

LA COMUNICACIÓN INTRAUTERINA
APORTA NUMEROSAS VENTAJAS

Hablar con el bebé

Mucho más que un gesto de amor

La caricias, el cariño con el que le hablamos y el tiempo que dedicamos a sentir a nuestro hijo antes de que nazca es la base para establecer una conexión y un apego seguro y fuerte.

Amaya Terrón
Psicóloga. Madrid.



Las emociones y los sentimientos maternos dejan una importante huella en nuestros hijos; ésta es una realidad que muchas mamás sentimos, incluso antes de que nuestros pequeños nazcan.

Este instinto, que forma parte de tan preciosa experiencia como es la maternidad y que se materializa en un bonito e inconfundible sentimiento maternal, se ve refrendado por evidencias científicas. El doctor Lester Sontag dirigió una serie de investigaciones hace seis décadas demostrando, a través de los resultados, que las actitudes y los sentimientos maternos influyen en la personalidad del bebé que aún no ha nacido.

Ya en la fecundación existe un intercambio de hormonas entre la mamá y el feto. Por tanto, si la madre está tensa segregará hormonas del estrés, como el cortisol, que le llegarán al feto por medio de la sangre. Y del mismo modo, si está relajada y feliz, al futuro bebé le llegarán endorfinas que producirán efectos positivos.

Pero la conexión intrauterina entre la madre y el hijo no es sólo física: de traspaso de oxígeno, hormonas y nutrientes; sino que va más allá. Se trata de una simbiosis tan especial que hace que lo que sintáis vosotras lo sienta él también. →



Pautas para una conexión positiva

Estas recomendaciones te ayudarán a iniciar una conexión positiva y placentera con tu bebé durante el periodo de la gestación, la cual, sin duda, se prolongará después de su nacimiento.

1 DESDE EL PRINCIPIO, DIRÍGETE AL BEBÉ CON LA CALIDEZ QUE SE MERECE UN SER TAN PRECIADO. Es símbolo del amor y de la entrega de una madre hacia su hijo y ellos así lo perciben.

2 UTILIZA UN TONO DE VOZ SUAVE Y TRANQUILO. El bebé intrauterino está expuesto constantemente a tu voz. Sin duda, los ruidos abdominales e intestinales interfieren en su recepción, aunque, sin duda, él identifica cambios en el tono y el ritmo.

Un tono de voz suave y tranquilo (especialmente el tuyo) le relaja. Además, practicar esta tranquilidad te dará calma a ti misma (y sus beneficios llegarán también al bebé).

A esto se suma que, hablando al bebé de esta manera, adquiriréis un hábito que se extenderá después del nacimiento. Esta forma de comunicación es más eficaz y, sin duda, más placentera para ambos.

3 DEDÍCATE TIEMPO PARA TI, permítete el lujo de cuidarte, de alimentarte de forma correcta, de dar largos paseos, de relacionarte con la gente que realmente te aporta buena energía, etcétera; sin duda, estas buenas rutinas le llegan al bebé.

4 UTILIZA LA RESPIRACIÓN COMO HERRAMIENTA PARA CONTROLAR EL ESTRÉS. Puedes dedicar unos dos o tres minutos al día a hacer respiraciones lentas y profundas, preferiblemente en un lugar que te inspire calma. Aléjate del ruido y concéntrate en ti misma y en tu bebé.

situación especialmente estresante, intentad hablar con las personas de confianza. Compartir, expresar y canalizar emociones tóxicas es siempre positivo, más aún en tan bonita época de vuestras vidas como ésta. Las preocupaciones diarias, tanto laborales como personales, pierden una gran carga si se



5 PRACTICA LA VISUALIZACIÓN. Intenta imaginarte a tu bebé en continuo contacto contigo. Puedes llevar tus manos al vientre, traspasarle el calor (que sólo una madre puede dar) e imaginarte a tu pequeño recibiendo con una sonrisa en la cara. El papá también pueden practicar contigo, poniendo sus manos en tu vientre y haciendo el mismo ejercicio.

comparten. Si no es una práctica muy habitual en vuestra vida, podéis aprovechar la ocasión para probar y experimentar los resultados.

6 EXPRESA TUS EMOCIONES. En el caso de que estéis en una

7 PON MÚSICA DE FONDO. Suele ser más aconsejable escuchar música clásica, porque muchos estudios han demostrado sus efectos positivos. Pero cualquier tipo de música tranquila que os guste servirá para que os relajéis. Por supuesto, esto lo percibirá el bebé.

Disfrutar de un embarazo feliz es la mejor manera de transmitir alegría y dar la bienvenida al futuro bebé



→ Cómo piensa y siente

Al finalizar el primer trimestre, es posible que hayáis notado diferentes movimientos corporales que efectúa vuestro bebé: se coloca, se estira, e incluso se chupa el dedo. El feto se ha desarrollado lo suficiente como para dar muestras de actividad cerebral. En esta etapa es cuando podemos afirmar que la parte del

cerebro que se ha desarrollado está relacionada con la memoria.

A partir del sexto mes tiene experiencias emocionales. En este momento se ha probado que el feto ve, oye, degusta, experimenta e incluso puede aprender dentro del útero. Así, una parte del carácter de la persona se va constituyendo en el vientre materno, al mismo tiempo que se forman las partes de cuerpo.

Lo que el niño no nacido siente y percibe comienza a modelar sus actitudes y las expectativas que tiene con respecto a sí mismo y el mundo que le espera.

es inevitable preocuparnos. Pero hay que tener claro que una vida sin preocupaciones y cierto grado de ansiedad es casi una utopía, sobre todo en los tiempos que corren. Y el propio hecho de estar embarazada, junto al deseo que todo vaya bien, ya es fuente de cierta preocupación o ansiedad.

Sin duda el estrés, la ansiedad o las preocupaciones no son recomendables y, en la medida de lo posible, deberíamos evitarlos. Sin embargo, lo que realmente afecta a los bebés no nacidos son los sentimientos profundos y constantes.

De este modo, de entre todos los factores que intervienen en la formación del nuevo ser, los sentimientos maternos, a diferencia de otros como la herencia genética, pueden ser controlados y convertidos en algo positivo. ■

Toma nota



Nuestro primer hogar es el útero materno; es aquí donde recibiremos nuestras primeras sensaciones. Una agradable estancia, llena de experiencias positivas, marcará las vivencias de nuestro bebé de por vida.

Reconduce tus sentimientos

Sabiendo esto, si pensamos en las etapas de ansiedad o estrés que hemos podido padecer o estamos padeciendo durante la gestación,