



# Queridos antes de llegar

Desde que recibiste la noticia de tu embarazo o desde que comenzaste a sentir los movimientos de tu bebé, probablemente hayas empezado a sentir cariño por el niño o la niña que esperas, y a comunicarte con él o ella, acariciando tu vientre o hablándole. O sea, que es una niña o un niño querido antes de llegar. Probablemente, vuestra vinculación emocional con él o ella empieza antes de que nazca.

De todas formas, algunas mujeres embarazadas o sus parejas en realidad comienzan a sentir este cariño después del parto, incluso, a veces, varias semanas después.

Si éste es tu caso, no te preocupes; cada persona necesita su tiempo, y este **vínculo se irá construyendo día a día.**

Desde la mitad del embarazo, aproximadamente, tu bebé ya puede **percibir sonidos (como tu voz, la música o los latidos de tu corazón), cambios de luz procedentes del exterior, tus emociones (si estás contenta, si estás triste) o las caricias que le dais a través del vientre.**

El bebé se está acostumbrando a esas sensaciones y empieza a reconocerlas.

**SI LE ACARICIAS Y LE HABLAS, TU BEBÉ  
SE RELAJA Y TRANQUILIZA.**

## ¿CÓMO FORTALECER LA CONEXIÓN EMOCIONAL DURANTE EL EMBARAZO?

- **Habladle e incluso cantadle:** Los especialistas sostienen que a partir de los 5-6 meses el feto es capaz de oír y diferenciar sonidos que provienen de fuera del útero materno. Mientras le habláis y le cantáis se va familiarizando con vuestras voces.
- **Acariciad y masajead el vientre materno:** Siente los movimientos fetales y las sensaciones que te producen. Mostradle vuestro cariño y transmitidle calma y seguridad con suaves caricias.
- Si es posible, **escuchad los latidos de su corazón** con ocasión de las visitas médicas de control del embarazo. Al escucharlos os sentiréis más cerca de vuestro hijo o hija.
- **Realizad un diario familiar:** Escribid a vuestro bebé las cosas más importantes que van pasando en la familia desde su concepción hasta el momento de su nacimiento. Contadle no solo las cosas que se relacionan con él, sino también cosas que van ocurriendo en la familia, vuestras emociones, pensamientos y planes sobre el futuro. Le encantará leerlo cuando sea mayor.
- **Informaos sobre el embarazo y el parto:** Os gustará mucho leer libros y revistas para madres y padres o ver documentales relacionados con el embarazo y el nacimiento. Entenderéis mejor los cambios que se están produciendo en el cuerpo de la madre y en el bebé.
- **Asistid a los controles periódicos de seguimiento del embarazo** y a las sesiones grupales de preparación al parto y al nacimiento. Os sentiréis más seguros y tranquilos, tranquilidad que se acaba transmitiendo al bebé. Además, se podrá detectar cualquier problema que pueda existir, lo que será bueno para todos, pues así se le podrá poner buen remedio a tiempo. Además, si vais juntos a esos controles y sesiones os sentiréis más unidos y mejor preparados.
- **Tomad decisiones que afectarán a vuestro bebé:** Qué plan de parto prefieres, qué accesorios de bebé debéis comprar, cómo decoraréis su habitación, qué nombre le pondréis, etc. Id tomando esas decisiones y preparando con todo cariño la llegada de vuestro hijo o hija.
- **Acompañamiento durante el parto:** El del nacimiento de vuestro bebé será un día muy especial y en el que la pareja tiene un papel muy relevante al acompañar y apoyar a la madre y recibir al bebé. Es un momento muy importante en vuestra vida y en la de vuestro bebé, ¡disfrutadlo juntos y no lo olvidaréis!