

Apego prenatal

Usted y su bebé ya están empezando a conocerse. De un lado a otro, siguiendo una especie de ritmo, se “sintonizan” uno con el otro.

¿Cómo describiría la conexión con su bebé?

El apego empieza antes de que nazca el bebé.

El apego es la relación que se desarrolla entre los padres y el bebé. La calidad de este apego influye en el desarrollo social, emocional e intelectual del bebé.

Puede empezar a fomentar el apego lo antes posible durante el embarazo. El primer paso es imaginarse a su bebé aún no nacido como una persona real (aunque por ahora ¡sea muy pequeña!). Es alguien con quien puede comunicarse. Háblele. Cuénteles de usted y de cómo se siente de convertirse en su madre o su padre.

Al principio, su bebé no responderá de ninguna forma perceptible para usted. Pero en algún momento del segundo trimestre, cuando lo pueda sentir moverse, puede empezar a “jugar” con él, presionando suavemente

o acariciando su abdomen o el de su pareja. A medida que crezca, su bebé puede empezar a empujar cuando sienta sus manos.

A partir de la semana 24, su bebé puede oírle hablar, cantar y leer en voz alta. También responde a la música tranquila. Cuando nazca, reconocerá su voz y otras voces que haya oído con frecuencia.

Por qué el apego es importante

El apego seguro es muy importante para su hijo desde el principio de su vida. Para un desarrollo cerebral saludable es esencial tocar y querer al bebé. Necesita saber que puede confiar en los encargados de su cuidado para satisfacer sus necesidades.

Cuando su hijo se siente seguro y protegido, puede afrontar mejor el estrés de la vida. Quizás le sorprenda

Los hermanos, abuelos y otros encargados del cuidado del niño también pueden generar apego desde el principio. Al hablar con su bebé, leerle libros e imaginar cómo será, empezarán a sentar las bases de su futura relación.

saber que su hijo siente tanto seguridad como estrés antes de nacer. Siente cuando la persona embarazada está disgustada, emocionada o asustada. A medida que se desarrollan nuevas conexiones en el cerebro del bebé, también siente seguridad y confianza.

Las sustancias químicas del estrés y el placer atraviesan la placenta de la persona embarazada al bebé. Estas sustancias químicas afectarán el funcionamiento diario de su hijo ahora y en el futuro. Si se toma un tiempo para relajarse y controlar el cansancio y las preocupaciones, ayudará también a su hijo tener una mayor capacidad de adaptarse y superar los problemas.

El vínculo emocional que se desarrolla mientras su hijo está en el vientre es la base de su relación para toda la vida. Cuanto antes empiece, ¡más fuerte será el apego!



REFLEXIÓN

Tómese tiempo para pensar en usted.

¿Qué puede hacer para fomentar el apego con su bebé aún no nacido?

¿Con quién más le gustaría que su bebé aún no nacido empezara a generar apego?