

## LA VINCULACIÓN PRENATAL

Durante el embarazo se va iniciando una relación sobre la que se construye el vínculo afectivo entre el bebé y su madre. Este vínculo se establece de forma eficaz cuando la persona que cuida al bebé tiene una presencia estable en su vida, es sensible ante sus necesidades y le aporta los cuidados precisos. Así el bebé se siente seguro y gana confianza para explorar el mundo exterior a medida que va creciendo.

Desde los 5 o 6 meses de gestación, el feto puede percibir los sonidos o los cambios de luz que se producen fuera de la matriz y que proceden del exterior, el estado emocional materno y las presiones de tacto a través del vientre.

De esta forma, el bebé empieza a acostumbrarse al tono de voz y las caricias de las personas que están en su entorno más cercano. Desde que la mujer tiene conocimiento de la noticia de su embarazo, y especialmente a partir del momento en el que empieza a sentir los movimientos del feto, en torno al cuarto o quinto mes, va desarrollando la imagen que tiene del bebé como un ser con identidad propia.

Muchas mujeres embarazadas comienzan a comunicarse con su bebé durante el embarazo, especialmente a partir del segundo trimestre, etapa en la que los avances en el desarrollo sensorial y motor del feto le permiten establecer cierta interacción a través de sus movimientos. Es importante que madres y padres se relacionen con su bebé desde el periodo prenatal, mostrando una escucha activa que les permita percibir las señales que transmite a través de los movimientos fetales y mostrándole su afecto a través del habla y las caricias.

Pero en otras ocasiones los sentimientos de vinculación profunda no se construyen hasta tiempo después de que el bebé haya nacido, y, si eso ocurre, es también algo normal.

Para favorecer este vínculo se recomienda:

- Hablar, susurrar e incluso cantar al bebé para que se acostumbre a su voz, así como para fomentar un estado de calma en el feto.
- Tocar el vientre para sentir los movimientos fetales, y dar suaves masajes y caricias para relacionarse con el bebé.
- Escuchar los latidos de su corazón a través de las ecografías en la consulta para sentirse más cerca del bebé.

Apoyo:



Socios:





La interacción temprana entre el padre y el bebé promueve la sensibilidad paterna para interpretar las señales y necesidades del pequeño y atenderlas de forma adecuada, así como para promover el vínculo entre ambos. También resulta conveniente promover la vinculación prenatal con otros familiares, especialmente con los hermanos o hermanas si los hay.

Una buena forma de colaborar a esta vinculación prenatal entre padre y bebé es acudir a las sesiones de preparación al nacimiento y crianza, para ir interiorizando el rol de padre.

