

El feto percibe el estado de ánimo de la madre

Él siente tus emociones

Imaginemos que una mujer embarazada presencia un accidente de tráfico. Un coche atropella a un hombre joven. Al peatón no le pasa nada, se levanta del suelo maldiciendo al automovilista distraído que no se percató de que él estaba cruzando la calle, pero la madre se lleva un buen susto.

El cerebro de la embarazada convierte la acción que ella ha contemplado en una emoción, temor por la vida del joven atropellado, y pone en marcha los sistemas nervioso y endocrino. El primero ordena que se acelere el ritmo cardíaco: el corazón aumenta la frecuencia de los latidos, y una fracción de segundo después el pequeño corazón del bebé intrauterino late al doble del ritmo normal.

El sistema endocrino de la madre, por su lado, aumenta la producción de ciertas hormonas que pasan al torrente sanguíneo, atraviesan la placenta y llegan hasta el feto.

Si el feto descansaba en su cuna intrauterina, mecido con el paso rítmico de mamá, una serie de reacciones físicas y hormonales le sacan de su ensoñación. Y experimenta algo nuevo que le entrena para la vida fuera del útero.



Una vida emocional muy activa

A partir del sexto mes de gestación el futuro bebé ya está lo bastante maduro para ver, oír, degustar y sentir —a su manera, claro— las emociones que experimenta la madre, tanto que los expertos consideran que su vida emocional ya es muy activa.

La madre le nutre de una gran variedad de experiencias, algunas de las cuales se sabe que influyen en su desarrollo. Los investigadores se han preocupado por averiguar el impacto que tiene en el niño no nacido el estrés de la embarazada cuando se prolonga durante mucho tiempo: «La psicobióloga Viviette Glover ha estudiado las consecuencias del estrés y la ansiedad mantenidos durante el embarazo en una muestra muy amplia de mujeres y ha encontrado que estos pueden llegar a afectar al desarrollo del cerebro del bebé», explica Diana Sánchez, presidenta de la Asociación Española de Psicología Perinatal.

Lo que la psicobióloga observó es que los hijos de mujeres que habían vivido situaciones adversas durante la gestación tienden a mostrar menor tolerancia a los estímulos y la frustración y suelen ser irritables y movidos. Los ginecólogos también han comprobado desde hace tiempo que estos niños pueden tener un peso más bajo en el parto o nacer antes de la 37ª semana de gestación.

Otras emociones, como la alegría, no se han investigado. «El efecto de la alegría de la madre en el futuro bebé no lo ha estudiado nadie, pero si sabemos que el estrés, la tristeza y sufrir acontecimientos traumáticos en la gestación pueden tener un impacto negativo en el futuro bebé, deberíamos poder decir que las emociones opuestas, como la felicidad, tienen un efecto opuesto», explica Gabriella Bianco, vicepresidenta de la Asociación Española de Psicología Perinatal.



El vínculo del amor

«Cuando veo mujeres que están muy tristes y se sienten culpables por ello, les aconsejo que hablen con su bebé, que le digan, "mira, ha pasado esto, se ha muerto tu abuelo y me siento muy triste" o "hoy estoy contenta porque voy a ir a tal sitio". No sabemos lo que el bebé va a entender pero sí sabemos que esta mamá establece una comunicación con él y que eso es muy importante», indica Diana Sánchez.

El amor que expresa la madre a su hijo intrauterino teniendo en cuenta, y que él comprende de alguna manera, protege al futuro niño de las adversidades externas. Estar atenta a sus reacciones (patalea demasiado, parece tranquilo) y a las del propio organismo (¿me encuentro bien?) es la manera de establecer un vínculo con él.

El futuro padre, en la medida en la que apoye a esa mamá que está nerviosa, triste o preocupada, contribuirá a que su hijo se desarrolle de la mejor manera posible. Si tranquiliza, contiene y descarga a la madre de obligaciones, ella podrá dedicarse más a sí misma y al futuro bebé. «El padre debe rodear a la madre de mimos, ser protector de esa unión con el hijo», comenta Gabriella Bianco.

Si no hemos tenido la suerte de vivir un embarazo tranquilo, si una preocupación nos ha quitado energías que nos hubiera gustado dedicar por entero a ese hijo que está en camino, cuando nazca el bebé podremos compensarlo, estando atentas a sus necesidades, expresándole cuánto le queremos con mimos y achuchones.

Mimado por mamá

Durante la gestación la mujer está especialmente sensible, todo le afecta más que fuera del embarazo. Si está triste porque ha perdido un ser querido, si está angustiada porque su relación de pareja atraviesa una crisis o si está preocupada porque sospecha que puede perder el trabajo, temerá también que su estado de ánimo afecte a ese hijo que está en camino, y se sentirá culpable por ello.

Por suerte, los psicólogos nos tranquilizan, en cierto modo, al respecto: «La pérdida de alguna figura importante es una situación muy estresante, y la madre ante eso no puede hacer nada; el bebé lo notará, pero será una ocasión para que conozca que su mamá también puede estar triste, eso no es malo», dice Diana Sánchez.

Además, **cuando la madre vive una situación adversa durante la gestación puede proteger el bienestar de su hijo mimándose más de lo que**

lo hace habitualmente. «La embarazada puede alimentarse de forma sana, dormir lo suficiente, hacer ejercicios de relajación, caminar al aire libre al menos una hora al día, salir con amigos, buscar situaciones en las que pueda reírse o cantar. Cantar facilita la generación de endorfinas, que son las hormonas de la felicidad», sugiere Gabriella Bianco.

El doctor Thomas Verny, autor del famoso libro *La vida secreta del niño antes de nacer* (editorial Urano) no deja lugar a dudas: «La mayoría de mujeres saben que ocuparse emocionalmente de sí mismas significa, de manera automática, ocuparse de sus hijos no nacidos». Mimarse es muy sencillo, algo que incluso si nuestro estado de ánimo está de capa caída podemos hacer.