

# Las emociones del bebé antes de nacer



## Bebés en camino

Publicado el 12/06/12 en la comunidad **Embarazo Semana a Semana**

26 comentarios

A pesar de lo complejo que resulta investigar acerca de las emociones en la vida intrauterina, muchos estudios coinciden en que las actitudes y sentimientos de la madre influyen en el desarrollo emocional del bebé y por tanto en su personalidad.

Existen estudios que muestran que los fetos a partir del cuarto mes de gestación presentan reacciones emocionales muy similares a las de un recién nacido y mencionan que esto se debería a que en esta etapa ya son capaces de percibir el afecto y la ternura que les llega desde el exterior.

Durante el embarazo, hasta el momento del parto, el niño está unido a su madre y al mundo externo a través de la placenta, la cual no solo le proporciona alimento sino que también transmite las emociones de la madre a través de las hormonas que segrega su organismo.

Según el Dr. Verny, especialista en estudios del desarrollo del psiquismo fetal afirma que “el feto puede ver, oír, experimentar, degustar y, de manera primitiva, incluso aprender. Pero lo más importante es que puede sentir”.

El feto comienza a desarrollar el sentido del tacto en la semana octava, cuando apenas mide tres centímetros, mientras la cara ya empieza a adquirir un aspecto humano. A las dieciséis semanas el futuro bebé retrocede ante la luz, a las veinte reconoce la voz de la madre, a las veinticuatro tendrá casi todos sus órganos sensoriales maduros y a las veinticinco reacciona a la música. Cuando tiene seis meses de gestación responde a los cambios de humor maternos y ya tiene memoria, y a los siete meses puede soñar.

De hecho, los últimos estudios también muestran que el feto dentro del útero materno percibe olores y sabores, oye los sonidos y los recuerda después del nacimiento. El estrés o excitación prolongada por parte de la madre afecta la salud física y mental del ser humano en desarrollo, está comprobado que cuando la madre sufre de un estrés emocional, el feto se mueve con mayor fuerza y frecuencia que cuando la madre se encuentra en paz y armonía.

En la Conferencia de Marie-André BERTIN realizada en el 2001, el profesor Peter G. Fedor-Freyberg, de la Universidad de Estocolmo narró el caso de una recién nacida que desde su nacimiento rechazaba obstinadamente el pecho de su madre, mientras que succionaba adecuadamente su mamadera cuando se le presentaba y se aferraba al pecho de otra mujer mamando vigorosamente. La intuición del profesor le hizo preguntar a la madre si es que de verdad deseaba a su hijo y ella admitió que no, que ella deseaba abortar pero que continuó porque su pareja así lo deseaba. Según el profesor Freyberg la niña había percibido el rechazo de su madre y se lo devolvía de la misma manera.

Este es un ejemplo de cómo los sentimientos negativos de la madre afectan al feto pero lo contrario ocurre cuando la madre vivencia estados de felicidad o de bienestar, en este caso lo que comunicará al bebé será tranquilidad y alegría.

Aquí, el papel del padre es fundamental, los sentimientos y actitudes que ofrezca a la madre y al bebé contribuirán al buen estado emocional de ella y por tanto del bebé. Considerando que en la etapa prenatal, la mujer se encuentra más sensible es necesario ser cuidadosos con lo que se hace o se dice en esos momentos.

Obviamente no todos los conflictos, angustias o preocupaciones por la que pase la madre afectarán al bebé, sólo lo harán aquellas que representen una perturbación para ella y más aún si es frecuente. Todas las personas pasamos por malos momentos que la mayoría de veces superamos sin dificultad como un mal momento en el trabajo o una discusión familiar, pero existen otras situaciones que nos costarán superar como por ejemplo la muerte de un familiar o una separación y son estas las que influyen negativamente en el bebé.

En este tipo de situaciones, donde el estado anímico y emocional de la madre no será el mejor, se recomienda realizar técnicas que favorezcan el vínculo afectivo entre los padres y el feto.

Es importante fomentar la comunicación con el bebé, estimulando sus sentidos con tus caricias, con tu voz, con música, etc. Con las caricias transmitirás a tu bebé una sensación de confianza y su repercusión es muy importante. Un bebé que no ha sido acariciado desarrolla una sensación de no aceptación y rechazo.

Los pensamientos también son una manera de conectar con tu bebé y expresarle el amor con que lo esperas. Relájate, respira profundamente y mentalmente visualízate acariciando a tu bebé. Esto te brindará una maravillosa sensación de calma y felicidad.

Por último, háblale. Desde los 4 meses de gestación tu bebé ya puede oír, es capaz de percibir diferentes sonidos del exterior, y los recuerda, especialmente la voz de su madre, por la que siente una especial preferencia.

Todo esto nos indica lo importante que es ayudar a la madre a afrontar adecuadamente aquellas situaciones estresantes que puedan afectar el bienestar del bebé. Transmitir tus sentimientos será tan beneficioso para ti como para tu bebé y no olvides que el participará de tus emociones desde el primer día.

**Del libro:** La vida secreta del niño antes de nacer

**Dr. Thomas Verny**

# La importancia del apoyo familiar en el embarazo



**Bebés en camino**

Publicado el 09/03/13 en la comunidad **Embarazo Semana a Semana**

0 comentarios

Una mujer que recibe el apoyo y la contención adecuada durante el embarazo se convertirá en una madre feliz y con menos estrés. De acuerdo a estudios recientemente realizados, las embarazadas que reciben el cuidado y el acompañamiento de su entorno familiar tendrán una protección contra las hormonas del estrés que contribuyen a la aparición de la depresión postparto.

Los resultados de este estudio, fueron publicados en *Clinical Psychological Science*. Se incluyeron 200 mujeres embarazadas de diferentes razas y situaciones socioeconómicas. Estas mujeres, fueron entrevistadas en 3 oportunidades durante el embarazo (19, 29 y 37 semanas) y a las 8 semanas luego de dar a luz.

En cada etapa, las mujeres fueron interrogadas en relación al grado de compromiso familiar y específicamente el apoyo emocional recibido por parte del padre del bebé. También fueron interrogadas sobre síntomas de depresión y se tomaron muestras de sangre para chequear la presencia de hormonas del estrés, hormona placentaria liberadora de corticotrofina.

Considerando factores que incluían edad, educación e ingresos, los resultados mostraron que las embarazadas que reportaron mayor apoyo familiar sufrieron menos episodios de depresión postparto. También presentaron valores inferiores de hormonas del estrés que fueron casi imperceptibles en el primer trimestre.

Gracias a este estudio podemos saber lo importante que es el apoyo familiar durante el embarazo, llegando al punto de que puede ayudar a reducir drásticamente el riesgo de episodios de depresión postparto.

### ¿Qué es la inteligencia?

La inteligencia es un concepto complejo muy difícil de definir, pero podemos partir de la consideración de que cuando se habla de inteligencia todo el mundo sabe de qué se trata. Gracias a la inteligencia, poco a poco nos apropiamos de los instrumentos de nuestra cultura y aprendemos a manipular el ambiente.



Algunas de las preguntas que se hacen los padres con respecto a la inteligencia de su bebé son: ¿Qué determina la inteligencia de un bebé: la naturaleza (la programación genética) o el ambiente (las influencias del medio ambiente)?, ¿qué podemos hacer para aumentar la inteligencia de nuestro bebé?, ¿cuándo debemos de empezar?

[« Regresar](#)

### ¿Qué determina la inteligencia de un bebé, la naturaleza o el ambiente?

El desarrollo del cerebro, como cualquier desarrollo, es una mezcla de naturaleza y medio ambiente. Los genes son los que prescriben la arquitectura general y la secuencia de la maduración del cerebro, pero el medio ambiente actúa en todo momento modificando esas decisiones de la herencia.

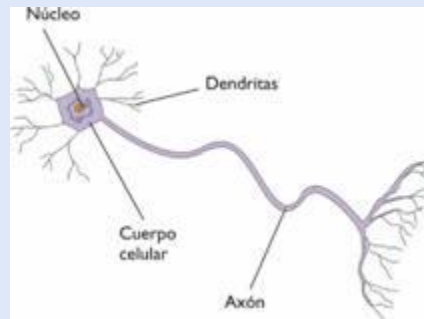
Los genetistas especializados en el comportamiento nos informan que las habilidades del conocimiento son un 50% heredables o atribuibles a los genes con los que nacemos. Esto deja el otro 50% para que sea influenciado por el medio ambiente –todas las influencias físicas, sensoriales, sociales y educacionales a las que el bebé es expuesto desde el momento de su concepción- y es aquí donde los padres, maestros y doctores pueden ayudar a hacer la diferencia en las habilidades futuras del niño.

[« Regresar](#)

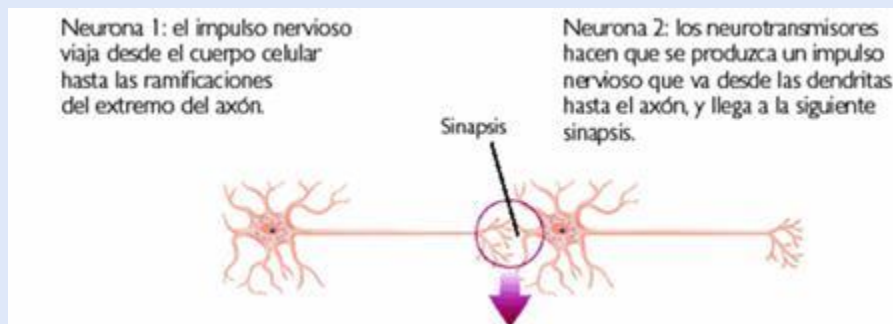
### ¿Cómo es que el medio ambiente interviene en el desarrollo del cerebro y le va dando forma?

Gracias a casi 40 años de investigación sobre la capacidad de las neuronas (son las células fundamentales del sistema nervioso y están especializadas en procesar la información que recibe el cuerpo), es que hoy en día podemos comprender mucho acerca de cómo las células del cerebro son moldeadas por la historia personal de cada individuo, desde las primeras divisiones de células que tuvieron lugar durante el embarazo, hasta el final de la vida.

Cada célula del cerebro, o neurona, tiene la forma de –podríamos decir- un árbol con dos ramas terminales y un sistema de raíces –conocido como “dendritas”- que reciben la información de miles de otras neuronas y un sistema de salida llamado “axón” que se ramifica para enviar información y conectarse a cientos de miles de otras neuronas.

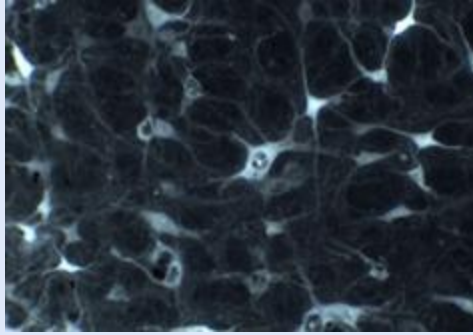


Las conexiones entre las neuronas se denominan “sinapsis” y gracias a estas conexiones, las neuronas están continuamente recibiendo y transmitiendo mensajes y llevan información de uno a otro punto del cuerpo en una forma ordenada y exacta.



¿Qué es exactamente lo que se transmite de unas neuronas a otras? La respuesta es sencilla: electricidad. Se trata de débiles corrientes eléctricas que se transmiten por el axón. Cualquier sensación, como la visión de un paisaje, un olor, o el mensaje del cerebro a un músculo, son en realidad el efecto de millones y millones de neuronas que se comunican enviando estos mensajes eléctricos. Estas débiles corrientes eléctricas, que son la clave de la transmisión de la información, se denominan impulsos nerviosos.

Existen cerca de 100 billones de células nerviosas en un ser humano, este número se alcanza en los primeros cinco meses de embarazo. Así que podemos hablar de cerca de cuatrillones de sinapsis o conexiones en el cerebro de un bebé y cada una de ellas puede ser alterada por las experiencias que tenga.



[« Regresar](#)

### ¿Siempre tenemos las mismas sinapsis?

Las sinapsis pueden ganarse o perderse, se fortalecen o se debilitan como resultado de su propia actividad eléctrica: “las células que se encienden juntas, se electrifican juntas”, lo que significa que las sinapsis que están activas (por ejemplo las conexiones del sistema visual en un niño con visión normal), se preservarán y se fortalecerán.

Por otro lado, las sinapsis que no tienen actividad, como por ejemplo las conexiones visuales de un bebé con cataratas congénitas, desaparecerán (siguiendo la regla de “úsalo o piérdelo”) dañando para siempre la posibilidad de ese bebé de usar ese ojo.

A la capacidad del cerebro de modelar y remodelar las conexiones entre sus neuronas en función de las experiencias vividas por el organismo, se le denomina “plasticidad cerebral” y son estas modificaciones locales de la estructura del cerebro las que nos permiten adaptarnos al medio ambiente en donde vivimos.

[« Regresar](#)

### ¿La plasticidad del cerebro se mantiene nada más durante la niñez o durante toda la vida?

Mientras que todas las células cerebrales del bebé se forman durante el embarazo, el número de sinapsis o conexiones en su cerebro aumentan dramáticamente después del nacimiento, de hecho, podemos decir que el bebé sobre-produce conexiones y esto le da una oportunidad al cerebro de seleccionar las conexiones que le van a ser más útiles o activas para sobrevivir y prosperar en su medio ambiente.

La plasticidad cerebral se manifiesta principalmente durante la etapa de mayor desarrollo del hombre -del nacimiento a los cinco años- permite, por ejemplo, la maduración del sistema visual en los neonatos. Pero para ciertas aptitudes, también interviene a lo largo de la vida (aprender a conducir, a distinguir dos sonidos muy similares... ¡es la plasticidad la que permite todo esto!) sin desaparecer nunca del todo, cuestión que está determinada en nuestra información genética.

Existe evidencia de que el periodo de sobreproducción de sinapsis corresponde a los periodos más sensitivos del desarrollo mental de los niños.

[« Regresar](#)

### ¿Qué puedo hacer para tener un bebé más inteligente?

La experiencia prenatal tiene una fuerte proporción de la variación en la inteligencia en una población, quizás hasta un 20% según algunas estimaciones. "La cosa más importante que puede hacer para asegurar un bebé saludable y promover un desarrollo saludable del cerebro y sus habilidades mentales, es tener el embarazo más saludable posible", dice la Dra. Lise Eliot, profesor asistente de neurología en la Escuela de Medicina de Chicago

[« Regresar](#)

### ¿Hay algo que las mujeres pueden hacer durante el embarazo para aumentar inteligencia de sus bebés?

He aquí algunas sugerencias:

- Evita fumar, beber, todas las drogas son conocidas por afectar el desarrollo neurológico. En la antigua Grecia, Platón decía que las madres que bebían tendrían bebés de inteligencia inferior.

- Aumenta el peso suficiente para que el bebé pueda crecer adecuadamente. El exceso del aumento de peso puede dar lugar a un parto difícil, lo que puede poner en riesgo el cerebro del bebé. Pero no aumentar lo suficiente de peso es peligroso, los bebés de menor peso al nacer tienden a tener cabezas más pequeñas y más pequeños cerebros, que se ha relacionado con un menor coeficiente intelectual.
- Practica una buena higiene para evitar infecciones virales. Lávate las manos con frecuencia, evita compartir la comida con los niños y los niños pequeños, e informa de inmediato cualquier síntoma a tu médico. A las mujeres embarazadas ahora se les aconseja ponerse la vacuna contra la gripe, ya sea antes del embarazo o después del primer trimestre.
- Has ejercicio y continúa trabajando. Es sorprendente, pero hay pruebas de que las madres que siguen trabajando durante su embarazo tienen bebés más inteligentes. El doctor James F. Clapp, de la Case Western Reserve University en Cleveland encontró también que, a los cinco años de edad, los hijos de las mamás que se ejercitaban obtuvieron una puntuación significativamente más alta en pruebas de inteligencia general y habilidades lingüísticas.
- Lleva una dieta bien balanceada y dale un gran regalo a tu bebé: un cerebro que se ha desarrollado totalmente. Toma la multivitamina recomendada por tu médico. Dice la doctora Eliot que hay 45 nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita, "y la gran mayoría de ellos son conocidos por ser necesarios para el desarrollo neurológico."
- Algunos ejemplos:
  - Yodo. Necesario para hacer la hormona tiroidea, que es esencial para el desarrollo del cerebro (la encuentras en la sal de mesa yodada).
  - Hierro. Si una mujer no tiene suficiente hierro, ella no puede producir suficientes glóbulos rojos para transportar oxígeno al bebé, lo que afecta el cerebro y el cuerpo en crecimiento. Es por esto que tu médico te vigilará de cerca para detectar cualquier anemia.
  - Vitaminas del complejo B, incluyendo ácido fólico. Esencial para el desarrollo del feto, especialmente durante el primer mes de gestación.

[« Regresar](#)

### La importancia de consumir pescado durante el embarazo

El consumo frecuente de pescado y marisco durante el embarazo favorece el desarrollo del niño, según un estudio español publicado en *'The Lancet'*. Los resultados contradicen a las autoridades de Estados Unidos, que en 2004 recomendaron limitar estos alimentos en la dieta por el riesgo que suponía para el feto un residuo presente en estos animales, el metilmercurio. Los autores consideran que "los efectos dañinos que puede tener sobre el desarrollo cerebral no superan los beneficios que poseen otros nutrientes presentes en el pescado y el marisco".

"El cerebro de un niño recién nacido está compuesto en un 50% de lípidos que se forman a partir de ácidos grasos esenciales. Algunos de ellos son sintetizados por el propio organismo pero otros deben ser incorporados con la dieta, como los omega 3 (y podrían ser los responsables de este efecto positivo sobre las capacidades cognitivas de los niños en cuanto a inteligencia, expresión verbal, capacidad motora y memoria), una buena fuente es el pescado".

Según los investigadores, aunque se desconocen los mecanismos por los cuales esto sucede, "los niveles de estos ácidos grasos parecen ser cruciales en el desarrollo temprano del cerebro del feto" y la escasez de ellos puede tener graves consecuencias, de ahí la importancia de su ingesta durante el embarazo.

[« Regresar](#)

### Entonces, ¿hay inteligencia antes de nacer?

Los expertos han probado que el feto es activo, sensible y muy influyente. Los fetos protestan y se comunican a través de movimientos hiperactivos y pataleos. Las películas violentas hacen que la embarazada tenga que retirarse del cine o también si escucha una música ruidosa. De este modo el feto modela al medio, tomando actitudes.

Tu bebé siente muchas cosas y está muy ocupado en mantenerse cómodo dentro del útero. Su vida es una ejercitación en las relaciones y cambia continuamente de posición siguiendo tu ritmo y en todos sus movimientos no se puede negar una absoluta coordinación entre el cerebro y el cuerpo. Así comienza el vínculo entre el bebé y los padres. La vieja idea de considerar a los recién nacidos o a los fetos de egocéntricos debe sustituirse por una relación duocéntrica o aprendizaje a duo. En el útero es inevitable porque madre e hijo comen juntos, respiran juntos, duermen juntos y quizás fumen cigarrillos o se caigan juntos.

David. B. Chamberlain nos advierte sobre la habilidad de los fetos para socializarse, jugar, comunicarse, aprender. Todavía estamos lejos de reconocer la inteligencia del feto. Chamberlain cree que si no se acepta que el feto es inteligente nosotros tampoco mostraremos gran inteligencia en la forma de relacionarnos con ellos. El trabajo comienza antes de la gestación.

[« Regresar](#)

## ¿Cómo puedo estimular la inteligencia de mi bebé durante el embarazo?

Al mismo tiempo que se aceptaba la idea de una inteligencia prenatal, se aceptaba también la creencia de que la estimulación prenatal podía ayudar a aumentar la inteligencia del bebé.

Existen numerosos estudios que muestran una liga entre la estimulación fetal, la inteligencia y el aumento de la capacidad motora, el lenguaje y la capacidad social. Esto es importante para los padres que quieren que su bebé tenga las mejores oportunidades para que sea lo más inteligente y adaptado al mundo que sea posible. Algunos de esos estudios discuten el uso de la música durante el embarazo.

Casi todos hemos visto la imagen de una embarazada con audífonos en su panza. Aunque esto puede parecer tonto, existe realmente una conexión entre la comunicación con el feto y su desarrollo como recién nacido. Muchos de estos investigadores creen que ponerle la música al bebé en el útero, incrementa su habilidad para aprender y su inteligencia se desarrollará a un paso más veloz una vez que nazca.

Adicionalmente, el mismo raciocinio se puede aplicar a que le leas al bebé durante el embarazo. Una vez que se han desarrollado las orejas y el sentido del oído, leerle al bebé puede ayudar a que su lenguaje se desarrolle tempranamente e incrementa también el desarrollo del lenguaje una vez que nazca.

Otras acciones que incrementan la inteligencia prenatal y que ayuda a que el feto aprenda en el útero, incluye enseñarle vocabulario asociado a la acción. Es decir, debes decir la palabra fuerte y clara mientras que al mismo tiempo realizas esa acción. Esto le ayudará al bebé a asociar las palabras con la acción y cuando nazca podrá aprender rápidamente.

Los bebés han demostrado que reconocen voces y música que escucharon mientras estaban en el útero. De hecho, cuando quieres calmar a tu bebé generalmente lo colocas con la cabeza del lado izquierdo en donde podrá escuchar el latido de tu corazón. Este es un sonido que reconoce y que lo tranquiliza. Esta es una clara indicación de que un bebé que no ha nacido puede oír y recordar sonidos. La estimulación prenatal es una técnica que se ha vuelto muy popular.

El feto está expuesto a una gran variedad de estímulos mientras que está en el útero y conforme los va reconociendo, va aprendiendo a reaccionar a cada uno de ellos. Esta exposición frecuente es lo que estimula el sistema nervioso central y ayuda a incrementar la inteligencia del bebé durante el embarazo.

Los bebés que fueron estimulados tienen un mejor desarrollo motor, visual, auditivo y de lenguaje. Estos bebés tienden a mostrar una mayor confianza en ellos mismos, están más alertas y están más contentos que los bebés que no fueron estimulados.

Las piezas musicales y las voces que se utilizaron para estimular al bebé durante el embarazo, generalmente tienen un efecto calmante después del nacimiento. Los estudios realizados por la doctora Beatriz Manrique (del Centro de Investigaciones para el Desarrollo Integral Humano a través de la Comunidad –CEDIHAC- en Venezuela), muestran que la estimulación prenatal tiene un positivo impacto en las capacidades de aprendizaje del bebé al nacer y que este avance se mantenía durante la niñez, que los bebés estimulados tienen un mejor manejo del estrés y esto muestra un sistema nervioso central más desarrollado. Este estudio no solo demuestra la existencia de una inteligencia prenatal sino que también sugiere que las influencias de un medio ambiente positivo pueden tener efectos perdurables en el bebé.

[« Regresar](#)

## ¿En qué momento del embarazo debo iniciar la estimulación?

Lo mejor es iniciar la estimulación prenatal alrededor de los tres meses del embarazo. Aunque la audición no se desarrolla sino hasta los cinco meses, puedes usar el tacto, la luz y las vibraciones en este momento. A los 5 meses inicias con la música y los cantos. Recuerda, puedes aumentar los efectos si al mismo tiempo tomas una dieta sana y la combinas con ejercicio y reposo.

Al bebé le afecta el estado emocional de su madre. Una madre que sabe relajarse, le enseñará a hacerlo y ayudará al desarrollo del cerebro del bebé al reducir el estrés. La forma en que los padres interactúan con el bebé aún dentro del útero, puede tener un efecto duradero porque se siente querido y, por lo tanto, confiado.

Es importante que esta estimulación se introduzca en una forma organizada. Cuando se hace de esta manera, es mucho más fácil que el bebé lo vaya organizando en su cerebro. En este momento el feto depende de sus padres para que le den sentido a esta estimulación y que no lo sobre estimulen porque esto puede causarle estrés y ya no sería capaz de organizar toda esta información. La sobre estimulación puede, de hecho, deshacer todo lo bueno que hayas logrado.

Mientras más se sabe de los beneficios de la estimulación prenatal, nos damos cuenta de que las implicaciones para el futuro son increíbles.

