



Los estímulos de fuera llegan dentro

NO SE VE PERO SE LE INFLUYE

Durante el periodo prenatal, tu bebé está en constante contacto con tu cuerpo y tus emociones. Dependéis el uno del otro. Si la madre se encuentra bien, el feto también lo estará. Y al revés. Por lo tanto, el estilo de vida que lleves, tu actitud, lo que sientes e, incluso, la forma en que te mueves pueden afectar, positiva o negativamente, a tu bebé.

Mucho antes de que nazca, tu bebé ya **es capaz de notar cosas**. Aunque se encuentre todavía en el útero materno, los avances en su desarrollo a lo largo del embarazo le permitirán ser cada vez más capaz de **ver, oír y sentir** los estímulos que le lleguen tanto del interior de tu cuerpo (los latidos de tu corazón, tu voz o tus emociones), como los que provienen del exterior (las luces intensas, la música, las caricias a través del vientre o las voces de otras personas) y **experimentar distintas** sensaciones ante unos y otros.

Los estímulos del ambiente en el que te encuentras, como son ciertos tipos de luces, sonidos o productos químicos como la nicotina, son percibidos por tu bebé a pesar de encontrarse aún dentro de tu vientre. Algo similar ocurre con los movimientos que realizas o las posturas que tomas cuando te sientas o te acuestas y que le pueden resultar más o menos incómodas. Todo ello afecta al bienestar y al estado emocional de tu bebé.

Mucho tiempo antes del nacimiento, los bebés manifiestan preferencias por ciertos estímulos (voces familiares, música suave y melódica, movimientos rítmicos o suaves caricias percibidas a través del vientre materno) y desagrado ante otros (exceso de ruido, música estridente, luces fuertes y parpadeantes, movimientos rápidos y bruscos o ciertas posturas maternas incómodas).

Aunque los movimientos que realizará tu bebé dentro de tu vientre están relacionados principalmente con sus cambios de postura y con el estiramiento y flexión de músculos para su correcto desarrollo, estos movimientos también pueden servir para comunicarte si se siente agitado o incómodo por algo.

La mayoría de las mujeres embarazadas perciben los primeros movimientos fetales a partir de las 16-18 semanas de gestación e incluso antes. Con el paso de las semanas, estos movimientos serán cada vez más vigorosos, incluyendo patadas, empujones, golpes o retorcimientos, resultándote estos movimientos cada vez más fáciles de percibir y sentir. Es normal que haya días que sientas mejor sus movimientos o que tu bebé esté más activo que otros, pero a partir del séptimo mes de embarazo, sus movimientos serán más previsibles y regulares. A partir de entonces te resultará más fácil interpretar las señales que te envía.



Que tu bebé se sienta mejor o peor depende en gran parte de ti, de vosotros.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE CARA A SU BIENESTAR SON:

- **Evita sitios donde haya música estridente y/o exceso de ruido** que puedan alterar a vuestro bebé. Dentro de ella, el bebé percibe la voz de su madre, por lo que es importante que ella le hable y le cante canciones suaves. Por una parte, va reconociendo esa voz; por otra, así se relaja. También le tranquiliza la música suave y relajante.
- **Evita las luces reflectantes y parpadeantes**, así como el reflejo de los rayos solares directamente sobre el vientre materno, especialmente en horario de mayor intensidad y durante un tiempo de exposición prolongado. La fuerte intensidad de la luz le agita y le llevarán a cambiar de postura para evitar la incomodidad.
- **La madre debe evitar movimientos bruscos y peligrosos** que puedan lastimar al bebé, así como posturas y posiciones incómodas, que puedan oprimirle, especialmente cuando ella esté sentada (por ejemplo, debe evitar cruzar las piernas o permanecer inclinada hacia delante durante mucho tiempo). Al sentarse, debe procurar tener posturas cómodas y relajadas.
- **Evita la exposición a productos químicos** como la nicotina, los fertilizantes o los insecticidas, así como a medicamentos que puedan tener efectos nocivos para el bebé.