

# IMPORTANCIA DE LA EXTEROGESTACIÓN

Generando confianza.  
El poder de los cuidados

Campos Cazorla, Antonia María  
Enfermera. UGC Estepa (Sevilla)

Cano Barranco, Mireya  
Enfermera. UGC Montefrío(Granada)

## Introducción

Todos los bebés nacen prematuros, puesto que necesitan continuar su desarrollo fuera del útero, lo que les hace completamente dependientes de los padres. A este período se le denomina exterogestación.

Un ejemplo con cierta similitud, lo podemos encontrar en las crías de canguro que permanecen en la bolsa marsupial completando su desarrollo, tras la gestación intrauterina.

## Objetivos

- Conocer en qué consiste la exterogestación.
- Entender los cuidados al recién nacido para su correcto desarrollo.

## Metodología

Búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos como: Elsevier, Medline, Cuiden, y Google académico.

Se obtuvieron un total de 41 artículos relacionados, de los cuales 27 cumplían los criterios de inclusión.

Se descartaron artículos con fecha de publicación previa a 2011 y sólo se incluyeron artículos en español.

**Palabras clave:** exterogestación, gestación, postparto, recién nacido, cuidados postnatales.

## Resultados

La exterogestación es clave para el desarrollo físico, emocional y psicológico del recién nacido.

Esta etapa dura aproximadamente 9 meses tras el nacimiento, hasta que los bebés adquieren una mayor capacidad psicomotriz, cierta independencia y confianza en ellos mismos.

La mayor parte del desarrollo cerebral tiene lugar después del nacimiento. El bebé nace con el cerebro poco desarrollado, apenas un 25%, y durante los primeros años de vida, especialmente los primeros meses, se establecen las conexiones neuronales que conformarán su desarrollo emocional y su aprendizaje.

Para completar un buen desarrollo, se requiere de unas condiciones muy parecidas al útero, es decir se necesita imitar el ambiente del útero, como la presión de la matriz y el balanceo de la madre, creando un entorno de protección y seguridad.

Entre las acciones postnatales que imitan, en cierta medida, el estado del recién nacido en el útero, están:

Contacto

Abrazos

Masajes

La voz

Caricias

Besos

Porteo

Mimos



## Conclusiones

Los servicios postnatales deben brindar apoyo vital en esta etapa, proporcionando ayuda a los cuidadores de los recién nacidos para que puedan ofrecer una atención adecuada. Sin embargo, la sociedad en la que vivimos no nos permite llevar a cabo todas las actividades que los recién nacidos necesitan para un desarrollo saludable, así como tampoco el bienestar físico y mental de los padres. Por ello, se debería cambiar la forma de entender los cuidados, tanto en el ámbito social como en el profesional, para así ofrecer unos cuidados de calidad.

## REFERENCIAS

Alba Romero, C., Aler Gay, I., Olza Fernández, I. et al. Maternidad y Salud. Ciencias, conciencia y experiencia. Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad.. 2012

La OMS insta a ofrecer atención de calidad a las mujeres y los recién nacidos en las primeras semanas cruciales después del parto. Noticias departamentales. Ginebra. 2022