



HÁBITOS SALUDABLES DURANTE EL EMBARAZO Y DESARROLLO DEL BEBÉ

Es sabido que el alcohol, el tabaco y una mala alimentación inciden negativamente en el desarrollo del feto y del bebé. Las últimas investigaciones científicas apuntan, que también las emociones de la madre durante el embarazo desempeñan un papel importante.

Por tanto, conocer los hábitos de alimentación saludables, los hábitos que mejoran el estado físico y por supuesto los hábitos relacionados con la salud emocional es primordial para un desarrollo saludable para ambos.

En la actualidad debemos ser conscientes de la importancia que tiene la educación emocional antes del nacimiento. Es decir, los fetos dentro del útero de la madre no sienten tristeza, alegría, soledad o miedo, puesto que carecen de la maduración neurológica para tener las emociones que tiene un adulto. Lo que sí tienen son sensaciones, sienten bienestar, placer, saciedad, alarma, sobresalto... (Enrique García Fernández-Abascal, UNED). Es decir, perciben las emociones de la madre. Este hecho es algo muy positivo puesto que le da al bebé un abanico de experiencias sensoriales necesarias para enfrentarse a la vida, desde la alegría hasta la rabia o la tristeza. Por tanto:



- Estados emocionales positivos: por ejemplo, a través del gesto tan habitual en las embarazadas como tocarse, acariciarse la barriga, el feto recibe una experiencia positiva sensorial y se produce una respuesta bioquímica de placer que se traduce en la segregación de hormonas que pueden ayudar a establecer el vínculo entre ambos.
- Estados emocionales negativos: por ejemplo, el estrés segrega cortisol, éste nos puede ayudar a la aparición del nivel de estrés necesario para enfrentarnos a los peligros de la vida, es como una estrategia evolutiva. De manera, que si el estrés aparece en momentos concretos es beneficioso.

Sin embargo, cuando las situaciones de estrés son prolongadas aparecen los problemas de manera más marcada. Es decir, habría, por tanto que buscar el EQUILIBRIO entre unos estados emocionales y otros para preparar al feto y posteriormente al bebé a tener una vida emocional saludable.



Vivete Glover, Psicobióloga del Imperial College de Londres, ha comprobado, en un trabajo de investigación realizado con 14.000 embarazadas por su equipo de neurocientíficos y neurocientíficas, que niveles altos de cortisol afectan al desarrollo cerebral del bebé durante todo el embarazo. Por ejemplo, la ansiedad de la madre hace que se reduzca el flujo sanguíneo que le llega al feto por lo que éste dispone de menos nutrientes para formarse. Además confirma, que los “niveles altos de cortisol afectan al cerebro y al aprendizaje”.

Por todo ello, tanto la persona embarazada como la persona que ha emprendido con ella el hecho de ser madres o padres (cuando hay pareja) deben centrar los hábitos de cuidado en:

1.- Hábitos saludables de alimentación, siguiendo las indicaciones médicas en cada caso.

2.- Hábitos saludables relacionados con el ejercicio físico y relajación adecuados a cada persona.

3.- Hábitos saludables de cuidado emocional:

3.1. Mantener un ambiente familiar con el menor conflicto posible (gritos, enfados excesivos o mantenidos en el tiempo...). Solo es posible si los adultos implicados asumen su parte de responsabilidad y compromiso para con el /la menor.

3.2. Evitar situaciones de estrés tanto laborales como familiares que no puedan ser encauzados adecuadamente.

3.3. Formar equipo con la persona o personas con las que se conviva, tanto para asumir responsabilidades como para disfrutar del ocio y tiempo libre.

3.4. Sentir la complicidad en el proyecto común que se comienza (cuando hay pareja la complicidad debe ser mutua): compartiendo, entre la pareja cuando la hay, conversaciones sobre lo que se vivencia (preocupaciones, dudas, alegrías...), hablando sobre los cambios físicos y emocionales, compartiendo nuevos intereses y formas diferentes de relacionarse con los demás.

3.5. En definitiva, mantener a lo largo de la vida familiar un cuidado y respeto mutuo que facilite el desarrollo óptimo de los adultos y de los menores involucrados.



ETXADI. [Servicio de Orientación gratuito para las familias con hijos y/o hijas de 0 a 18 años.](#) Haz tu consulta por Teléfono: 94405 1549 (Martes: de 11:30 a 13:00 y de 17:00 a 18.30) ó rellenando el formulario de la Mancomunidad de Urola Garaia en www.etxadi.org