna: actual como organizador externo de la regulación bioconductual del lactante
 - Interacción en espejo, amplificación
 - **Reparación: la importancia del consuelo** (reparación tras desajuste o experiencia negativa es fundamental). Desarrolla la resiliencia
- La regulación conlleva **la amplificación de la emoción positiva**, necesaria para una organización más compleja. Sentimientos de seguridad y curiosidad



Circuitos hipotálamo-mesencéfalo-limbico-paralimbico-corteza

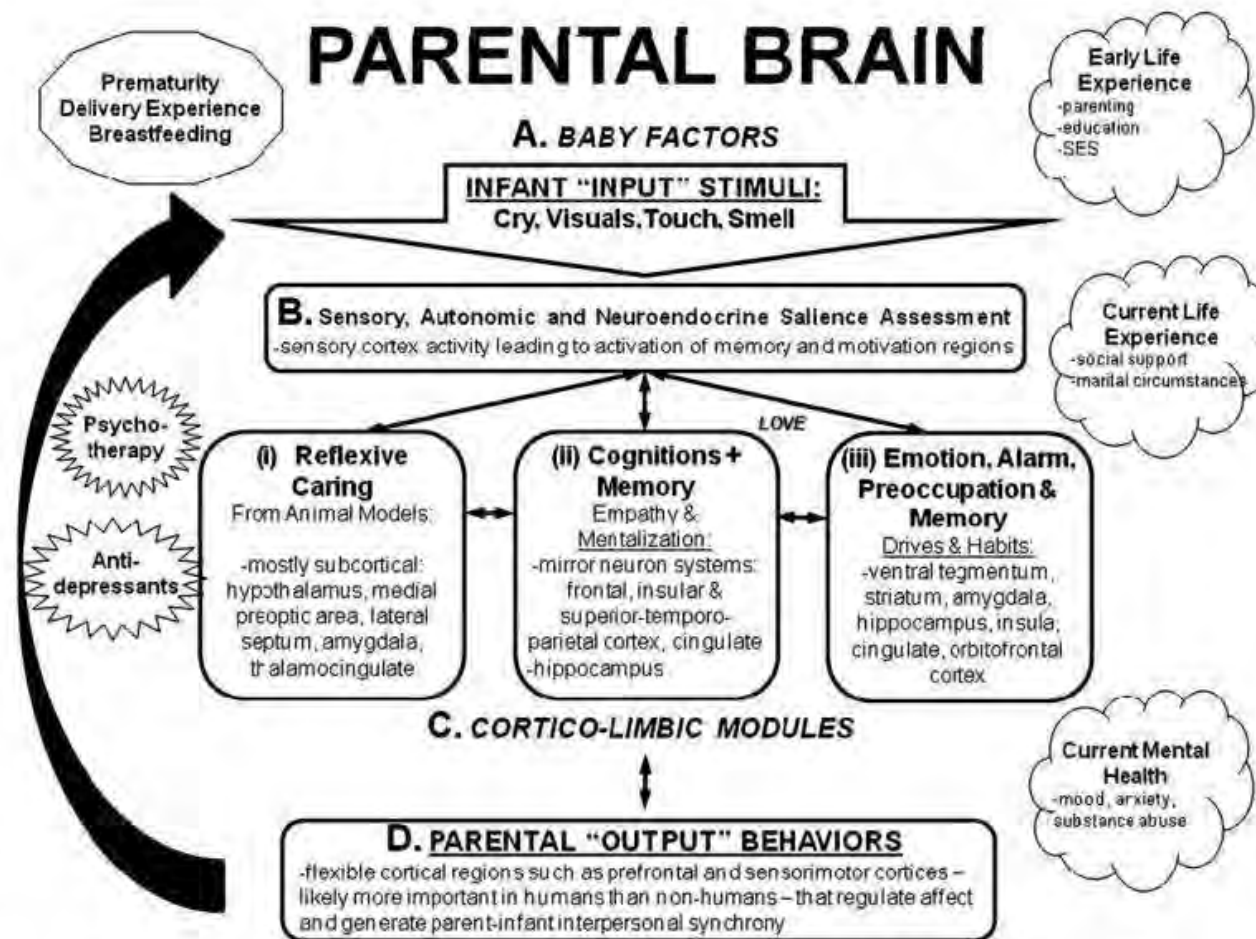


Fig. 1. Human parental circuits. Brain regions expected to be important to human parenting. This based on human and animal studies. Please see text for description.



CAMBIO DE PARADIGMA (A.SHORE 2005)

Desarrollo hemisferio derecho

- Es el hemisferio dominante en los tres primeros años de vida
- Crecimiento máximo del hemisferio derecho antes de los dos años: muy influenciado por las relaciones de apego
- **Central en el desarrollo del autoconcepto emocional y de la consciencia corporal**
- Cerebro de la madre desarrolla al bebé





SINCRONIA MADRE BEBE

- A los 3 y 9 meses predice la autorregulación a los 2, 4, y 6 años, el CI a los 2 y 4 años la complejidad de la expresión simbólica en el juego a los 3 años, y el uso de palabras que reflejan estados internos a los 2 años (“yo siento...”)
- La sincronía produce un efecto amortiguador de los riesgos psicosociales
- En seguimiento a los 13 años, se ve el efecto de la sincronía en la **empatía** de los adolescentes.



Interacción sensible

=

CONSTRUCCIÓN DEL VINCULO

- Respuesta inmediata
 - Consuelo
 - Amplificación estados positivos
 - Regulación materna de estados afectivos del bebé para posteriormente llegar a la autorregulación
 - Pasa por la construcción de la base segura
 - Modelos operativos internos “expectativa” que va construyendo el bebe
- -...madre **SUFICIENTEMENTE** buena



APLICACIONES PRACTICAS DE LAS INVESTIGACIONES SOBRE EL APEGO

• CRIANZA FISIOLÓGICA

- Como dar un biberón
- Contacto estrecho madre bebé primeros dieciocho meses-dos años:
 - Portabebés
 - Colecho
 - Implicaciones cuidados niños adoptados





FISIOLOGIA: EXTERO GESTACIÓN



- La **exterogestacion** como concepto parte de un modelo evolutivo que sugiere que debido a la bipedestación y el tamaño cerebral los humanos nacidos a término nacen inmaduros y esperan contacto con su madre permanente y lactancia **frecuente como su hábitat** durante los primeros 9 meses de vida.
- Además de la lactancia, la succión frecuente produce otros beneficios, como son el efecto calmante y el alivio del dolor



EXTERO GESTACIÓN

- BIOLOGIA COMPARTIDA EN LA DIADA
- CONTACTO ESTRECHO PROLONGADO
- BRAZOS
- LACTANCIA A DEMANDA
- INTERACCION SENSIBLE





NEUROBIOLOGIA DEL APEGO



- Los bebés esperan estar en contacto físico con su madre la mayor parte del tiempo y ser amamantados y llevados en brazos.
- El ser llevados en brazos proporciona el estímulo del sentido vestibular lo que favorece el estado de alerta y un ambiente en el que la interacción entre el bebé y su cuidador está facilitada.
- Animar a las madres (y padres) que lleven a sus bebés produce un aumento de la respuesta maternal y una mayor seguridad del vínculo.



NEUROBIOLOGIA DEL APEGO

- **Los bebés que son llevados más lloran menos.** Parece que el umbral de tolerancia al llanto de los bebés es demasiado alto en el mundo occidental.
- El llanto excesivo puede deteriorar la salud de los bebés y comprometer el desarrollo del vínculo





SUCCION FRECUENTE

- **Los bebés humanos esperan mamar a menudo.** En los mamíferos la composición de la leche se correlaciona con las conductas y las frecuencias de la succión.
- En los humanos, la leche tiene muy poca grasa y proteína, lo que sugiere que el contacto físico estrecho y la succión frecuente son la conducta esperable.
- Parece que el **contacto estrecho** es el requisito previo para la succión frecuente.



COLECHO





LACTANCIA MATERNA ES LA HERRAMIENTA FISIOLOGICA DEL VINCULO





DISCLAIMER

- Estas presentaciones son para uso exclusivo de las alumnas y alumnos de la formación en Lactancia Materna y Salud Mental del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal. No pueden ser compartidas ni reenviadas ni mucho menos subidas a la red.
- Si deseas utilizar alguna parte con fines de docentes puedes hacerlo siempre y cuando cites la fuente (autor@, IESMP) y nos lo comuniques y/o envíes una copia del trabajo si es posible.
- Este trabajo forma parte de un libro en construcción por lo que te ruego seas especialmente cuidadosa con el mismo. Es el resultado de infinitas horas de estudio y trabajo. Si lo comparto es con el fin de facilitar la formación y el aprendizaje que en última instancia favorezca una mejor atención a las madres y los bebés.
- Gracias por tu interés y esfuerzo