

3. Gestación



“Una de las misiones naturales de la mujer es traer hijos al mundo. El deber de una sociedad civilizada consiste en permitir que lleve a cabo dicha misión en las mejores condiciones posibles, sin que esta ponga en peligro sus posibilidades de desarrollo en otros campos”.

Doctor Jean Pierre Relier.

Durante la gestación continúa la mágica y extraordinaria aventura comenzada con la preparación y la concepción.

E igual que en las etapas anteriores la cooperación y la colaboración serán el elemento clave que nos conducirá al mejor de los resultados.

Cooperación exterior. Entre el padre y la madre, entre ellos y el entorno: familia, amigos, compañeros de trabajo...

Cooperación en el interior. Todo el organismo de la madre, todos sus órganos, todos sus sistemas, van a cooperar desencadenando una serie de procesos con el fin de acoger al óvulo fertilizado y ayudarlo a prosperar. Pero, también las células que se crean a partir de la primera, van a cooperar para ir dando forma y haciendo crecer la nueva vida.

¡Qué mayor belleza puede existir que una mujer embarazada!

Una mujer que durante nueve meses va a formar, a partir de su propia carne y su propia sangre, su amor y su entrega, un nuevo ser que tendrá ojos, boca, piernas..., un ser que pensará, sentirá, reirá, aprenderá..., que hará cosas magníficas, gracias al amor que su madre, su padre y todo su entorno le habrán suministrado. “Qué empresa tan magnífica y gigantesca la que se va a realizar a partir de una primera pequeña célula”.

¡Qué maravilla y qué magia misteriosa preside el comienzo de cada vida humana!

¡Cuánto trabajo para crearla y qué plan tan bien organizado para formarla y desarrollarla!

“A menudo durante mis investigaciones siento que me domina un sentimiento de asombro y maravilla. Y me pregunto: ¿Quién pudo trazar tan exquisito esquema para la vida y cómo lo hizo? Una información con significados tan extensos y complejos como los de los genes no puede haber surgido por casualidad. Esto me ha llevado a la conclusión de que debe existir algún ser superior. Yo le llamo Algo Grandioso.

Kazuo Murakami, bioquímico (2007), p.180.

El doctor Alfred Tomatis (1990) nos deja también la siguiente reflexión: “¿Cómo explicar que las células nunca se equivocan al formar los órganos, fabricando aquí un ojo, allí un intestino? Es un misterio de la creación que nos invita a ser más modestos en nuestra pretensión de querer controlar y explicarlo todo”. P.193.

Una primera pequeña célula que se crea desencadena todo el proceso. Va a comenzar a dividirse, a multiplicarse y a diferenciarse. En una semana se va a transformar en mil millones de células. Esta primera célula es como si contuviera en su interior todo el plan del proyecto, como si fuera una gran central de ordenadores. Pero, lo cierto es que, a partir de ella, siguiendo un plan que está muy bien organizado, comienzan a ordenarse y a diferenciarse para formar las distintas estructuras anatómicas. El orden es perfecto, cada generación de células engendra la siguiente y le transmite todo su poder de reproducción.

Todavía no se sabe que es lo que lleva a las células a diferenciarse para convertirse unas en las células pulmonares, otras en las de los riñones, otras en las del sistema óseo... pero así funcionan, todas cooperan y colaboran.

Y no es el cerebro el que dirige este proceso, porque él se forma y construye al mismo tiempo.

El biólogo celular, Bruce Lipton (2007) nos dice: “La cooperación es básica para la evolución. Las células tienen una capacidad de cooperación gracias a la cual pueden formar organismos más complejos y prósperos, y añade que dentro de estas células en apariencia tan simples existe un mundo complejo, estas células inteligentes utilizan ciertas tecnologías que los científicos ni siquiera han acertado a imaginar todavía”. P. 47.

El bioquímico Kazuo Murakami, (2007) cuenta: “mis investigaciones genéticas me han llevado a descubrir la forma ideal de trabajar colectivamente. Me ha mostrado la Belleza en el funcionamiento de cada órgano y, sobre todo, en la exquisita integración de todos los órganos y tejidos para formar un organismo vivo, a pesar de la independencia de cada célula. Nosotros podemos aprender mucho en nuestra vida de este ejemplo para aplicarlo a nuestra manera de interactuar en la vida”. P.106.

La obra de arte, chispa primera, esbozada en la concepción, ahora va a ir tomando forma a lo largo de nueve meses.

La naturaleza, que es inteligente, ha dado al hombre y a la mujer poderes y cometidos diferentes, pero complementarios, y es gracias a esto que puede surgir y crearse la vida de forma natural. Si bien es el hombre, a través del espermatozoide, el que desencadena el proceso durante la concepción, sin la mujer, a través del óvulo, no sería posible la fecundación. De igual manera, durante la gestación será la mujer la que lleve a cabo el proceso de la formación, y aunque ella tendrá un papel más relevante en este periodo, no por ello el papel del padre perderá importancia o significado. El apoyo, el cariño y la comprensión que le dé a la madre serán fundamentales para que ese embarazo llegue a buen término. Es importante que los hombres ocupen el lugar que les corresponde, al lado de la mujer, y que tomen conciencia de su papel precioso, indispensable, e imprescindible durante todo el proceso. Ya en la antigua Grecia Platón proponía reglas específicas durante el periodo de la gestación que concernían no solo a la madre, también al padre cuando decía:

“Los jóvenes casados pondrán cuidado para traer al mundo a niños/as bellos y en buena salud, por consiguiente, es necesario que el marido concentre su atención sobre su mujer y sobre los hijos que vendrán”. Nikos Angelis, (1994) p. 33.

Pitágoras afirmaba que *“no hay nada más venerable que la cualidad de padre”*

Y un proverbio chino dice: *“Si bien es la madre la que lleva a su hijo, le corresponde al padre llevar a la madre y al hijo”*.

Veamos que nos dicen los científicos actuales sobre este asunto.

“Su papel como pilar de apoyo es proporcionar a su mujer el grado máximo de seguridad, tranquilidad y estabilidad, sabiendo que es lo más importante que puede hacer por el hijo que va a nacer”.

D. Chopra, D. Simon, V. Abrams (2006), p. 259.

“La paternidad en esa etapa de la vida la gestación, consiste en que el hombre tome en consideración a la pareja madre-hijo”.

Alfred Tomatis (1990) p.15.

“Lo que hace el padre afecta profundamente a la madre, lo que a su vez afecta al hijo en desarrollo”.

Bruce Lipton (2007) p. 236.



El embarazo sigue siendo “una empresa de dos”, y ser conscientes de ésto va a permitir seguir ahondando y reforzando el vínculo de amor y de armonía en la pareja y, así mismo, continuar creando un lazo afectivo muy importante con el hijo/a. Los tres protagonistas principales, durante este periodo, son el padre, la madre y el hijo/a.

Todos los vínculos que establezcamos, en esta etapa, permanecerán durante toda la vida y será, gracias al amor, al reconocimiento y a la seguridad que le demos al nuevo ser, desde los primeros momentos, que estos vínculos serán fuertes y sólidos, y es ésto, precisamente, lo que nos permitirá conducirlo, acompañarlo y ayudarlo en los momentos cruciales y difíciles por los que pasará a lo largo de la vida. Tendrá confianza en nosotros y con nosotros, y no necesitará ir a buscar a otros sitios, no siempre recomendables, ni hacer experiencias que pueden arruinar o ensombrecer su vida.

Nos dice la doctora Claude Imbert (2008), entre otros: “Es durante los 9 meses donde el futuro se decide”. P. 19.

Y añade que algunos rechazarán esta hipótesis simplemente porque el cambio genera miedo, pero ¿a qué? ¿a amar más? ¿a comunicarse mejor con los bebés desde sus primeros instantes porque implica modificar las costumbres de cada uno...?, ¿ayudarles a vivir mejor y a desarrollarse?

¿Es esto posible? ¿No se trata más bien de la angustia que genera el pasado de uno mismo? La realidad sigue estando ahí, aunque sea ignorada. Ser capaz de verla ya significa cambiar. P. 21.

El doctor Relier (1993) nos lleva también a hacer una reflexión, que considero interesante, cuando dice que “algunas mujeres una vez embarazadas, reclaman el derecho, so pretexto de que el embarazo no es una enfermedad, de seguir llevando una vida agitada que creen normal. Pero esta vida no es normal, y la naturaleza también reclama sus derechos para el niño/a que ha de nacer, una cierta tranquilidad, dulzura, disponibilidad y amor”. P. 15.

Estoy segura que estas mujeres desean y aman al ser que esperan, pero su desconocimiento del impacto que esto puede tener en el bebé, es lo que las lleva a actuar así.

Y continúa diciendo que “si las mujeres de nuestra civilización necesitan información es porque han perdido estas raíces y esta relación carnal, intuitiva y profunda consigo mismas y con su propio cuerpo, que la cultura y la educación tradicionales, sabían desarrollar”. P. 35.

El bebé no lleva una vida independiente de la madre, por eso la forma de vivir de ella ejerce una gran influencia sobre él. Los dos comparten el mismo universo. Los nueve meses de gestación que el bebé pasa en el seno de la madre, es el tiempo que necesita para la formación de todo su cuerpo, así como para el desarrollo de su mente y corazón, y sus estados interiores influyen sobre esta formación.

Por eso, considero que es importante y urgente que las mujeres tengan estas informaciones relativas a este periodo crucial en la vida de sus hijos/as; así podrán

tener, en sus manos, diversos recursos que podrán serles útiles para favorecer su embarazo y a su bebé, y, al mismo tiempo, puede llevarles como mujeres y futuras madres a reflexionar y, quizás, a replantearse las cosas de otra manera.

Además, siempre está la libertad de sentir si es positivo y adecuado para nosotras y de aceptarlas o no.

Si queremos, pues, futuras generaciones que cambien el Planeta, se necesitan padres y madres conscientes y responsables que eduquen a sus hijos ya desde el vientre materno. Y estoy segura que si estáis leyendo este libro, es porque sois estos padres y madres sensibles y abiertos que están dispuestos a llevarlo a cabo. “No perdemos nada intentándolo y quizás, ganemos mucho, si confiamos y lo ponemos en práctica”. Como decía Hipócrates, médico griego del siglo V a. d. C. considerado como el padre de la medicina occidental actual.

“Mejor la prevención que la terapia”.

Por eso es tan importante que los futuros padres tengan estas informaciones, porque con ellas, **“estaríamos actuando en el campo de la Prevención”**.

Es durante estos nueve meses de la gestación en los que se van a sentar las bases, como decíamos en la introducción, de lo que será nuestra salud física y psíquica futuras. A lo largo de ellos “el embrión y el feto van a grabar e inscribir en lo más profundo de sí mismos, el bienestar o los sufrimientos, antes de su nacimiento”. Los impactos emocionales de los nueve meses son, en realidad, los responsables de que ciertas problemáticas persistan en la edad adulta.

Por lo tanto, para evitar las huellas prenatales que puedan afectar a nuestra vida en el futuro, “la principal ayuda es ayudar al niño a vivir su vida intrauterina en la máxima armonía”, nos dice la doctora Claude Imbert, p. 36.

Y en la misma línea el doctor J. Pierre Relier manifiesta que “un embarazo vivido armoniosamente determina en parte la salud y el equilibrio futuro de ese ser”. P.18.

A continuación, expondré una serie de recomendaciones, a modo de sugerencias, que creo que es interesante que la madre conozca para transitar por este delicado y maravilloso periodo de la gestación, y que también es conveniente que conozca su pareja y su entorno para poder comprenderla, sostenerla y ayudarla mejor. Con ellas, no pretendo cargar a las mujeres de más responsabilidad, sino de poner a su alcance y depositar en sus manos un saber que les dará “el Poder” de hacer las cosas, de una manera más provechosa y beneficiosa para ellas y el bebé.

Importancia de los pensamientos y sentimientos durante la gestación

La naturaleza le ha dado un poder formidable a la mujer durante el periodo de la gestación, y es importante que sea consciente de ello, para que así pueda favorecer la

formación y el desarrollo de su hijo/a armónicamente. Hoy se utiliza mucho el término “empoderarse” y, precisamente, en el transcurso del embarazo es un momento en el que la mujer-madre tiene la oportunidad de experimentarlo plenamente. Si está abierta y receptiva, si conecta con su sabiduría interior, con su esencia profunda y se deja guiar por ella, con total confianza, podrá sentir la gran fuerza de la Naturaleza, la Gran Madre, actuando con ella para hacer crecer y florecer ese germen de vida que lleva en su interior. Su amor hacia él le hará sentirse invencible en los momentos de dificultad, dudas o incertidumbre, que puedan aparecer, y que son totalmente naturales, en esta travesía de nueve meses, por la que van a navegar, unidos estrecha e íntimamente madre y bebé, y bañados en un océano de amor sin fin.

¡Mujeres, madres..., despertad!, tenéis en vuestras manos una empresa de una grandeza y de una importancia extraordinarias..., gestar esos hijos e hijas que aportarán la Paz, la Armonía y traerán la nueva Luz a este mundo tan desgastado y envejecido. Empoderaros verdaderamente de esta Fuerza que os ha dado la Naturaleza.

El texto del pedagogo, Omraam Mikhaël Aïvanhov, (1993) uno de los pioneros que ya en el 1938 habló de la importancia de la Educación Prenatal, y que cito, a continuación, me parece muy bello y en sintonía con lo que acabo de exponer.

Una mujer que espera un hijo debe decirse: “Durante nueve meses tengo todas las posibilidades de hacer de mi hijo un ser sano, hermoso, inteligente, noble, lleno de amor... que será una bendición para el mundo entero. Debo estar atenta para poder aportarle mediante mis pensamientos, sentimientos, deseos y por mis actos, los elementos más puros que contribuyan a su formación. La vida psíquica de la madre influye enormemente en el bebé, incluso en el plano físico”. PP.157-158.

Hay una relación directa entre los pensamientos y emociones de la madre y el bebé. Por eso podemos decir:

“Todo lo que la madre vive, el bebé lo vive”.

Por consiguiente, será importante que esté atenta a sus pensamientos, a sus sentimientos, a sus actos, durante la gestación, porque será a través de ellos que el bebé seguirá impregnándose y educándose. Así pues, mantener pensamientos y sentimientos positivos y dejar ir los negativos, favorecerá la salud de su hijo/a, ayudándole a activar los genes que le permitirán desarrollar todo su potencial.

“Los pensamientos positivos son un imperativo biológico para una vida feliz y saludable”, afirma el biólogo Bruce Lipton.

No obstante, “el embarazo es una etapa donde se producen cambios muy grandes y profundos en la fisiología de la mujer, a medida que el bebé se desarrolla. Capotear esta tormenta de cambios puede ser difícil en ocasiones, y es natural tener altibajos emocionales y físicos durante el embarazo”, nos dice el doctor Deepa Chopra. Pág. 125.

“Ten buenas intenciones, vive con un sentimiento de gratitud, piensa siempre en positivo. No importa lo mala que sea una situación, es importante verla bajo una luz positiva. El pensamiento negativo es muy nocivo para los genes. Si queremos influir en ellos lo más importante es mantener una actitud positiva”.

Kazuo Murakami, bioquímico. (2007) pág.198.

Así pues, podemos imaginar la importancia que tiene para la madre que, durante los nueve meses de gestación, se sienta envuelta por un buen ambiente del que forma parte, no solo el padre, como hemos dicho, sino también la familia, los vecinos, los compañeros/as de trabajo...a fin de que pueda mantener una actitud mental y emocional positivas. Que sean el amor, la comprensión, la tranquilidad, la seguridad, los que sostengan a la madre en este periodo, para que estos estados emocionales que ella vive, se transmitan al bebé y sea a través de ellos que se vaya educando y formando, como hemos dicho anteriormente.

Pero también es importante que “tanto para beneficio del bebé como de la familia, es crucial que la madre cultive la capacidad de mantener el equilibrio frente a las tensiones inevitables de la vida cotidiana”, explica Deepa Chopra. Pág. 97.

Y ese equilibrio lo podrá encontrar, más fácilmente, si tiene el apoyo y la ayuda de todos. Ayudando a la madre, ayudamos al bebé y ayudamos a las futuras generaciones para que puedan tener una vida más sana, más plena, más feliz, contribuyendo así, entre todos, a preparar a esas nuevas generaciones que traerán nuevos aires a este hermoso Planeta Tierra para armonizarlo y sanarlo.

A lo largo de este capítulo iré contando algunas experiencias y testimonios que, en estos años de difusión de las informaciones sobre la etapa prenatal, me han ido contando las madres, después de escucharlas.

Con respecto, a la importancia de mantener pensamientos y sentimientos positivos, un día, hablando informalmente con una madre, me dijo: “Cuando estaba embarazada de mi hija, me dijeron que existía un factor de riesgo alto de que no llegara a término bien, pero recuerdo que, durante toda la gestación, pensaba y le decía, ¡no te

preocupes que todo va a salir bien, las dos podemos hacerlo!. Y así fue, mi hija llegó al final y nació perfecta. Actualmente tiene doce años y es inteligente, despierta y muy madura para su edad”.

Hoy el mundo en el que vivimos, que es muy agitado, en el que la mayor parte del tiempo estamos corriendo y donde muchas veces la mujer embarazada tiene que compaginar su nuevo estado, la vida familiar y el trabajo, no siempre es fácil mantenerse en este estado de pensamientos y sentimientos positivos, pero, si tiene a su alcance herramientas que puedan ayudarla a navegar, en esas situaciones que son difíciles, y a saber cómo poder reconducir su estado interior para ayudarse y poder ayudar a su bebé... este es uno de los objetivos de este libro, así como la necesidad de que estas informaciones lleguen a toda la sociedad, para que entre todos podamos ayudarlas mejor durante este periodo crucial y delicado en la vida de un nuevo ser y, juntos, cooperar conscientemente en la regeneración de la sociedad actual.

Comprendo que, a veces, las nuevas ideas pueden ser un poco desconcertantes y suscitar algo de inquietud. No os preocupéis, es natural, os recomiendo abrir el corazón, entregaros con confianza y amor a esta nueva situación y dejaros guiar por la intuición que está dentro de cada mujer embarazada. Recordad lo que hemos dicho antes del poder que la Naturaleza ha depositado en vuestras manos; solo tenéis que abriros y estar a la escucha de vosotras mismas y del bebé. Los miedos, las dudas, las preocupaciones son naturales, pero podemos dejarlos pasar de igual manera como cuando vemos desplazarse las nubes en el cielo, sabiendo que es algo pasajero.

Me acuerdo, hace años, de una amiga que quedó embarazada y trabajaba fuera de casa, cuando le pregunté cómo lo llevaba, me respondió: “muy bien, porque en este estado me siento tranquila y me tomo todo con más calma, las cosas me afectan menos, siento que tengo otro ritmo”. De manera natural, hay muchas cosas que se despiertan y es interesante estar atentas a ellas.

La gestación es un momento, precioso y único, en la que, durante nueve meses, tenemos la oportunidad de vivir experiencias nuevas y desconocidas. Es una etapa en la que la mujer, si se concede el tiempo para sentir, y se abre a su naturaleza femenina completamente, quizás podrá descubrir una conexión profunda con la Madre Tierra y experimentar y vivir situaciones y sensaciones que podrán enriquecer su vida, darle un nuevo sentido y reconectar con toda su sabiduría interior. Por eso estoy convencida de que las madres, seguramente, a lo largo del tiempo y también, actualmente, de forma intuitiva, han hecho, o han vivido y sentido muchas de las cosas, de las que aquí leerán.

Y también es cierto, como me han dicho algunas madres, que nunca antes le habían contado a nadie sus experiencias, en este terreno, porque temían que las tomarán por locas o que les dijeran que eran imaginaciones suyas.

Así que al escuchar este discurso sobre la etapa prenatal les hace comprender muchas cosas de ellas, de sus hijos y les reafirma en la idea de que lo que sintieron en su día era verídico.

A lo largo de los siglos de historia, de las distintas épocas y culturas que nos han precedido, tenemos referencias, reflejadas en textos, que nos hablan de cómo se conocía la influencia que las emociones y los pensamientos de la madre ejercían en la vida del ser en gestación.

En China, por ejemplo, Confucio, pensador del siglo VI a de C. decía que: dado que las experiencias vividas por la madre durante el periodo de la gestación podían influenciar al no nacido, consecuentemente, por el bien de la colectividad, el Estado debía tutelar a las mujeres embarazadas.

En la India, en la tradición ayurvédica, en el Garbbini Charyas (Reglas para la mujer embarazada) ya en el siglo VI a. de C., se sugieren una amplia serie de comportamientos alimenticios, emotivos y mentales a la mujer en gestación, a fin de asegurarle al no nacido las mejores condiciones para su desarrollo.

Profesor Simón Carlo Belli, (2017) p. 8.

En Italia en el Siglo XVI, el artista y hombre de ciencia, Leonardo da Vinci, escribía en sus cuadernos: *“Una misma alma gobierna dos cuerpos, todo querer, un supremo deseo, un temor o un dolor del espíritu de la madre tiene más poder sobre el niño que sobre ella”*. Psiquiatra, T. Verny, (1988), p.31.

Y, ¿Cómo le llegan al bebé prenatal los pensamientos y sentimientos de la madre?

Pues, a través de varias vías: la sangre, los líquidos, la vía hormonal, la neuronal, la sensorial y la intuitiva. A través de todas ellas podremos observar como la cooperación seguirá siendo el hilo conductor.

La más explorada, hasta ahora era la sensorial, pero también están avanzando las otras, a medida que aparecen nuevos descubrimientos.

Con respecto a la intuitiva, la neurociencia ha probado que la intuición es una fuente de conocimiento tan válida como la racional.

El bioquímico Kazuo Murakami, afirma que la intuición es muy importante en oposición al pensamiento racional, lógico.

Las madres pueden conectar con su bebé de manera intuitiva y activar esa sabiduría interior que la naturaleza ha depositado en las mujeres durante el periodo de la gestación, como ya hemos dicho anteriormente.

A.- Vía de comunicación hormonal:

“El pensamiento positivo puede activar nuestros genes y, de este modo, estimular nuestro cerebro y cuerpo para producir hormonas benéficas.

Mi propia experiencia me da la seguridad de que esto es verdad”.

Kazuo Murakami, bioquímico, (2007), pág. 199.

El cerebro es un lugar donde se producen numerosas reacciones químicas. Estas se producen bajo la influencia de nuestros actos, así como por nuestro entorno (alimentación, actividades físicas, etc.), las cuales modifican a su vez nuestras emociones, comportamientos, capacidades cognitivas e incluso lo que pensamos. Neurotransmisores, neuromoduladores y hormonas influyen, pues, considerablemente nuestra vida.

Las hormonas son moléculas segregadas por una glándula. Son transportadas por la sangre o la linfa para actuar sobre un tejido, un órgano o una glándula. Las hormonas segregadas por las neuronas se llaman neurohormonas o neurotransmisores.

Desde el comienzo de la gestación van a comenzar a ponerse en funcionamiento toda una serie de hormonas, en el organismo de la madre, con el objetivo de ir preparando el terreno y de colaborar para acompañar y ayudar en todo el proceso de formación del bebé. Entre otras, tenemos la progesterona que se va a segregar al inicio para evitar que el sistema inmunitario, al considerar al nuevo ser un cuerpo extraño, quiera expulsarlo. Aumenta también la producción de relaxina, hormona que da elasticidad a los ligamentos de todo el cuerpo.

Están también, las hormonas que el cuerpo segrega en situaciones específicas y que están ligadas a la activación de emociones positivas. Es interesante conocer cómo se comportan, y las situaciones y actitudes favorables para su secreción, que podemos desarrollar en nuestra vida cotidiana. Cuando estamos en un estado de bienestar, y recordemos que, los pensamientos positivos, así como las emociones positivas son uno de los factores que contribuyen a ello, segregamos **las endorfinas**: las llamadas “hormonas de la felicidad”, estas hormonas son un opiáceo natural, producido por la glándula pituitaria, que actúan como una especie de analgésico natural contra el dolor; provocan en nosotros un sentimiento de calma, reduciendo el estrés y la ansiedad. Loretta Breuning, profesora de la Universidad de Estado de California, en su libro “Nuestras Hormonas de la Felicidad a la Luz”, expone que las hormonas humanas de la felicidad tienen por objetivo aumentar nuestras oportunidades de supervivencia. Estas hormonas se dicen de “la felicidad” porque van acompañadas de

sensaciones y de emociones agradables, y son: las endorfinas, la dopamina, la oxitocina y la serotonina.

Para producir endorfinas, sigue diciendo, actividades recomendables son la risa, el llanto y los estiramientos suaves. Aconseja encontrar cada día algo que nos haga reír, sin burlarse de nadie, esto podemos considerarlo como un ejercicio de higiene mental. Recordemos, que el bioquímico, Kazuo Murakami, también recomienda la risa, para activar nuestros genes benéficos. Así pues, con ella, conseguimos dos objetivos a la vez...

En cuanto al llanto, permite relajar la tensión y abrir las compuertas a las endorfinas. También podemos estimular la producción de endorfinas a través del tacto, como con las caricias.



Nos dice M.Andrée Bertin (2005), maestra de primaria y pionera en este campo de la educación prenatal “en una mujer embarazada van a comunicar al bebé alegría y distensión, y darán un “golpe de acelerador” a su desarrollo.

Si estos estados se viven con frecuencia en el útero, el bebé los memoriza y tendrá muchas posibilidades en el futuro como adulto, de sentir gusto por la felicidad, una capacidad innata para la felicidad y crearán naturalmente en su vida, las condiciones para realizarla”. Pág.88.

En el periodo de la gestación aumenta también, la producción de **oxitocina**, que es un neurotransmisor (molécula química que transmite información de una neurona a otra

mediante la sinapsis). Es la hormona del vínculo, de la confianza y del amor y se la conoce científicamente como la hormona del amor maternal.

Se segrega cuando estamos en un ambiente agradable, con las caricias, con las palabras de afecto, con la manifestación de la ternura, por ejemplo, cuando abrazamos, con los masajes..., disminuye el estrés y crea en nosotros un sentimiento de intimidad y confianza que facilita las interacciones sociales y los comportamientos altruistas o cooperativos.

Cada secreción de oxitocina, nos dice Loretta Breuning, conecta todas las neuronas que se activan en este momento. Asociamos esta sensación de bienestar hacia los que nos rodean; y es así que se crea el vínculo. Se segrega también en grandes cantidades, en momentos claves de la vida como lo son durante el nacimiento y en la lactancia, facilitando su trabajo y desarrollo.

La dopamina: se segrega con las situaciones que nuestro cerebro considera agradables, lo que genera un sentimiento de placer y, por consiguiente, de bienestar. Es llamado el neurotransmisor del éxito, nos da la motivación para realizar las acciones necesarias con el fin de alcanzar nuestros objetivos y realizar nuestros sueños, produciéndonos una sensación de placer, de bienestar, cuando los hemos conseguido. Loretta Breuning, aconseja para producirla, el decirse, lo más a menudo posible, “lo he conseguido” y para ello encontrar cada día una cosa, por pequeña que sea, que nos permita sentirlo y mantenernos en contacto con la emoción positiva creada. Otra acción es dividir una tarea que nos parece muy difícil de realizar, en pequeñas tareas, que nos permitan llevarla a cabo y así poder decirnos de nuevo “lo he conseguido”.

Serotonina: Neurotransmisor. Es un regulador de nuestro humor, es bien conocida por estar implicada en los estados de depresión. Se segrega cuando nos sentimos reconocidos en nuestro justo valor, cuando nuestra autoestima es buena, cuando nos sentimos en seguridad, con el contacto físico, con las relaciones sociales, con los pensamientos positivos, el deporte, la exposición al sol, la alimentación (legumbres crudas, hidratos de carbono, banana, ciruelas). Nos hace sentir serenos y optimistas, mientras que una falta de ella favorece la irritabilidad y la impulsividad.

Los niveles de serotonina disminuyen: con la separación, la pérdida, la ausencia de relaciones sociales, la ausencia de contactos físicos y los pensamientos negativos. Loretta Breunig aconseja aprender a apreciar cada día lo que hemos hecho bien, no es necesario grandes logros, sino simplemente valorar esas pequeñas cosas que conseguimos llevar a buen término.

Todas estas hormonas de la felicidad juegan un papel importante en nuestra vida y, especialmente, durante la gestación, por lo tanto, es necesario ayudar a la madre para que pueda vivir y experimentar esos estados de bienestar y alegría que la llevarán a segregar estas hormonas benéficas, y así, a favorecer su salud física y psíquica y con

ello el desarrollo armónico del bebé. Y para conseguirlo todos podemos contribuir, ¿cómo?... pues, sencillamente, haciendo que se sienta amada, segura, tranquila, rodeada de cariño y comprensión.

De la misma manera que se segregan estas hormonas de la felicidad, cuando se dan las condiciones adecuadas, también se pueden segregar otras, de signo contrario, por ejemplo: si la mujer en gestación, está estresada, angustiada, asustada... segrega las catecolaminas, que se introducen en el torrente sanguíneo, atraviesan la barrera placentaria y perturban al bebé.

Si esta situación es breve y ocasional, aunque sea intensa, no tiene por qué afectar al bebé, el riesgo es cuando esta tensión es prolongada y constante y la mujer lo siente y lo vive como algo que puede estallar en cualquier momento, como en el caso de tensiones en el seno de la familia cercana, en el trabajo, con la pareja...

No obstante, si la mujer es consciente de lo que esto puede suponer para su bebé en gestación, puede ayudarla a desarrollar su capacidad para transformar las situaciones, sabiendo el bien que supone para su hijo, lo que unido al amor que siente hacia él, contribuirá para que se puedan subsanar los posibles daños que, serían más fuertes, en el caso de no ser consciente de esto. Lo que confirma el psiquiatra, Thomas Verny con estas palabras, al decir:

“No obstante, la mujer tiene un poderoso escudo protector para el bebé, “su amor”, que puede disminuir o, en algunos casos neutralizar el impacto de las tensiones del exterior. M.Andrée Bertin (2005), pág. 87.

B.- Vía de comunicación a través de sangre y líquidos:

Para poder acercarnos a comprender, de una manera clara y sencilla, como le llegan al bebé los pensamientos y sentimientos de su madre por la vía sangre y líquidos, vamos a hablar de los experimentos realizados por el investigador japonés, Masaru Emoto, y que están reflejados en su libro “La memoria del agua”.

En él expone que el agua registra todas las influencias del entorno. Estas investigaciones fueron corroboradas, posteriormente, por el premio Nobel de medicina 2008, Luc Montagnier.

Para llegar a esta conclusión, sometió diversas muestras de agua a influencias diversas, y probó que ciertos pensamientos o palabras cambian la manera en la que se organizan las moléculas de agua. Sobre recipientes diversos, que contenían agua destilada, colocaba etiquetas en las que estaban escritas palabras positivas como: amor, gracias, paz..., y en otras algunas palabras negativas como: idiota, estorbas, odio... Otras veces, colocaba a personas al borde de un lago, por ejemplo, y les pedía que pensarán en amor o en armonía o en paz o que dijeran una oración. A continuación, extraía una muestra de agua que congelaba y después la observaba a través de un microscopio electrónico. El agua formaba cristales diferentes en todos

los casos. Los mensajes positivos creaban cristales con una estructura muy bella y armónica, mientras que los negativos daban unas formas desestructuradas, informes. Esto ha probado que la influencia a la cual había estado sometida el agua había producido, sobre ella, un efecto. Y estos mismos experimentos los realizó también con la música y los sonidos, sometiendo el agua a diferentes músicas (clásica, rock, heavy o músicas de grupos modernos, pero con un contenido positivo, como el Imagine de Jhon Lennon...), observando, posteriormente, en el microscopio electrónico, los cristales resultantes de la influencia ejercida, por las diferentes músicas, sobre el agua.



Por lo tanto, si nuestro cuerpo tiene aproximadamente un 71% de agua y el óvulo fertilizado un 90%, podemos imaginar fácilmente cómo le llegan al bebé los pensamientos y sentimientos de la madre, a través de la sangre y del líquido amniótico, el medio en el que vive el bebé durante nueve meses.

Cuanto más positivos son los pensamientos y los sentimientos de la madre, más favorece el desarrollo físico y psíquico de su hijo/a.

La otra vía a través de la cual la madre y su bebé se comunican es:

C.- Vía de comunicación neuronal:

Gracias a los descubrimientos de la ciencia, hoy podemos saber también, que existen dos tipos de células en el cerebro, interesantes, en general, y en particular, para el tema de la educación prenatal, de la que estamos hablando, las neuronas huso y las neuronas espejo:

Con respecto a **las neuronas huso**: el investigador californiano Jhon Allman, (2001), nos dice que las neuronas huso aparecen en el 8º mes de gestación y que su número sigue aumentando hasta el 8º mes después del nacimiento. Nuestra capacidad de ser sociables se deberá al número de células huso que poseamos. El emplazamiento de estas células y la riqueza de sus conexiones va a depender del ambiente, y el ambiente de un bebé prenatal es, fundamentalmente, su madre, su padre y el ambiente en el que ellos están viviendo. Si el ambiente es amoroso y de armonía o es de estrés continuo, rechazo o abandono, esto, ¿podrá tener repercusiones en la proliferación de las células huso?

Veamos qué nos cuenta el biólogo celular Bruce Lipton (2007) como resultado de sus investigaciones con respecto a la importancia del ambiente para las células.

“Cuando les proporcionaba a las células un ambiente saludable proliferaban, cuando el ambiente no era óptimo las células enfermaban. Si equilibraba de nuevo el ambiente esas células enfermas se revitalizaban y añade, incluso Darwin al final de su vida llegó a admitir que había infravalorado el papel del medio ambiente”. P. 68.

El otro tipo de células son **las neuronas espejo**: fueron descubiertas por el neurólogo italiano Giacomo Rizzolatti (1992) y su equipo de la Universidad de Parma.

Ellas constituyen una especie de sexto sentido que crea con el otro una empatía inmediata. Parece ser que ejercen un papel en la memoria y en el aprendizaje. El sistema de espejo permite hacer propias las acciones, sensaciones y emociones de los demás. Según nos cuenta la neurociencia, las neuronas espejo desempeñan un papel importante dentro de las capacidades cognitivas ligadas a la vida social, tales como la empatía, la capacidad de ponerse en el lugar del otro y la imitación.

Cuando sentimos que estamos muy bien con alguien, en sincronía con una persona, existe una traducción biológica: nuestras neuronas espejo se activan. Este vínculo de persona a persona, de cerebro a cerebro, que forma un circuito a dos, se denomina resonancia empática.

Por lo tanto, podemos decir que con nuestras emociones e intenciones, que se reflejan en el cerebro de los otros, provocamos el mismo estado, las mismas emociones, las mismas intenciones e ideas, los influenciaremos directamente.

Teniendo en cuenta el vínculo tan fuerte y estrecho que existe entre la madre y el bebé, podemos comprender como la madre con sus emociones e intenciones las refleja en el cerebro de su bebé, provocando el mismo estado, las mismas emociones, las mismas intenciones e ideas. Le influye directamente. Son los dos cerebros, los de la madre y el bebé, los que se comunican constantemente mediante las neuronas espejo.

Si el sentimiento de amor de la madre hacia él está presente, es este sentimiento el que se reflejará en el bebé, gracias a las neuronas espejo, y es del que se impregnará y el que grabará en su organismo.

La doctora Claude Imbert (2008) nos dice: “Desde el interior del vientre materno, el bebé siempre queda impregnado de los acontecimientos, de lo que se dice y de las emociones que le rodean y que toma para sí tanto positiva como negativamente. Toman al pie de la letra lo que viene de las personas importantes en el sentido afectivo y emocional, es decir, los padres y la familia cercana. Creen en todo lo que ellos piensan y dicen”. P.159-163.

Al terminar una conferencia de educación prenatal, en el turno de palabra, al final de la misma, una madre nos contó que ahora entendía por qué su bebé cuando nació suspiraba mucho. Cuando estaba embarazada de él, se murió su padre, el abuelo del bebé. Ese acontecimiento le dejó una gran tristeza que vivió durante todo el tiempo de la gestación. Comprendió y sintió que su hijo se había impregnado de ella.

No obstante, ahora sabemos, gracias a los avances de la ciencia, que hay situaciones que podemos arreglar o subsanar. No obstante, somos conscientes que mantener 24 horas, cada día, pensamientos y sentimientos positivos, y durante nueve meses, no va a resultar siempre fácil, pero si poseemos estas informaciones, podremos tomar conciencia e intentar cambiar nuestros estados mental o emocional negativos, cuando aparezcan, por otro positivo. Para ello, podemos buscar, evocar y recrear en nuestro interior, aquellas situaciones, aquellos momentos, en los que hemos vivido cosas bellas, alegres, positivas, en los que nos hemos sentido felices.

También, en estas situaciones, podemos utilizar otra herramienta, que consiste en hablar al bebé, explicarle lo que estamos viviendo y sintiendo para que no lo haga suyo. Pero, no vamos a extendernos en esto, porque ya lo desarrollaremos más adelante.

D.- Vía de comunicación sensorial. Desarrollo de los sentidos en el bebé prenatal.

De nuevo tenemos que agradecer a la ciencia y a la técnica los conocimientos que tenemos sobre esto. La aparición de las ecografías y de las cámaras en miniatura han permitido arrojar luz para saber cómo se desarrollan los diferentes sentidos a lo largo de la gestación y cómo se comunican madre-hijo/a, y se educa a través de ellos. La alimentación no se reduce solo al acto físico de ingerir alimentos sólidos, los sentidos son otras formas de nutrirnos en unos planos menos densos y más sutiles.

Pero de ello iremos hablando en los otros apartados de gestación.



El bebé en formación es mucho más de lo que podemos imaginar. Es un ser sensible, tiene memoria, y posee capacidades asombrosas de aprendizaje, según nos lo indican todos los estudios e investigaciones sobre sensibilidad fetal.

Los sentidos se desarrollarán progresivamente. El primero en aparecer es el tacto, le siguen el gusto, el olfato, el oído y, por último, la vista.

En cuanto **al tacto**: el primer órgano sensorial que aparece, lo hace al mismo tiempo que el sistema nervioso primitivo. A las tres semanas de la concepción, se establecen las bases del sistema nervioso central y se desarrollan el cerebro y la médula espinal. El papel de la piel durante toda la gestación será esencial. Siempre en contacto con su madre, va a estar constantemente masajeadado por el músculo uterino y la pared abdominal. Estas estimulaciones se transmiten a otros órganos sensoriales y al sistema nervioso que tiene el mismo origen que la piel. En la 32 semana de gestación, podemos decir que la sensibilidad de la piel está desarrollada en toda la superficie del cuerpo del bebé, lo que va a suponer que él es sensible al tacto, a la presión, al calor y al dolor. Esto nos prueba que los bebés sienten dolor, porque antes se creía que no.

El sistema vestibular, llamado también oreja interna, es el encargado de controlar el equilibrio y se desarrolla en el 8º mes de gestación.

La oreja tiene un conjunto de estructuras cuyo papel es ajustar la posición corporal durante el movimiento, así como asegurar su equilibrio, lo que es esencial para que el bebé pueda moverse con seguridad en el útero y después del nacimiento, en el mundo. Cuando la madre camina estimula este sistema vestibular. Las embarazadas notan que cuando están quietas el bebé se mueve y cuando están en movimiento el bebé está quieto, por eso es importante tanto la actividad como el reposo para que el bebé pueda ejercitar el equilibrio.

El gusto: los receptores gustativos se desarrollan al mismo tiempo que los del olfato, comienzan a formarse en la 14ª semana de gestación. Con la ecografía se ha podido ver que, si se inyecta una sustancia azucarada en el líquido amniótico, el bebé toma más líquido, pero si por el contrario se inyecta una sustancia amarga, toma menos. Lo que la madre come va a determinar, en parte, las preferencias alimenticias posteriores de su hijo. Los sabores que va a percibir a través del líquido amniótico se grabarán en el bebé y lo irán sensibilizando a los alimentos propios de su zona cultural. Estos sabores los va a reconocer posteriormente en la leche de la madre, durante la lactancia. Las madres tienen que estar atentas también, a lo que comen, durante este periodo, para no crear en su hijo/a hábitos perniciosos. Según los especialistas, nos dice la Doctora Lavinia Nanu, (2017) “si la madre toma muchos alimentos con azúcar, grasas y salados, durante la gestación y el amamantamiento, influencia los centros de recompensa de su cerebro, llevando a sus hijos a comer más alimentos salados, azucarados y grasos, en detrimento de los otros, corriendo el riesgo de convertirse en obesos”. P. 125.

El olfato: los receptores olfativos se desarrollan entre la 11ª y 15ª semana de gestación. Estos receptores están situados en la mucosa nasal, y los detecta en el líquido amniótico a través de un órgano específico, llamado vomeronasal, que va a desaparecer después del nacimiento. Los olores del líquido amniótico los guardará en su memoria, lo que le va a permitir reconocer a su madre a través del olor de su leche. “Los experimentos llevados a cabo por Peter Hepper, nos sigue diciendo la Doctora Lavinia Nanu, psicólogo de la Queens University de Belfast y director de un centro de estudios de comportamiento fetal, con veinte madres, de las cuales diez amaban el ajo y lo utilizaban en su alimentación mientras que otras diez no lo soportaban y, por lo tanto, no lo utilizaban. Veintiocho horas después de su nacimiento, a los bebés se les pasó una banda de papel impregnada de ajo. Los bebés cuyas madres no lo habían utilizado, hacían un gesto de rechazo y volvían la cabeza rápidamente, mientras los otros se sentían atraídos por el olor del ajo, porque habían hecho la experiencia de él durante su vida intrauterina”. P.126. Hay otros investigadores que han hecho experimentos similares en este campo y han podido comprobar como el bebé guarda en su memoria los olores percibidos en el útero.

El olfato podemos nutrirlo también con olores que despierten sensaciones agradables: inciensos suaves que no contengan carbón, aceites esenciales, los olores de la naturaleza, como el olor del mar, del campo bañado por la lluvia, de las flores...

El oído: uno de los primeros en demostrar que el bebé oye, ya en los años 50, del siglo pasado, fue el doctor Alfred Tomatis. Hoy en día son innumerables los estudios que corroboran esto y se sabe que el bebé reacciona a la voz de la madre.

El oído es el único sentido completamente desarrollado antes de nacer. La formación del órgano de Corti se produce, aproximadamente, en la semana 20.

El bebé prenatal está inmerso en un mundo sonoro lleno de sonidos producidos por el cuerpo de la madre: los latidos del corazón, los movimientos intestinales, el desplazamiento de líquidos; las voces de la madre y del padre, y también los del ambiente exterior. El cuerpo de la madre actúa como una gran caja de resonancia y el bebé escucha su voz que se transmite a través de su sistema óseo, el cráneo, la columna y llega hasta la pelvis.

La reacción del bebé prenatal a los sonidos comienza a la semana 16, dos meses antes de que la oreja esté completamente formada. Su reacción ante los sonidos, podemos saberlo a través de la modificación rápida que se produce en su ritmo cardíaco. Por eso es muy importante rodearle de sonidos que le produzcan bienestar y le hagan sentirse seguro y tranquilo. Evitar exponerle a estímulos sonoros de manera intencionada, como colocar dispositivos sonoros sobre el vientre, pues esto puede perturbar su desarrollo.

La vista: aunque los párpados del bebé están cerrados hasta la semana 26, su vista está perfectamente desarrollada en el nacimiento.

Hoy se sabe, gracias a las investigaciones, que a los seis meses el bebé puede ver, porque si se le enfoca una luz al vientre de su madre, se produce una aceleración del ritmo cardíaco.

A partir del 4º mes el bebé abre y cierra los párpados. Si se le proyecta un haz luminoso hacia su cara, parpadea y se pone la mano delante de los ojos para protegerse de la luz.

Sabemos también que, en el momento del nacimiento, puede ver los movimientos de sombra y luz, y formas aún imprecisas, pero que va a reconocer enseguida.

El bebé prenatal va a comenzar a conocer el mundo exterior a través de sus sentidos en desarrollo, y será a través de ellos que empezará también a grabar sus primeras impresiones que le dejarán sus huellas. En el 1994, M. Andrée Bertin, maestra, investigadora y pionera de la Educación Prenatal, afirmaba.

“En efecto, si actualmente, conocemos mucho mejor las capacidades sensoriales del feto, el impacto y las consecuencias de las huellas afectivas que recibe, nada nos autoriza a estimular al ser en formación según nuestra lógica y nuestros deseos de adultos del siglo XX. Nuestros conocimientos son aún muy superficiales. Hasta que sepamos más, es más razonable y más respetuoso hacia el bebé... y hacia su madre, no perturbar los procesos naturales”. Dra. Lavinia Nanu, (2017) p.126.

El papel de la imaginación durante la gestación.

Otro elemento que la madre puede utilizar durante la gestación es:

El poder de la imaginación. Aquellas imágenes en las que se concentre, cree y mantenga trabajarán en su futuro hijo/a. Puede imaginárselo: amoroso, sano, bondadoso, inteligente, hermoso, un ser de paz..., poco a poco, las fuerzas del subconsciente, que son las que están formando al bebé, lo llevarán a cabo y el bebé se irá impregnando de ellas.

Todo sucede, durante este tiempo de la gestación, sin que la madre sea consciente de lo que está aconteciendo, es decir, no es ella la que dirige el proceso, sino el subconsciente y como él se manifiesta a través de imágenes, el poder de la imaginación en este periodo es un factor importante que podemos trabajar.



Paracelso, médico suizo del siglo XVI, decía: *“La mujer es la artista de la imaginación y el hijo en su vientre el lienzo en la que ella pinta sus cuadros”*.

Carlo Simón Belli (2017) p.8.

Pero, además, cuando una madre imagina a su hijo/a adornado con las mejores cualidades, seguramente experimentará un estado de felicidad, de alegría y de bienestar, y como ya hemos dicho que todo lo que la madre vive, el bebé prenatal lo vive; pues estas sensaciones se comunicarán al bebé y lo envolverán en estos mismos estados.

Una imaginación positiva puesta al servicio de las fuerzas de vida en formación, no solo no van a hacer ningún daño, sino que podemos pensar, sin riesgo a equivocarnos, que serán benéficas para ambos.

Posiblemente, todos habremos podido comprobar en algún momento de nuestra vida en el que hemos deseado algo o acariciado un sueño que, a fuerza de imaginarlo y sostenerlo con fe y convicción, un día acaba haciéndose realidad.

Una vez hablando con una madre, de este tema, me dijo:

¿Sabes que yo proyecté a mi hija? Le pregunté: ¿explícame que es eso de que proyectaste a tu hija?, y me contestó muy segura, pues que antes y durante el tiempo del embarazo me imaginé como quería que fuese, me la imaginaba: inteligente, sana, bondadosa, generosa, tranquila, sensata, bella.

A su hija la conocía bien, porque había sido alumna mía, y puedo afirmar que era así. Además, era emocionalmente muy equilibrada. Recuerdo que cuando se le planteaba una situación conflictiva y debía tomar una decisión o adoptar una determinada actitud, no se dejaba influenciar ni impresionar por los demás compañeros y amigos.

Tenía desarrollada la capacidad de resiliencia, de la que se habla tanto ahora. Sus hábitos de vida eran y, siguen siendo, sanos también: no fumaba, no bebía, no era amiga de trasnochar..., y no es el único caso que he conocido, he podido seguir la trayectoria de otros niños/as, a lo largo de mi vida, personal y profesional y he podido comprobar resultados similares, fruto del trabajo consciente realizado por los padres, en la etapa prenatal y el efecto provocado en ellos.

Cuando nos referimos al poder de la imaginación, evidentemente, nos referimos a imaginar las mejores cualidades, no a proyectar sobre el bebé, nuestras metas, quizás no conseguidas, y nuestros sueños personales. Debemos respetar, en todo momento, la libertad de ese nuevo ser de decidir su vida en el futuro y lo que desarrollará en ella.

Si un ser viene ya adornado con buenas cualidades, será un ser que los demás amarán, que se sentirán bien en su compañía, que será feliz y, podemos añadir que, un ser con estas características, tendrá una mente y un corazón equilibrados y lúcidos, en los que no entrará ni la violencia ni el abuso, que sabrá resolver los problemas, que la vida le va a plantear, con el diálogo y una buena comunicación, sin imponerse ni avasallar a los demás. Y podemos añadir que cuando una persona no tiene traumas, miedos o bloqueos profundos, que su mente está despejada y su corazón en paz y lleno de amor, no tendrá dificultades para aprender y conseguir sus metas en la vida.

Si ponemos las cualidades por encima de las adquisiciones puramente materiales y educamos a nuestros hijos, ya en ellas, desde la etapa prenatal, desde mi punto de vista, ¿será uno de los mejores legados que podremos dejarles en este mundo y para la sociedad que ellos construirán y en la que van a vivir?

La belleza: alimento para la madre y el bebé

Pero, ¿es posible alimentarse de belleza? Cuando hablamos de alimento, seguramente, se nos viene a la cabeza asociarlo con los alimentos que comemos cada día; pero lo cierto es que la nutrición no se reduce solo al acto físico de comer, hay otras formas, que podemos denominar más sutiles, que nutren y alimentan, a través de nuestros sentidos, la mente, el corazón y el alma. Estos alimentos, también son necesarios en nuestra vida cotidiana para nuestra salud y equilibrio.

Entre ellos, nos vamos a ocupar ahora del papel que juega la belleza y de la necesidad de alimentarnos y de alimentar al bebé con ella.

Platón decía que *“El objetivo de la educación es enseñarnos a amar lo bello”*.

Durante la gestación la sensibilidad de la madre está exacerbada y su creatividad puede ser desarrollada, amplificada, estimulada para su propio bien y el del bebé.

Rodearse de belleza, nutrirse de belleza es muy conveniente porque la contemplación de la belleza inspira, eleva el espíritu y produce un profundo bienestar y felicidad; de esta manera el bebé se va nutriendo e impregnando de belleza y de amor hacia ella. Es recomendable que todo lo que la madre gestante vea, escuche, lea, sea bello, armonioso, noble, inspirante, alegre...

“El espectáculo de lo bello, en cualquier forma que se presente, levanta la mente a nobles aspiraciones”. G. Adolfo Bécquer.

Para la contemplación de la belleza, la vista es el sentido por excelencia, por esto va a desempeñar un papel muy importante y será un sentido muy interesante a utilizar durante la gestación para nutrir tanto a la madre como al bebé.

“La madre es la ventana del mundo para el bebé”.

Aunque sabemos que la madre no va a poder estar en una burbuja aislada del mundo exterior, ni tampoco lo pretendemos, sí que es conveniente y aconsejable evitar, en la medida de lo posible, las conversaciones, los espectáculos, las lecturas deprimentes, todo aquello que pueda causar un impacto desagradable y negativo en la madre: las películas violentas, las de terror, programas televisivos que puedan alterarla... Hay que buscar experiencias visuales durante este periodo que produzcan bienestar a la madre y, por consiguiente, al bebé. Todos hemos podido comprobar, en alguna ocasión, que cuando algo que hemos visto nos impacta fuertemente, no podemos quitárnoslo de la mente y las imágenes que nos han impresionado, vuelven una y otra vez y nos generan inquietud y malestar. Todo lo que nos impacte a nosotras impacta doblemente al bebé.

“Los estudios han demostrado que las experiencias visuales evocan en todo el cuerpo unas respuestas químicas que pueden elevar el ánimo o deprimirlo. Cuando se les

mostró a unos estudiantes de medicina unos vídeos con escenas violentas, se observó una depresión del sistema inmune, mientras que, al ver actos de compasión, mejoró su función inmunitaria”. Dr. Deepa Chopra (2006), p.62.

Actividades interesantes que la madre gestante puede realizar para disfrutar de la contemplación de la belleza pueden ser:

* **La visita a Museos de Arte:** Es aconsejable, en particular, aquellos que ofrecen una colección de obras de pintura, escultura, arquitectura... que inspiren y maravillen, que reflejen la belleza, como medida, proporción, equilibrio, simetría, armonía, porque como todo trabaja en la edificación del nuevo ser en formación, lo que la madre contempla y las sensaciones que experimenta, se inscriben en su bebé. Volviendo a recordar a Masaru Emoto y sus experimentos con el agua, y como esta capta las influencias del entorno. Si una madre embarazada, contempla obras de arte basadas en la perfecta armonía, en la simetría, en la medida y en la proporción, estas imágenes actuarán, a través de la vista, sobre su psiquismo transmitiéndole orden y claridad, actuando benéficamente sobre su mente, generándole calma y serenidad, y produciéndole un sentimiento de bienestar. Esto va a influenciar, posiblemente, la manera en la que van a cristalizar sus aguas internas, ayudando a generar formas estructuradas, bellas, armónicas, y, de la misma manera actuarán sobre las aguas del bebé.

En este sentido, recomiendo la contemplación de obras de arte de la época clásica griega, ya sea arquitectura o escultura, siempre y cuando las esculturas no estén mutiladas, y las obras escultóricas, pictóricas y arquitectónicas del Renacimiento italiano del siglo XV y XVI, que están basadas en estas leyes que acabamos de describir.

En el artículo: “La situación de la mujer y de la madre en la antigua Grecia”, Yorgos Pappas, (1994) dice:

“La educación prenatal era conocida y enseñada por los pedagogos y los filósofos. Los sacerdotes y las sacerdotisas guiaban a las futuras madres y las incitaban a contemplar las estatuas de dioses, así impregnarían a su hijo/a de belleza y virtud”. P. 42.

Y nos sigue contando como la ciencia del siglo XX confirma estas intuiciones, a través de las investigaciones del doctor Alfred Tomatis, fundador de la audiopsicología, del cual ya hemos hablado en el apartado de la concepción, y que vuelvo a citar para recordar sus investigaciones con respecto a la importancia para la madre gestante de contemplar formas bellas y armónicas, porque la estructura de los

rostros de las estatuas antiguas, así como la perfecta simetría y la armonía que emana de ellas, es un alimento para el cuerpo, el alma y el espíritu.

Quizás esto nos pueda acercar a comprender por qué Grecia dio en la antigüedad, tal cantidad de filósofos, pedagogos, artistas, arquitectos... que abarcaron la totalidad de las ciencias y las artes.

Igual que la belleza actúa favorablemente sobre madre y bebé, si por el contrario contempla formas desestructuradas, caóticas, informes o deformadas, espantosas, feas... ¿podemos suponer que ellas van a actuar también sobre sus aguas internas y sobre las de su hijo/a, provocando otros efectos?

Además de los museos de arte tradicionales, también los hay al aire libre. En los paseos, y jardines de las grandes ciudades, generalmente, hay espacios donde hay bellas esculturas, que podemos contemplar o hay edificios magníficos que podemos ver. Cualquier ciudad, por pequeña que sea, tiene siempre paseos o jardines con fuentes donde podemos contemplar alguna obra de arte. ¡Y son gratuitos!

¡Quizás, un día los museos ofrezcan para las madres en gestación la posibilidad de abrir sus puertas para que puedan visitarlos gratuitamente o hacer visitas guiadas para ellas! No todas las madres tienen los medios para poder acceder a los museos de pago.

*Contemplar obras de arte de los grandes maestros de la pintura, de la escultura, de la arquitectura de todos los tiempos, en un libro o ver museos virtuales.

Os propongo un **sencillo ejercicio** con bellas imágenes, que podéis realizar:

Nos sentamos cómodamente, cerramos los ojos. Hacemos algunas respiraciones profundas con el fin de relajarnos y centrarnos. Cuando sentimos que estamos en calma y dispuestas, abrimos los ojos y contemplamos durante unos segundos o un minuto la obra de Arte que tenemos delante, después cerramos de nuevo los ojos y nos dejamos impregnar por ella, recreándola en nuestra mente, a continuación, abrimos los ojos y observamos en qué estado nos encontramos, qué nos ha aportado.

***Contemplar imágenes bellas e inspirantes de la naturaleza:** montañas, lagos, flores, paisajes... a través de libros o virtuales. Ver documentales de naturaleza, de viajes a diferentes rincones del planeta. La Tierra está poblada de lugares mágicos y maravillosos llenos de encanto y belleza.

“La naturaleza es el Museo más grande de obras de arte que existe”.

Podéis practicar igualmente, si queréis, el ejercicio anterior, pero ahora con las imágenes de la naturaleza.

Hemos hablado antes de la importancia de la imaginación, así pues, cuando imagináis a vuestro hijo/a adornado con las más bellas cualidades, cuando contempláis bellas e inspirantes obras de arte, realizadas por humanos o de la naturaleza, estáis bañando al bebé en el océano de la armonía, de la serenidad, de la inspiración que provoca la contemplación de las mismas, y lo seguís nutriendo y educando con ella.

***Asistir a espectáculos de Teatro, Danza**, inspirantes, bellos, que nos produzcan bienestar, felicidad y alegría. **A conciertos de música:** clásica, de música suave y armónica..., folclóricas, siempre que no haya un volumen excesivo, porque eso perturba al bebé y lo agita...

***Practicar alguna actividad artística**, en la medida de lo posible: pintura, cerámica, modelado, canto, si tocáis un instrumento, utilizarlo en este periodo, dibujo, costura..., ahora está volviendo la práctica de realizar el ajuar del bebé, que nuestras madres y abuelas hacían, para preparar la llegada del hijo/a. Las posibilidades son variadas y cada madre puede elegir aquella con la que se sienta en afinidad y que sienta que es acorde con sus gustos y sus capacidades, aunque siempre podemos desarrollar talentos dormidos, o que desconocíamos.

Como dice Kazuo Murakami, “nunca es tarde para desarrollar nuestros talentos, lo que nos lo impide es creer que no podemos hacerlo”, p. 84-86.

“Si los chinos concibieron hace más de 1000 años unas clínicas prenatales para que las madres pudieran vivir la espera de su hijo, rodeadas de serenidad y belleza”, ¿no es acaso porque pensaban que el bebé al sentir el bienestar de su madre, saldría beneficiado y que, por el contrario, no podría sacar provecho alguno de una vida agitada que no dejara a la madre tiempo para dedicarse a él?

Dr. J. Pierre Relier (1993) p.68.

Es aconsejable, así mismo, leer libros que inspiren los más altos ideales. Por ejemplo: libros de personajes de la historia antiguos o actuales que han realizado acciones benéficas o magníficas para la humanidad o el país..., aquellos que relatan historias de amor desinteresado o de acciones heroicas o de seres que han entregado su vida al servicio de la humanidad... Poesías, cuentos... Para las personas creyentes, pueden ser también, biografías de santos, profetas, de grandes Maestros espirituales. Cada persona puede elegir, según sus gustos y preferencias o creencias, aquello que crea más conveniente y bueno para el desarrollo de las mejores cualidades en su hijo/a. El

bebé absorbe todo lo que la madre piensa, siente, hace, ve, lee, escucha de manera natural.

Deepa Chopra (2006) recomienda: “Recite poemas de amor, lea historias encantadoras e inspiradoras en voz alta, involucre a su pareja en el proceso. Pídale que les lea poemas o cuentos a los dos, a él le encanta también oír la voz de su padre. P.55.



Pero, la belleza no está solo en la apariencia externa, es también una facultad interna, que va más allá de los patrones y normas sociales, o culturales basados en lo meramente físico.

Es, así mismo, esa capacidad de maravillarse ante cada pequeña cosa de nuestra vida cotidiana, de verlo todo como si fuera la primera vez. Es la capacidad de disfrutar de cada cosa que la vida nos ofrece, de hacer el bien: un gesto de ternura, una palabra de consuelo a alguien que lo necesita, un gesto de amor, de bondad, de solidaridad, de compasión son también manifestaciones de la belleza.

Admirar la belleza de los seres que manifiestan las mejores cualidades, que son positivos y benéficos para los demás.

La belleza en un gesto de comprensión y compasión, hacia el sufrimiento de los otros. Admirar la belleza de la vida cada mañana que abro de nuevo los ojos por el hecho de estar vivo/a y tener nuevas oportunidades. La belleza se manifiesta también,

cuando irradiamos y encarnamos las cualidades que ennoblecen, dignifican y dan valor a la vida humana. La belleza en el respeto hacia todo lo que nos rodea...

Para una mujer embarazada es, pues, importante la contemplación de la belleza externa, y es también hermoso que cultive la interna mediante las cualidades, a través de pensamientos, sentimientos y actos positivos, justos, amorosos y nobles. De esta manera el bebé se irá impregnando de ellos, como ya dijimos anteriormente, y será bello, independientemente del aspecto externo, porque la belleza irradiará de todo su ser y la manifestará mediante las mejores cualidades y valores, que habrá aprendido ya desde el vientre materno.

Las mujeres tienen en sus manos la posibilidad de traer al mundo seres bellos que, a su vez, embellecerán la vida de todos los que les rodeen.

“El nacimiento de la belleza concierne al cuerpo y al alma”, decía Platón. Nikos Angelis (1994), p.31.

El contacto con la naturaleza: fuente de salud y bienestar



Si queremos sobrevivir como especie, es muy importante volver a encontrar el equilibrio con la Naturaleza, nuestra “Gran Madre Común”. Pocas veces somos conscientes de que es, gracias a ella, que cada día podemos obtener todo lo que necesitamos para nuestra vida: los alimentos, los materiales para construir nuestras casas y todo tipo de edificios, el oxígeno que respiramos, el agua... desde hace tiempo se ha perdido el respeto hacia ella, y la explotamos continuamente. ¿Cómo recuperar el equilibrio y la armonía con ella?, la respuesta es muy sencilla: amor y respeto.

Si los padres son amantes de la naturaleza o si se hacen conscientes de la necesidad de respetarla, si aprenden a amarla, lógicamente, de manera natural transmitirán ese amor a sus hijos/as.

El reino vegetal es para mí muy especial. Necesito, vitalmente, estar rodeada de plantas, flores y árboles, porque me proporcionan un gran bienestar, así como contemplar la belleza de sus formas y colores que inundan mis ojos, mi corazón y mi alma de una profunda alegría. Aprendí a amarlas desde el vientre materno a través de mi madre que las amaba y experimentaba, delante de ellas, lo mismo que yo y, por consiguiente, a amar y a respetar a la naturaleza.

Por lo tanto, el contacto con la naturaleza es bueno, aconsejable y conveniente, durante la gestación, tanto desde el punto de vista de la salud como desde el de la ecología. Y es también un museo de obras de arte en vivo. Caminar, pasear tranquilamente por el campo, jardines, parques, playas, montaña..., regularmente, es muy recomendable y saludable. Es bueno para la circulación, el corazón, para mantener la ligereza, una buena oxigenación..., además, calma y relaja.

*Visitar jardines botánicos. Normalmente en ellos están concentradas especies vegetales muy diferentes, y de gran rareza, en algunos casos, que nos permiten sorprendernos y maravillarnos siempre de la diversidad, esplendor y belleza de la naturaleza.

*Contemplar el cielo estrellado, es otra oportunidad para sentirla. Da sensación de inmensidad, de espacio infinito. Relaja, y produce una profunda paz y serenidad.

Por otra parte, los sonidos de la naturaleza como: el canto de los pájaros, la música dulce y suave de un riachuelo, el surtidor de una fuente, el sonido del viento meciendo las ramas de los árboles... nos producen un estado de bienestar y serenidad, muy apropiados para obtener un equilibrio mente-cuerpo, esenciales durante la gestación.

Desarrollar actitudes de respeto y amor hacia ella, en los padres y madres hará que naturalmente el bebé se impregne de ello. ¿Estaríamos educando así, desde el inicio a seres respetuosos y amantes de la naturaleza y, con ello, contribuyendo a mejorar el medioambiente del planeta?

“La ecología en el vientre materno garantiza la ecología en el mundo”

Thomas Verny

“Los sonidos de la naturaleza también tienen el efecto de equilibrar la mente y el cuerpo y pueden ayudarnos a conectarnos nuevamente con nuestro estado esencial de serenidad”. Dr. Deepa Chopra (2006) p.54 .



La naturaleza es, así mismo, un lugar donde podemos aprender a reconectar con:

“El silencio y su poder regenerador”

Que después podremos seguir practicando en casa o en otros lugares.

El silencio y su utilidad en nuestra vida cotidiana:

Hoy en día vivimos, casi constantemente, inmersos en un baño sonoro de ruidos de todo tipo. Rodeados de múltiples estímulos, que nos mantienen en alerta casi permanente, sobre todo, en las grandes ciudades. Por eso hoy en día se ha añadido la contaminación acústica a las otras formas de contaminación.

El ruido se infiltra en todas partes: en casa (la radio, la TV, la música...), en la calle (el tráfico, las obras...). Los móviles nos tienen capturados con los constantes mensajes, o con las conversaciones. En las oficinas los sonidos de diversos aparatos. La radio y la música, a un volumen alto, en las gasolineras, en los servicios, en las tiendas, cafeterías, restaurantes..., por no hablar de las continuas conversaciones, en estos lugares, y del tono subido con el que, habitualmente, se habla. La lista es interminable..., con lo cual cada vez es más difícil encontrar un lugar exento de ruidos. Y aunque lo tenemos integrado, lo cierto es que causa tensión en nuestro cuerpo, ya que éste reacciona poniéndose en un estado de alerta y agudizando la atención. Viviendo, constantemente, en medio de este ruido, no podemos extrañarnos si las personas tienen el sistema nervioso alterado e incluso enferman.

En esta sociedad tan contaminada acústicamente, podemos decir que el silencio se ha convertido en “un lujo” y, por eso, cada vez más, las personas lo buscan en la naturaleza, ya sea viviendo fuera de las ciudades o haciendo turismo en lugares tranquilos, con el objetivo de descansar, relajarse y regenerarse en él.

Hasta hace poco se pensaba que las neuronas no podían regenerarse, y que con los años el cerebro se iba deteriorando progresivamente. Sin embargo, ahora todo comienza a cambiar con los descubrimientos de la neurociencia, y se está investigando que es lo que puede promover la regeneración neuronal.

Un grupo de investigadores alemanes del *Research Center for Regenerative Therapies Dresden*. Han descubierto que el silencio tiene un impacto enorme en el cerebro. Estar algunos minutos al día en silencio, puede ser muy benéfico para nuestro cerebro y puede ayudarnos a conservar la memoria.

El ruido provoca una activación de la amígdala (cúmulos de neuronas ubicadas en los lóbulos temporales del cerebro asociados con la formación de memoria y emociones), la cual responde estimulando la producción de hormonas como la adrenalina y el cortisol, que incrementan nuestro nivel de estrés y afectan a nuestro sistema inmunitario.

Mientras el ruido nos provoca estrés y tensión, nos perturba y enferma, el silencio tiene un efecto sanador y relajante. Esto es el resultado del estudio de un grupo de investigadores de la Universidad de Pavía (Italia), 2005; quienes descubrieron que tan solo dos minutos de silencio absoluto son más beneficiosos que escuchar música relajante y provocan una mayor disminución de la presión sanguínea.

“El silencio es el mejor antídoto contra el estrés”.

Pero el silencio no consiste solo en no hablar. Podemos estar callados y nuestra mente encontrarse en plena actividad con todo tipo de ruidos (preocupaciones, obsesiones, problemas, maquinaciones, juicios...).

El silencio al que nos referimos, es ese silencio que nos permite centrarnos en el ahora con el fin de que la mente descanse y deje de dar vueltas alrededor de lo que no es esencial. Al principio, puede parecernos algo difícil, pero con la práctica y la paciencia podemos conseguirlo.

Os propongo **un ejercicio sencillo**, que podéis practicar:

Sentaros cómodamente, en un lugar donde estéis tranquilas, si hay un poco de ruido, podemos recurrir a los tapones. Nos centramos en la respiración.

Respiramos lenta y pausadamente..., y sentimos, observamos, como el aire entra por la nariz y sale por la boca. Como al principio puede ser un poco complicado dejar de

pensar, una estrategia muy sencilla es contar mentalmente, en cuanto tiempo tomamos el aire y en cuanto lo soltamos. De esta manera la mente se enfoca en algo concreto y dejamos de pensar. Podemos entrenarnos con algunos minutos, al principio 4 o 5, y, después, a medida que lo vayamos consiguiendo disminuir el tiempo. Llegará un momento que no necesitaréis contar internamente, solo con centraros en la respiración, entraréis en el reino del silencio. Y si nos asalta algún pensamiento, no os preocupéis no hay que luchar, solo dejarlo pasar, sin desanimarnos, ni darnos por vencidos. Recordad siempre que la perseverancia es la mejor de las herramientas para alcanzar nuestros objetivos.

Cuando desconectamos unos minutos: **1)** Nos recargamos, y podemos seguir después nuestras actividades cotidianas con nuevas energías. **2)** Un cerebro descansado piensa mejor y comprende mejor, con lo cual redonda en nuestras capacidades cognitivas y favorece el aprendizaje, porque mejora nuestra atención y nuestra motivación. Cuando estamos sobrecargados, por el contrario, el cerebro no puede absorber más y esto nos fatiga, altera nuestro sistema nervioso y dificulta el aprendizaje. ¡Cuántas veces he podido comprobarlo en el sistema educativo, conmigo misma y con los alumnos! **3)** Además, el silencio nos permite relajarnos y armonizarnos, con lo cual, este estado de bienestar desencadena la producción de endorfinas, hormonas ligadas a la felicidad, que reducen el estrés y refuerzan nuestro sistema inmunitario.

Cuando acallamos y paramos nuestro ruido interior, en ese momento, hacemos lo que podemos denominar el vacío y es en ese silencio donde podemos encontrar las respuestas justas y más adecuadas a nuestros problemas e interrogantes. Le damos un respiro y un descanso a la mente.

Por eso, quizás, nos dicen los científicos que el silencio permite que el cerebro le dé un sentido a la información. Que nuestro cerebro tiene una red que se activa cuando estamos descansando, y que es ella la que se encarga de ir atando cabos y buscar soluciones a los problemas.

Seguramente, todos/as hemos oído o dicho, en alguna ocasión, esa frase tan conocida, cuando debemos pensar y decidir algo tranquilamente, “lo consultaré con la almohada”. Una vez más, la ciencia descubre y confirma el saber que ya, intuitivamente, de una manera más o menos inconsciente, está dentro de nosotros.

Recientemente investigadores de la Universidad de Harvard han descubierto que esta red se activa de forma especial, cuando reflexionamos sobre nosotros mismos, pero también cuando estamos en silencio y con los ojos cerrados, y que cualquier estímulo del medio que nos distraiga, la apagaría.

¿Será por ello también, que todas las grandes religiones, movimientos espirituales, filósofos y Maestros de la antigüedad, y de todos los tiempos, han promovido y recomendado la práctica del silencio, a través de la meditación y otras prácticas,

como cualidad fundamental para reconectar con nuestra auténtica esencia interior y encontrar la paz, el equilibrio y la serenidad?

Encontrar el equilibrio entre la actividad y el reposo, entre las estimulaciones sonoras, de todo tipo, y el silencio, son algunas condiciones básicas para mantener un buen estado de salud. Cuanto mayor sea la salud de la madre tanto física como psíquica, más beneficio obtendrá el bebé de ello. Todo lo que hagamos para mejorar nuestra vida, automáticamente mejora la de él.

Podemos imaginar, entonces, lo importante y conveniente que puede ser para una mujer embarazada la práctica del silencio, a fin de poder encontrar esos momentos de tranquilidad tan necesarios en su estado, sabiendo que todo lo que le favorece a ella, favorece al bebé. De esta manera el bebé se sigue educando a través de ejercitar el equilibrio entre los estímulos sonoros del exterior y el silencio. Pero también, el silencio permite la relajación de la madre y este estado estimula la producción de endorfinas las cuales van a sumergir al bebé en un baño de serenidad y de felicidad. Por otra parte, podrá contribuir, así mismo, para que la madre pueda estar más disponible y atenta para comunicarse con su bebé de una manera más plena y, al mismo tiempo, estar a la escucha de él.

Y podemos practicarlo, como decíamos al principio, en casa, pero también en otros lugares: en un parque, en un jardín, en paseos por el campo, en la playa, en la montaña...

Otro aspecto a tener en cuenta es el de tratar de evitar los sonidos desagradables, aquellos que nos alteran, fatigan..., evitar permanecer en los lugares muy ruidosos.

“La madre debe hacer todo lo que esté a su alcance para evitar los sonidos desagradables recurrentes puesto que la contaminación sonora, tiene un efecto negativo tanto en ella como en el bebé. Siempre que sea posible trate de exponerse a sonidos agradables, en lugar de tóxicos, a sabiendas de que todo lo que usted experimente lo está experimentando al mismo tiempo su bebé”.

Dr. Deepa Chopra. (2006) P.35.

La importancia de la alimentación durante la gestación

“Deja que tu comida sea tu medicina”

Hipócrates.

La nutrición es un método de educación también, y es importante para tener una buena salud.

La alimentación es otro elemento importante a tener en cuenta durante la gestación. El bebé toma su alimento del cuerpo de la madre y utiliza las sustancias que ella

consume y produce. **Llevar una alimentación sana y equilibrada** es un requisito esencial en nuestra vida, si queremos disfrutar de buena salud, pero, en el embarazo es especialmente necesario.



Afortunadamente hoy hay mucha información, aportada por los nutricionistas, para ayudar a las futuras madres, en este periodo de la gestación, sobre la manera de llevar una alimentación sana y equilibrada. Echemos un vistazo a lo que nos dicen los especialistas.

“Algunas recomendaciones dadas por los especialistas dicen, que la alimentación cotidiana ideal de la mujer embarazada debe ser rica y equilibrada, y que debe contener las sustancias nutritivas esenciales para el futuro niño: glúcidos (hidratos de carbono), proteínas y lípidos, a los que se añaden los minerales, las vitaminas y el agua en abundancia (1,5 – 2 litros por día).

Coger peso es normal, puede ser entre 9 y 12 kilos, esto varía en función de las personas. Es preferible que las mujeres embarazadas que hacen un trabajo físico ligero o medio, no aumenten la cantidad de comida, sino únicamente descansar más.

La dieta cotidiana debería estar compuesta de **frutas**, sobre todo, las de la estación y de la zona geográfica donde se encuentra, y si es posible que contengan poca o ninguna química, es lo ideal. Tienen vitamina C que ayudarán al niño a tener encías sanas, a la cicatrización y curación rápidas de las heridas, y una tasa elevada de hierro.

Verduras: la mayoría de las verduras aportan pocas calorías y no contienen colesterol. Son muy ricas en potasio, fibras, ácido fólico, vitamina A, E, C. Zanahorias, apio, remolacha, lechuga, pimientos, tomates, calabacines...

Cereales: fundamentalmente completos, los que conocemos como integrales, porque contienen, hierro, vitaminas B, proteínas, fibras y minerales de los que la madre tiene necesidad, así mismo, estos cereales contienen también magnesio, importante para los huesos y los músculos, selenio, que tiene un papel antioxidante para las células y favorece la actividad del sistema inmunitario y algunos contienen ácido fólico, que pueden prevenir ciertas malformaciones fetales severas.

Las proteínas: sirven para formar los músculos, los tejidos, las enzimas, las hormonas y los anticuerpos, así como vitamina B e hierro, necesario para las células sanguíneas.

Si durante la gestación se aconseja a las madres consumir, entre otras cosas, verduras, frutas y cereales completos, es porque estos alimentos contienen mucha energía solar condensada, necesaria para el desarrollo rápido de todas las estructuras del futuro niño. Cuanto más vivos son los alimentos, su rendimiento energético es más grande, lo que es un beneficio para la madre y el bebé.

Productos lácteos: (para las madres que no son veganas) bajos en grasas, son ricos en calcio, vitaminas A, B, D, y proteínas. La vitamina A favorece el crecimiento, mejora la vista y aumenta la resistencia a las infecciones. Para la mujer embarazada el aporte diario de calcio es de 1000 miligramos por día.

Para las madres que tienen una intolerancia a la lactosa o que han escogido no tomar productos lácteos, hay otras fuentes de calcio de las que pueden nutrirse: las hojas verdes, las judías y los guisantes secos, las nueces y los granos y el queso de soja (tofu).

Las proteínas de las legumbres, los granos y los cereales favorecen la relajación mental, estimulando la síntesis en el cerebro de una sustancia que calma: la serotonina, y al mismo tiempo son una fuente rica en lípidos.

Aceites: (preferiblemente de presión en frío). Aquellos que contengan ácidos grasos omega 3, importantes para el desarrollo del cerebro del bebé prenatal, para la regeneración de las venas y del tejido nervioso, que influyen en la capacidad de aprendizaje.

En cuanto a los pescados es conveniente los pequeños que tienen menos cantidad de mercurio y las especies de agua dulce. Los beneficios nutricionales del pescado durante el embarazo son reales y sobrepasan de lejos el riesgo de una eventual intoxicación al mercurio.

Alimentos que hay que evitar son:

Los glúcidos refinados, como el azúcar refinado, perturban la secreción de insulina, aumentan la acidez de la sangre e impiden la acción de ciertos minerales y vitaminas esenciales del cuerpo y con el tiempo llevan a una bajada del sistema inmunitario. Los investigadores han descubierto que el azúcar refinado es tóxico. Los productos que contienen “calorías vacías” producen un sobrepeso nocivo para nosotros y para el bebé, aumentando el riesgo de diabetes y enfermedades degenerativas.

Los productos a base de pescado crudo, la leche o los huevos crudos (mayonesa, helados, diferentes cremas, etc.), aquellos pescados que contienen altas tasas de mercurio. Cuanto más evolucionada es la especie, la cantidad de mercurio aumenta. Los pescados cuanto más grandes, más mercurio contienen normalmente. Es importante evitar consumir tiburón, pez espada y los pescados depredadores en general. Los quesos fermentados o a base de leche no pasteurizada. Los aceites refinados o rancios inhiben la formación de ácidos omega 3; hay que evitarlos completamente durante el embarazo. Y lo mismo con la margarina, alimento artificial que somete al organismo a grandes esfuerzos de metabolización y desintoxicación”.

Dra. Lavinia Nanu. (2017), pp.140-146.

De hecho, el epidemiólogo y médico David Baker, en los años 90, afirmó que las dolencias crónicas comunes, como el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardíacas, no siempre resultan de genes ruines y de un estilo de vida no saludable, sino de la pobre salud intrauterina y en los primeros años de vida. Y en esa pobre salud intrauterina está comprendida la alimentación, además del mundo emocional y mental.

Los alimentos, nos dice el Dr. Deepa Chopra (2006) “Son luz solar condensada en la materia. Cuando consumimos el alimento derivado de la unión de la luz solar, la tierra fértil, el agua pura y el aire limpio, nutrimos el cuerpo, el alma y las emociones”. P. 74.

Si durante toda nuestra vida, como decíamos al principio, en el apartado de preparación de los padres, es importante tener una dieta sana y equilibrada, podemos imaginarnos la importancia que tendrá, sobre todo durante la gestación.

Importancia de cómo comemos:

Una buena alimentación no es solamente el alimento que consumimos, está también en la forma en la que comemos. La actitud que mantenemos frente a la comida es tan importante como lo que vamos a comer.

Si comemos agitados, con preocupaciones o discutimos mientras comemos, lo más seguro es que la comida no nos sentará bien. Cuando estamos agitados la respiración se altera, si hablamos o discutimos ocurre lo mismo, entonces, tragamos aire al mismo

tiempo que los alimentos, y eso nos crea problemas de acumulación de gases, lo que impide que la comida no se digiera bien, con los consiguientes problemas que acarrea a la larga. Por otra parte, cuando estamos en esos estados, a veces, literalmente los tragamos sin haberlos masticado lo necesario para que lleguen bastante disueltos ya al estómago, y este se ve obligado a hacer mucho más trabajo y a gastar mucha más energía, con lo cual cuando nos levantamos de la mesa nos sentimos fatigados.

“Los días en los que os sintáis nerviosos, nos dice el pedagogo Omraam Mikhaël Aïvanhov, (2005) considerad las comidas como una ocasión de aprender a apaciguaros; masticad la comida lentamente, poniendo atención en vuestros gestos y algunos minutos después habréis reencontrado vuestra calma. Cuando habéis comido en silencio y paz, conserváis este estado durante todo el día, pues aunque tengáis que correr de aquí para allá, es suficiente que os paréis apenas un segundo para cercioraros de que seguís en paz”. P.31.

El estado en el que comemos es tan importante como los alimentos que consumimos.

Cuando comemos en estados negativos no absorbemos bien los elementos de los alimentos, no digerimos bien y esa es una razón que lleva a que con el tiempo aparezcan las enfermedades porque no absorbemos las vitaminas, los minerales, etc...

Podemos aplicar unas reglas básicas, antes y durante las comidas, que nos beneficiarán a nosotras y al bebé como preparar las comidas con gusto y disfrutar con ello. Comer con placer, disfrutar de cada bocado; que el acto de comer se convierta en un momento de relajación y de bienestar, el bebé aprenderá a amar la comida, a través de vuestras sensaciones.

Comer en silencio, masticando bien los alimentos, disfrutando de su sabor, tranquilamente, nos permite obtener el máximo de beneficio de los nutrientes que hay en su interior, y nos produce un estado de bienestar, que en la madre embarazada se transmite al bebé. Es lo que el doctor Deepa Chopra llama comer con conciencia, y que recomienda en el embarazo; comiendo así dice: nutrimos el cuerpo, la mente y el alma.



Evitar, por lo tanto, ver la televisión, estar usando el móvil, hablando, leyendo o haciendo cualquier actividad que os distraiga de centrar vuestra atención en lo que estáis haciendo. Si estáis conscientemente presentes, en el acto de comer, desconectaréis de todo y, entonces, la nutrición se convertirá en ese momento de pausa dentro de la actividad que os relajará y os aportará calma y distensión. Incluso si antes os encontrabais tensas o cansadas, al levantaros de la mesa os sentiréis bien dispuestas y con nuevas energías.

Podemos, así mismo, comer con un sentimiento de agradecimiento hacia los alimentos y hacia la Madre Naturaleza, porque, gracias a ellos, podemos nutrir nuestro cuerpo, mantener la salud y nutrir al bebé a fin de que pueda formarse y crecer con buena salud. Agradecer también por el hecho de poder comer. Es algo de lo que normalmente no somos conscientes ni pensamos, porque lo consideramos como un derecho natural, pero todos sabemos que hay muchas personas en el mundo que no pueden acceder a los alimentos o a una buena alimentación, como la que nosotros, seguramente, tenemos. Incluso, yendo un poco más lejos, podemos pensar y desear que llegue el día en el que todas las personas puedan tener derecho a acceder a los alimentos como nosotros, y que todas las madres embarazadas puedan dar a sus bebés una buena alimentación, como nosotras a los nuestros. Todos estos pensamientos y sentimientos positivos que seguimos desarrollando, incluso en el acto de comer, todas estas pequeñas cosas que realizamos con conciencia y amor, en nuestra vida cotidiana, siguen educando al bebé, y quizás en el futuro sea un niño/a

solidario, porque habrá aprendido de su madre estos valores ya desde el vientre materno.

Cerebro y gestación

“El cerebro se construye en el útero y no en la escuela”.

David Chamberlain. Psicólogo

El cerebro humano cuesta mucho construirlo, y el ambiente materno, como nos prueban los descubrimientos científicos, influye en esta construcción a través de la alimentación, el ritmo de vida, el estrés...

El cerebro primitivo se forma a los 17 días de vida intrauterina. Entre la 6.^a y la 18.^a semana se producen las neuronas. Al final de la 8.^a semana todas las estructuras cerebrales esenciales están presentes. El cerebro se desarrolla a partir de los procesos genéticos, pero también tendrá una gran influencia el entorno en el que se está formando el bebé.

“In utero el psiquismo del niño está ya muy formado y es muy potente, ya que su cerebro está nuevecito. Por eso las improntas que recibe se integran con más fuerza. Está en resonancia con el psiquismo de la madre y reacciona según las actitudes y las sensaciones de ésta, aunque entre ellos no existan conexiones neurológicas directas”, afirma el Doctor Alfred Tomatis (1990) p.56.

Con respecto a esto que estamos desarrollando sobre el cerebro, en el apartado que hemos visto ya: de cómo le llegan al bebé los pensamientos y sentimientos de la madre, hablamos de la vía neuronal y explicamos la función de las relativamente recientes descubiertas, neuronas huso y de las neuronas espejo. Volver a leerlo, si no lo recordamos bien, porque ello nos va a ayudar a entender lo que estamos exponiendo ahora.



¿Habría que replantearse la vida, quizás, durante el periodo de la gestación? ¿Sería conveniente revisar, quizás también, y poner en una balanza lo que gano y lo que pierdo con el ritmo de vida que llevaba hasta ahora?

Si era calmado y natural sin estrés, estupendo, pero si no lo era, dado que el ritmo de vida tan agitado que llevamos hoy nos conduce muchas veces al estrés y las mujeres embarazadas no están exentas de él, entonces, ¿sería aconsejable durante estos nueve meses, intentar rebajar el nivel de trabajo y tomarse todo con más calma?, y si los medios económicos y las circunstancias nos lo permiten, y lo sentimos, ¿por qué no tomarnos un respiro y pedirnos una excedencia temporal?, después podremos seguir con nuestra vida, pero es posible que los beneficios que hayamos conquistado para nosotras y nuestro bebé compensen, con creces, el esfuerzo que hayamos hecho de modificar nuestros hábitos y ritmo de vida durante este breve periodo de tiempo, si lo comparamos con toda una vida.

Estrés y cerebro:

Vamos a hablar, a continuación, de los efectos perjudiciales que tiene sobre el bebé en gestación, un estrés continuado y crónico. Cómo influye en el desarrollo de su cerebro y puede afectar, entre otras cosas, al coeficiente de inteligencia.

Echemos un vistazo a lo que nos dicen los científicos sobre el tema:

“El niño/a en desarrollo recibe mucho más que nutrientes a través de la sangre de la madre. En ambientes estresantes la sangre del nonato se dirige fundamentalmente a los músculos y al cerebelo para aportar los requisitos nutricionales que necesitan las extremidades y la región del cerebelo, responsable de los comportamientos reflejos instintivos, que con más eficacia controlan la respuesta de huida. Las hormonas del estrés constriñen los vasos sanguíneos del cerebro anterior, la zona del razonamiento

lógico, reduciendo su funcionamiento. Se produce así una disminución de la consciencia y la reducción de la inteligencia. El desarrollo de los tejidos y órganos fetales es proporcional a la cantidad de sangre que reciben y a la función que desarrollan. Cuando atraviesan la placenta, las hormonas de una madre que tiene ansiedad crónica alteran profundamente la distribución del aporte sanguíneo del feto y cambian las características del desarrollo de su hijo/a. El exceso de cortisol producido por una madre estresada lleva a que nazcan niños más pequeños, con poco peso y esto se ha relacionado con enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la obesidad (menos de dos kilos y medio)". Bruce Lipton, biólogo celular (2007) pp.237-238.

"El bebé es sensible a los cambios de humor de la madre. El estrés, las tensiones, las dificultades de comunicación con los demás, con el marido... provocan descargas hormonales que afectan al niño en gestación. Por eso hay que tener una actitud protectora hacia la madre. El estrés provoca tres tipos de reacciones en el cuerpo: nerviosa, sanguínea y endocrina. El flujo sanguíneo disuelve y acarrea productos como la adrenalina, y las glándulas producen cortisona para contrarrestar el estrés". Alfred Tomatis, médico otorrinolaringólogo (1990) p.75.

"El estrés activa el sistema endocrino del bebé e influye en el desarrollo del cerebro fetal. Los hijos de madres sometidas a niveles de estrés durante el embarazo tienen una mayor probabilidad de sufrir de problemas de comportamiento más adelante". Dr. Deepa Chopra (2006), p.99.

"La importancia que se le ha otorgado recientemente al ambiente prenatal se extiende hasta el estudio del coeficiente de inteligencia, un rasgo que los racistas y los deterministas creían independientes de los genes. Los cambios en el coeficiente de inteligencia están relacionados directamente con las alteraciones del flujo sanguíneo en el cerebro que padece estrés. Las personas que deseen ser padres deben saber que se puede reducir de forma drástica la inteligencia de su hijo/a por no llevar bien el embarazo". Bruce Lipton (2007), pp.239- 241.

"Resulta imposible hacer una clara distinción entre lo biológico y lo afectivo; pues las emociones, el estrés vivido por la madre desencadenan en ella unos fenómenos biológicos, principalmente secreciones hormonales, que van a modificar el medio biológico que está construyendo para su hijo en desarrollo". Jean Pierre Relier (1993) p.39.

Importancia de la alegría durante la gestación:

Madres, la influencia materna más poderosa que tendréis sobre vuestro hijo/a tiene lugar mientras, aún, está en vuestro vientre. Entonces, esperemos que la mayor parte de vuestros días durante el embarazo sean “Días de Madre Feliz”.

Marcy Axness

Es importante, pues, hacer que la madre sienta la vida como algo agradable, por el efecto que va a tener en el desarrollo óptimo de su hijo/a. Y para lograrlo, la alegría es un factor esencial.



Podemos decir, de forma general, que hay dos tipos de alegría: la externa, que se produce cuando un acontecimiento concreto nos produce felicidad, (una buena noticia, un regalo, una manifestación de afecto, una música que nos gusta especialmente, bailar, estar con los amigos...), esta manifestación de la alegría al depender de algo que viene del exterior, y que está ligada a situaciones o hechos que no son durables, es en sí misma inestable y no permanente, lo cual no quiere decir que no sea bueno y conveniente experimentarla. Pero existe otro tipo, que es la que podemos denominar como la alegría silenciosa o alegría interna. Esta alegría es la que brota de nuestro interior y no depende de los demás. Normalmente, ella, es el producto de la adquisición de un equilibrio, entre nuestra forma de pensar de sentir y de actuar, de una armonía, de una paz interior, atesorada con las experiencias de la vida; cuando hemos sabido sacar las lecciones de cada experiencia vivida, tanto positiva como negativa; del saber que estamos haciendo lo correcto, de mirar la vida

con optimismo, confianza y esperanza. Es la capacidad también, de disfrutar de cada pequeña cosa que realizamos, cuando está al servicio de nuestro mayor bien, y también del bien común. Es disfrutar con cada cosa bella que contemplamos, y de mirar el mundo y a las personas con ojos y corazón limpios. Si esta alegría es importante cultivarla en nuestra vida cotidiana, podemos afirmar, que es especialmente recomendable durante la gestación. Por lo tanto, el papel que va a jugar el entorno en el que la madre viva y se mueva, y, que se va a manifestar mediante el afecto, la comprensión, la seguridad y la protección que le dé, serán claves para ayudarla a mantener ese estado de alegría, y, por consiguiente, para la formación y el desarrollo del bebé.

Este estado va a desencadenar la producción de endorfinas y de oxitocina, entre otras hormonas benéficas, a través de la cuales el bebé se va a impregnar de bienestar y de felicidad, y de esa capacidad de manifestarla posteriormente en la vida y de compartirla con los demás.

El obstetra e investigador Michel Odent, (2012) expone lo siguiente, en relación con la importancia de la alegría durante la gestación.

“Tenemos que superar un obstáculo mayor, a pesar de que numerosos estados emocionales hayan sido estudiados científicamente por fisiólogos, psicólogos, epidemiólogos y otros científicos, el concepto de alegría no lo ha sido. Explorad las bases de los datos científicos y médicos, las palabras clave: “ansiedad”, “estrés”, “depresión”, “angustia psicológica” o “miedo”, encontramos que, hay millares de referencias, de ellos. Por otro lado, “Alegría”, queda como una palabra clave estéril. P. 37.

“Si la alegría es lo contrario de la ansiedad, de la depresión, o de la angustia psicológica, podemos de manera lógica, suponer que está asociada a débiles tasas de cortisol, y sabemos que el cortisol es una potente neurotoxina que afecta al crecimiento y al desarrollo cerebral del bebé, por lo tanto, la alegría cumpliría la función de protegerlo contra las peligrosas hormonas del estrés. Y, puesto que los efectos duraderos son aún perceptibles en al edad adulta, podríamos presumir que la alegría en la gestación es necesaria para transmitir de generación en generación la capacidad de sentir la alegría”. P.44. “Las investigaciones que vienen de la psiconeuroinmunología, la biología celular, la psicología positiva y la epigenética, revelan que la alegría permite un funcionamiento óptimo de nuestros órganos y de nuestra psique; por simple extensión lógica, podemos emitir la hipótesis de que la alegría durante la gestación permite el desarrollo óptimo de cada órgano fetal”.

Así pues, como sabemos que el bebé lo registra todo en sus células, si la alegría se convierte en un estado importante y necesario, para vivir y experimentar durante la

gestación, posiblemente, transmitiremos a las nuevas generaciones la capacidad de ser felices de manera natural. Seguimos avanzando con estas, aparentemente, pequeñas cosas en la educación del nuevo ser de una manera segura, dándole la oportunidad de desarrollar las cualidades más hermosas que le conducirán en el futuro a que pueda vivir una vida más plena.

Elementos que es aconsejable evitar durante la gestación

Entre los elementos que pueden afectar al bebé, además del ya expuesto estrés, se encuentran las sustancias tóxicas como: el alcohol, el tabaco y cualquier otro tipo de drogas, duras o blandas. Una mala alimentación (rica en grasas animales, en azúcar, en productos industriales con una gran cantidad de conservantes, colorantes, aditivos...), de ellos ya hemos hablado en el apartado de alimentación, el consumo de medicamentos sin estar supervisados por un médico. Estas sustancias son factores altamente perjudiciales para el bebé en formación.

¿Y, cómo le llegan al bebé las sustancias tóxicas y cómo actúan en su delicado organismo en formación?

Nos dice el médico y profesor J. P. Relier (1993) que “cualquier droga que absorba la madre se transmite por mediación del flujo sanguíneo y de la placenta al bebé, y no solo se transmite, produce unos efectos mucho más considerables que en la madre”. P. 126.



El tabaco: Puede producir graves perturbaciones genéticas, morfológicas y psicológicas. Numerosos estudios científicos llevados a cabo en el 2014, demuestran que el consumo de tabaco de la madre afecta al cerebro del bebé. Las sustancias tóxicas tienen un bajo peso molecular y atraviesan fácilmente la barrera placentaria. Consecuencias posteriores son: malformaciones, desequilibrios emocionales, déficit de atención, con hiperactividad (TDAH), impulsividad, dificultades para concentrarse, para leer, dependencia de la nicotina y otros problemas de salud que podrán presentarse a medida que crece. Además, son bebés que nacen con poco peso, con las consiguientes consecuencias que eso provoca, entre ellas, la disminución del coeficiente de inteligencia. Los científicos han probado recientemente, el vínculo directo entre el volumen del cerebro fetal y el peso del bebé en el nacimiento, así como el grado de madurez cerebral y la estructura anatómica del cerebro en la adolescencia. Dra. Lavinia Nanu (2017), pp.131-132.

Un dato interesante nos lo da el doctor Deepa Chopra (2006) cuando nos cuenta que, “en estudios realizados con el tabaco y las madres gestantes, se ha podido observar que los bebés se mostraban agitados a los pocos segundos de inhalar la madre el humo del cigarrillo. Había un aumento de la frecuencia cardíaca, del movimiento de las piernas y la respiración. Pero lo más importante fue todavía, la observación de que cuando el simple pensamiento de fumarse un cigarrillo cruzaba por la mente de las madres, los bebés respondían con el mismo tipo de agitación”. P.100.

En cuanto **al alcohol**, atraviesa también la barrera placentaria y pasa a la sangre del bebé, sobre todo, en las células del sistema nervioso, lo que produce deficiencias en el desarrollo morfológico (físico), así como desequilibrios psicológicos. Altura inferior a la normal, malformaciones de órganos internos, problemas de comportamiento, y reducción del coeficiente de inteligencia.

Y lo mismo que el tabaco y el alcohol le afectan, también lo hacen el resto de sustancias tóxicas, del tipo que sean, ya sea por inhalación o manipulación. Por eso es recomendable, para la madre durante el periodo de la gestación, evitar estar en contacto con ellas. En algunas industrias, en las que se manejan sustancias tóxicas, quizás, conscientes del peligro que entraña para el bebé en formación, se les suele dar una baja maternal más larga a las mujeres para evitar las consecuencias adversas que podrían acarrear el estar en contacto con ellas.

Nos dice el biólogo Bruce Lipton (2007) que estudios realizados en 1997 habían descubierto que “fumar y beber durante el embarazo podían disminuir el coeficiente de inteligencia”, al igual que la exposición al plomo durante el desarrollo intrauterino”. P. 240.

Campos electromagnéticos y gestación: este es otro elemento a tener en cuenta durante el periodo de la gestación, a fin de proteger a la madre y al bebé prenatal. Móviles, monitores de bebés y las conexiones a internet inalámbricas, (teléfonos móviles y los datos móviles). En relación con esto, es muy interesante la iniciativa llevada a cabo por el Ministerio de Salud de la República de Chipre, el cual desde 2016 financia y promueve una campaña educativa integral, dirigida por el Comité Nacional de Chipre sobre Medio Ambiente y Salud Infantil, siguiendo recomendaciones de la Resolución 1815 de la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa 2011 (1), sobre “Peligros potenciales de los campos electromagnéticos y su efecto sobre el medio ambiente, con el objetivo de tomar medidas razonables para reducir la exposición a los campos electromagnéticos, especialmente a las radiofrecuencias.

Estas recomendaciones atienden a las alertas recogidas por la Agencia Europea de Medioambiente (2) desde 2007. Proteger a niños/as, adolescentes, fetos y gestantes.

Establece, en esta campaña, recomendaciones firmes para proteger a la población infantojuvenil y a las mujeres gestantes de los riesgos potenciales de la radiación emitida por dispositivos inalámbricos, como los citados, líneas más arriba. 1) Alerta de los posibles efectos de la Radiación Electromagnética No Ionizante, mostrados en miles de estudios revisados entre pares, por debajo de los niveles legalmente aceptados como protectores, “especialmente en condiciones de exposición prolongada, múltiples y frecuentes”. 2) Destaca la mayor vulnerabilidad de niños/as, como del feto: sus cerebros, sus sistemas reproductivos e inmune, están en desarrollo, dichos cerebros absorben mayor radiación electromagnética (mayor conductividad, menor tamaño, huesos craneales más delgados, menor distancia del transmisor), se exponen más tiempo a lo largo de su vida y tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades a largo plazo.

Para reducir la exposición se recomienda maximizar las distancias de la fuente de radiación, reducir la duración total y la frecuencia del uso de las diferentes fuentes de exposición inalámbricas.

Por todo ello, es conveniente estar atentas durante la gestación a estas recomendaciones y evitar tener el móvil siempre cerca o colocárselo sobre la barriga o llevarlo colgando del cuello..., y reducir así mismo, en la medida de lo posible, durante este periodo el uso, frecuencia y duración del tiempo que pasamos en contacto con todos los dispositivos inalámbricos.

Cuando asumimos la responsabilidad de ser padres, asumimos también un deber hacia ese futuro hijo/a, el de permitirle desarrollarse en las mejores condiciones, una vez que ha nacido y antes.

“Una vez tomada la decisión de ser padres, le debéis al bebé todas las oportunidades de armonía y salud a vuestro alcance para su vida futura”.

Dra. Claude Imbert (2008) p.58.

Como decíamos anteriormente, nueve meses son para toda una vida. Creo de corazón que el amor que los padres sienten hacia ese nuevo ser, les va a ayudar a plantearse el hacer el esfuerzo, durante esta etapa, de renunciar a ciertas formas o hábitos de vida que no son muy recomendables, en general, para nuestra salud y, sobre todo, para la del frágil organismo del bebé prenatal. Nosotros como adultos tenemos la posibilidad y la libertad de elegir, pero el bebé no tiene esa capacidad.

Hablar al bebé

Aunque pueda parecernos raro, lo cierto es que podemos hablarle porque nos oye y entiende. Estoy segura que muchas madres al leer estas páginas sentirán que es verdad porque, seguramente, lo habrán experimentado y practicado en su embarazo, a pesar de que nunca lo hayan confesado o compartido con nadie. Ya hemos dicho que el bebé prenatal es sensible, tiene memoria y unas asombrosas capacidades de aprendizaje.

Veamos que nos dice al respecto el Doctor Alfred Tomatis, (1990) pionero en audición fetal y especialista en trastornos de la audición y el lenguaje: “Son innumerables los estudios sobre la familiarización prenatal con la palabra, sobre la reactividad del recién nacido a la voz de la madre. Todas las investigaciones actuales, confirman lo que yo trataba de explicar hace más de 40 años: el feto escucha, tiene su propia capacidad cognoscitiva y su psicología, a mediados de los años 50, no se sabía nada de esto, yo predicaba en un desierto de indiferencia y hostilidad”. P.10.

Entre los muchos testimonios que las madres me han dado a lo largo del tiempo, tras oír estas informaciones, está la anécdota que contó una madre al finalizar una conferencia: Cuando estaba embarazada de su hijo, empezó a dar clases de latín en una academia, aunque ella había hecho una licenciatura en Historia del Arte. Cada día tenía que prepararse las clases y estudiar latín, nos dijo: “¡Me pasaba el día repasando las declinaciones del latín y diciéndolas en voz alta! Cuando nació mi hijo, a todos nos hacía mucha gracia y nos sorprendía que, con apenas dos años, cuando llamaba a su primo Carlos, le decía Carlus- Carli, que es el genitivo de una declinación del latín”. No lo asoció con esto hasta ese momento en que escuchó que el bebé oye y, que además aprende y retiene todo, no solo lo que le llega a través de los pensamientos y sentimientos, también a través de la voz.

Y cuando decimos que podemos hablarle, no nos referimos a que el bebé entienda a nivel intelectual lo que se le está diciendo, lo que capta fundamentalmente es el tono emocional y, a través de él, se siente amado, deseado, acogido, y esto, como nos dice el profesor y médico J. P. Relier, (1993) “estimula su deseo de vivir o, por el contrario, sentirse rechazado, ignorado, puede hacer que no se sienta con fuerza para agarrarse a la vida”. P.37.

Y ahora, posiblemente, surgirá la pregunta: ¿cómo oye el bebé prenatal la voz de su madre? La respuesta nos la da el doctor Alfred Tomatis (1990): “La oye a través de la conducción ósea y, en particular, la columna vertebral, puente vibrante entre la laringe y la pelvis”. Y también nos dice que “el bebé prenatal a través de la voz de la madre, solo busca amor, afecto y la emoción que necesita”. P.10.

“El tono suave de la voz materna, puede ejercer un efecto benéfico profundo en su bebé”, según el Dr. Deepa Chopra. P.55.

Podemos explicarle lo que estamos viviendo: nuestras interrogantes, nuestras dudas, si pasamos por momentos de tristeza o cólera... porque al no disponer de un razonamiento analítico desarrollado aún, que le permita comprender, él tiende a hacer suyo el estado de la madre. Hay que tranquilizarle en todo momento, decirle que no tiene nada que ver con él, que es algo por lo que estamos pasando ocasionalmente, y manifestarle nuestro deseo y nuestro amor incondicional, siempre.

De la misma manera, cuando pasemos por dificultades, podemos explicarle que en la vida también existen momentos difíciles, pero que todo puede superarse y solucionarse, así le vamos ayudando a fortalecer su carácter y a adquirir la capacidad de resiliencia, que serán de gran ayuda, posteriormente, en su vida.

Y no solo podemos hablarle cuando tengamos o vivamos, situaciones difíciles, también es muy importante y hermoso decirle cuánto le amamos, con cuánta alegría lo sentimos y lo esperamos. Que es un ser magnífico, lleno de salud, inteligente, con un corazón lleno de amor y de paz, con bondad..., así seguimos reforzando su educación con las buenas cualidades.

Pero, además de hablarle, es necesario escucharle porque el bebé tiene su propia forma de comunicarse y de hacernos sentir lo que necesita.

Al respecto Claude Imbert (2008) nos dice: “Es importante hablar, escuchar y tranquilizar al bebé cada día, explicarle lo que él ve y oye sin comprender y sin poder comunicarse. Durante nueve meses, el amor, la comunicación y el diálogo protegerán esta llama primera de las primeras células y le ayudarán a crecer y a alcanzar su pleno desarrollo para toda la existencia”. PP. 42- 46.

“Al bebé le gusta, también, oír la voz de su padre”. El tono suave de su voz puede ejercer un efecto benéfico profundo en él e irá creando, al mismo tiempo, un fuerte vínculo afectivo; cuando nazca va a reconocer las voces de los dos. El doctor, Alfred Tomatis nos dice que “la voz paterna desde el tímpano de la mujer, sigue el sistema óseo y el niño la recibe como una modulación, toda cadencia y ritmo”. P.14.

El padre juega un papel muy importante en todo el proceso del embarazo y es muy necesario que tome conciencia de él. Es conveniente que sepa que cada acción que beneficia a la madre, beneficia al bebé. Él puede, así mismo, comunicarse con su hijo/ a y puede ir creando, igual que la madre, un hermoso y sólido vínculo afectivo desde el inicio.

El periodo de la gestación es, pues, una etapa muy interesante también para el padre.

Es otra oportunidad para seguir reforzando la relación de la pareja, unidos en el común amor al hijo/a. ¡El bebé necesita vuestro amor, el de los dos! Ofrecédselo con todo vuestro corazón, de todas las formas posibles: a través de vuestro pensamiento, con las palabras, con las caricias. Todo lo bueno y positivo que hagáis para él/ella, durante la etapa prenatal, será para toda la vida. Crearéis un vínculo afectivo, estable y profundo con vuestros hijos, que será muy útil después a lo largo de la vida y, sobre todo, en la infancia y adolescencia a fin de poder orientarles y educarles. Confiarán en vosotros y os escucharán, lo que será de gran ayuda para vosotros y para ellos, cuando se presenten los momentos delicados y difíciles que tengáis que afrontar.

Las caricias y su efecto benéfico

Las caricias son un importante alimento nutritivo para el bebé. Tanto la madre como el padre pueden realizarlas. A través de ellas, el padre tiene la oportunidad de seguir comunicándose y creando con el bebé, desde el inicio, un vínculo afectivo, igual que a través de la voz, como acabamos de decir en el apartado anterior.

Acariciarle, a través de la pared abdominal, permite establecer una comunicación afectiva y profunda entre él, la madre y el padre. Hay, incluso, un método creado por el doctor holandés Franz Veldman, llamado Haptonomía o ciencia de la afectividad. A través de estas caricias transmitimos afecto.

El desarrollo de la inteligencia depende de este afecto y tacto primero, nos dice la pediatra y haptoterapeuta Catherine Dolto, especializada en estudios sobre la salud de los niños.

La importancia de las caricias es algo que las madres sienten y saben intuitivamente. Normalmente, es instintivo en ellas estar acariciando su barriga, frecuentemente, durante el embarazo.

El doctor Deepa chopra (2006) nos dice, así mismo, “que es posible mediante las sensaciones táctiles, lograr acceso a ese beneficio sanador, tanto para la madre como para el bebé. Con el tacto se liberan unas sustancias químicas que relajan y favorecen la salud. Añade que el masaje, durante el embarazo, además de incrementar la sensación de bienestar, también mejora la función inmunitaria, reduciendo la propensión de la madre a los resfriados y la gripe. Los estudios han demostrado que las mujeres embarazadas que reciben masajes duermen mejor y sufren menos de ansiedad y depresión, y presentan una menor incidencia de partos prematuros”. P.57.

Y todo lo que beneficia a la madre, ya sabemos que beneficia al bebé. Las caricias y el efecto que producen, desencadenan, a su vez, la producción de hormonas como la oxitocina, las endorfinas..., y ellas se encargan de transmitir ese estado de felicidad y bienestar al bebé.

¡Cuidando a la madre cuidamos al bebé!

Cantar al bebé

Es otro elemento interesante que podemos utilizar durante la gestación.

El canto nos conecta siempre con momentos de alegría, de belleza, de armonía y nos produce un gran bienestar. Es un medio de expresión y de comunicación poderoso, tanto individual como colectivo. Por eso siempre ha estado presente, desde los comienzos de los tiempos, en todas las culturas, desde las más primitivas a las más evolucionadas, en todo tipo de ceremonias y rituales tanto religiosos como profanos, y lo sigue estando. En las antiguas civilizaciones, se utilizaba como método para educar y para las iniciaciones, por ejemplo, cuando una persona debía pasar determinadas pruebas. Todos los pueblos del mundo siguen teniendo, actualmente, su propia tradición popular de cantos y también una tradición culta de ellos.

Un ejemplo de la importancia del canto lo tenemos en la historia de la tribu del este de África, que comenzamos viendo en el apartado de “Preparación”, seguimos contándolo en el de la “Concepción” y que continua ahora en la Gestación, aunque sigue más allá de la etapa prenatal. Lo veremos más adelante.

“Una vez, que ha sido concebido el hijo/a, durante todo el periodo de la gestación, la madre le canta la canción y se la enseña a las ancianas y a las comadronas del pueblo para que, durante el trabajo y los momentos sublimes del parto, lo acojan cantando esta melodía”.

Son conscientes, de manera intuitiva, de la importancia de crear un vínculo fuerte de apego seguro con el futuro hijo/a antes de ser concebido y durante toda la etapa prenatal. En este caso, a través de la canción que la madre recibe cuando se retira en soledad, para poder escucharla, antes de concebirlo. Podemos considerar que es una

forma de prepararse, conscientemente, para acoger a ese nuevo ser desde el amor y el respeto, y desde el reconocimiento de su identidad como ser humano, ya desde el inicio de todo.

El canto prenatal ayuda a traer al mundo niños alegres y llenos de vida. Hoy en día está bastante extendido, y hay cursos y seminarios de canto prenatal y, toda una literatura al respecto.

Una de las pioneras en este campo del canto prenatal es la investigadora M. Louise Aucher, profesora de canto y creadora de la psicofonía, un método de armonización física y psíquica que utiliza la voz tanto hablada como cantada.

Se basa en las correspondencias entre el hombre, los sonidos, el ritmo y la palabra. Es una síntesis elaborada a partir de numerosos estudios supervisados por científicos.

Iseult Welsch, (1994) alumna de M.L. Aucher. Nos cuenta en su artículo del 2º Congreso Mundial de Educación Prenatal lo siguiente:

“Durante la vida fetal y la primera infancia, los diferentes estratos del cerebro utilizan para construirse los estímulos recibidos de los cinco sentidos. Los que han realizado experiencias en el campo de la psicofonía, tanto desde la anatomía, la neurología y la psicología, demuestran la importancia fundamental del canto. Las vibraciones de la voz hablada y, sobre todo, cantada realizan un masaje interno y externo sin manipulación manual ni mecánica.

Marie Louise Aucher, llegó a este gran descubrimiento a partir de su propia experiencia e investigación como cantante. Cantaba como solista, a menudo, el mismo repertorio para misas de matrimonio y, para no convertirse en una cantante mecánica, empezó a poner en práctica el sentir profundamente cada vibración de los Órganos, lo que le llevó a constatar que ellos la tocaban en lugares precisos del cuerpo. Anotó la sucesión de zonas sensibles sobre el diseño de un cuerpo humano. Este esquema llegó al conocimiento del médico y profesor de la escuela de antropología Martiny, que comprobó que ella había encontrado y anotado, punto por punto, un meridiano de acupuntura, sin que M.louise supiera nada de acupuntura.

Posteriormente, estudiará y experimentará sus beneficios sobre diferentes personas en distintos hospitales de París con niños violentos y deficientes mentales ligeros, con niños con problemas de crecimiento, con grandes enfermos mentales, y sus resultados, en todos, fueron magníficos. En el primer caso, les apaciguaba y armonizaba. En el segundo caso, favorecía su desarrollo respiratorio y circulatorio, un mayor equilibrio y una alegría de vivir; en el tercer caso, les aportaba un masaje vibratorio benéfico para el cerebro. Continuó sus investigaciones con sus alumnos de canto, hasta que un día una de sus alumnas se quedó embarazada. Como había

constatado los beneficios del canto en los adultos y los niños, quería descubrir los resultados sobre un bebé en gestación, así que se adentró en la etapa prenatal. Algunos días después del nacimiento fue a visitarla a la maternidad, y constató que el bebé abría los dedos como un radar hacia la fuente de los ruidos de alrededor y volvía la cabeza hacia el lugar del que venían los sonidos, así mismo constató que tenía una capacidad precoz para hacer con el pulgar y los otros dedos lo que los neurólogos llaman la pinza, lo que manifestaba un desarrollo muy precoz del sistema sensorial.

Después, a petición de una Asistente Social, comenzó a hacer cantar a las mujeres embarazadas que constataron lo mismo, una precocidad sensorial en sus recién nacidos.

A continuación, surgirán los talleres de canto familiar y prenatal, a partir de la petición del doctor M. Odent, que llama a M. Louise para trabajar en la maternidad de Pithiviers. Así empieza el Canto prenatal y las maternidades cantoras y allí comienza la aplicación de canto en la vida fetal.

Las voces del padre y de la madre “vibran” al niño y le hacen participar de la vida que le rodea. El bebé capta los ritmos, la melodía musical, la entonación poética de las palabras o las imágenes mentales contenidas en los cantos. Ya sean cantos populares, tradicionales, canciones de cuna, prenatales, es decir, compuestas especialmente para el bebé. En este baño sonoro, el niño se desarrolla armoniosamente. El bebé vibrado por la voz del grupo, participa ya en la vida social.

Cuando nazca reconocerá las canciones cantadas por su madre y se calmará, si está agitado, porque se sentirá seguro al escuchar la voz de su madre que conoce ya.

La práctica del Canto Prenatal durante el embarazo permite una preparación armoniosa para el nacimiento. Gracias a él las madres aprenden a respirar bien, a despertar sus sensaciones corporales, a descubrir su cuerpo. Los niños “vibrados in utero”, como lo llamamos, cuando nacen tienen un capital grande de alegría y equilibrio”. PP.162-4.

“Cante canciones de cuna. Cuando se crea coherencia y comodidad en el cuerpo mediante el sonido, el resultado es un ambiente de amor y bienestar para el bebé”. Dr. Deepa Chopra (2006), p. 55.



La gestación es una buena época para cantar; la explicación nos la da el doctor Alfred Tomatis (1990). “Durante el embarazo se refuerza la verticalidad de la mujer. El abdomen o vientre crece hacia delante provocando un enderezamiento de la columna vertebral. Esta nueva postura aumenta la capacidad del cuerpo para cantar. La voz de la madre es más bella, más cálida. El vientre pesa tanto que empuja el diafragma hacia abajo, lo que le da a la voz, mayor riqueza en armónicos. Las grandes cantantes cuando están encintas, se encuentran en plena posesión de su órgano. Al vibrar la laringe, la columna vertebral reacciona como la cuerda de un arco. La pelvis se convierte en una enorme caja de resonancia”. P.14.

Si sois músicos cantadle bellas canciones inspiradoras. Al bebé prenatal le beneficia la sonoridad, la alegría, el bienestar que produce el canto. Si cantáis en una coral, seguid haciéndolo durante el embarazo. Si os gustan las canciones de cuna adelante, cantádselas antes de que nazca, y después. Aprenderá a relajarse con ellas, gracias al amor que emana de las mismas. Cuando nazca las reconocerá y se relajará, porque las asociará con momentos de amor, el vuestro, vivido durante su formación.

De paso, posiblemente, despertaréis en el bebé el amor por el canto y la música.

Dad al bebé mucho amor a través de las palabras, en el silencio, a través del pensamiento, con las caricias, el canto, y no solo la madre, el padre también, va creando con él un vínculo afectivo poderoso, antes del nacimiento.

“Un hijo es como una semilla, si sembramos mucho amor, recogeremos mucho amor”.

La música durante la gestación

“El bebé aprende a asociar los sonidos del útero con sensaciones placenteras o desagradables, a través de las moléculas que segrega”.

Dr. Deepa Chopra.

La música jugará también un papel destacado durante la gestación. Hay diversas investigaciones que demuestran sus beneficios, y autores que hablan de ella, como la doctora Michel Clements, audióloga.

La doctora Clements ha estudiado las sensaciones y las reacciones que experimenta el bebé intrauterino ante las diferentes músicas y ha podido constatar cuáles son sus preferencias, y qué músicas son las que le gustan; por ejemplo, en lo que respecta a la música clásica, no toda es de su agrado. Brahms y Beethoven le agita mucho, mientras que la música de Mozart y Vivaldi le calman y serenán, e incluso ha podido comprobar que de Mozart le gustan, concretamente, las obras de juventud. Así que podemos imaginarnos, fácilmente, como los bebés son incluso selectivos y la sensibilidad que poseen ya en esta etapa.

El rock les agita mucho y el bebé no puede soportarlo, reacciona dando patadas muy fuertes e incluso se ha dado algún caso de aborto en algún concierto.

“Cuando está embarazada la mujer debe evitar frecuentar lugares sometidos a intensidades acústicas malas o demasiado fuertes. Hay peligro a partir de 110 decibelios. La música de discoteca o los conciertos de rock, representan un enorme riesgo para el feto. La pantalla protectora podría estallar, lo que provocaría daños irreparables”. Alfred Tomatis (1990), p.72.

“Es fácil imaginar el sufrimiento de un bebé expuesto continuamente a sonidos tóxicos. El bebé no puede huir de la fuente del ataque ni luchar contra ella. Las semillas del miedo, de la ansiedad y de la hostilidad se siembran desde el útero. El bebé aprende a asociar los sonidos con las sensaciones internas. La madre debe hacer todo lo que esté a su alcance, para evitar los sonidos desagradables recurrentes, puesto que la contaminación sonora tiene un efecto negativo tanto en ella como en el bebé. Siempre que sea posible trate de exponerse a sonidos agradables, en lugar de tóxicos, a sabiendas que todo lo que usted experimente lo está experimentando al mismo tiempo su bebé”. Dr. Deepa Chopra (2006), p.35.

La música, retomando las investigaciones de Masaru Emoto y de Luc Montagnier, de los que hablamos anteriormente, en las que nos dicen que el agua capta las influencias del entorno, y reacciona según sea el mensaje, los sonidos o la música a

los que hayan sido expuestos. Si el mensaje, sonido o música es positivo, sereno y estructurado, producen en nuestras aguas interiores, formas estructuradas, armónicas y bellas, si, por el contrario, es negativo, violento, agitado y desestructurado, producen formas sin estructura, grises, sin luminosidad, ni armonía, informes.

Y hablando aquí de la música, los experimentos realizados, en concreto, con música clásica, como las “Cuatro Estaciones” de Vivaldi o el “Lago de los Cisnes” de Tchaikowski. O enlazando con el canto, del que acabamos de hablar, el “Ave María” de Schubert, crean formas armónicas, bellas y simétricas.

Pero no solo la música clásica produce estas formas también, la música de los Beatles, como “Yesterday” o el “Imagine” de Jhon Lennon, producen esas formas magníficas, bellas y de estructura organizada. Con lo cual podemos sacar la conclusión de que todas aquellas músicas que tengan un mensaje positivo en su letra son, igualmente, benéficas. Y, por lo tanto, hacernos una idea de la importancia que tendrá la música que la madre escuche durante este periodo, y el efecto que ejercerá en el bebé en formación.

Las músicas, en general, más convenientes y beneficiosas para el organismo delicado del ser en formación son: clásica, suaves, relajantes, alegres (tipo las del folclor tradicional de cada país, siempre y cuando no estén a un volumen muy alto), y, en general, aquellas que tienen un contenido positivo, inspirante y que elevan el espíritu. Es aconsejable evitar las músicas muy fuertes, violentas, desestructuradas (Rock, Heavy, Tecno...), todo aquello que pueda perturbar la paz y la tranquilidad del bebé.

Ya la antigua cultura médica china, habla de métodos específicos (Tai-kyo) para aplicar durante la gestación y favorecer el desarrollo sensorial del bebé mediante sonidos particulares y música.

En la antigua Grecia, “se aconsejaba a las futuras madres, a recitar himnos y a elevarse por la música y la danza, para así impregnar a sus hijos de belleza y virtud”. Yorgos Pappas, (1994) 2º Congreso Mundial de Educación Prenatal, p.42.

Recientemente científicos finlandeses, de la Universidad de Helsinki, han hecho un estudio sobre el efecto de la música clásica y han descubierto que desarrolla y protege el cerebro.

“Los sonidos benéficos son tan importantes para la salud como los alimentos nutritivos.

La madre debe proponerse proporcionar a su bebé una dosis sana de sonidos benéficos con regularidad. Dedique tiempo a oír la música que le inspira. Los estudios han demostrado que los sonidos agradables reducen la presión arterial, aumentan la inmunidad y disminuyen la ansiedad”.

Dr. Deepak Chopra (2006), pp. 53-54.

Movimiento, gestos y gestación

Es necesario y aconsejable el ejercicio durante la gestación a fin de que la madre mantenga una buena forma física. El ejercicio puede practicarse, pero con moderación y no todo tipo de ejercicio. Es conveniente estar atentas, pues, en este periodo a nuestros gestos, actividad física y movimientos. Los movimientos lentos y armoniosos, conscientes son los más recomendables.

Ya hemos hablado, en diversas ocasiones, de la importancia que tiene preservar, todo lo que se pueda, la tranquilidad del bebé con el fin de asegurarle un desarrollo armónico. El movimiento pues, es otro aspecto a tener en cuenta durante el periodo de la gestación.

Hemos hecho alusión al movimiento, en el apartado del contacto con la naturaleza, y también, de lo saludable que es caminar y pasear. Otra buena forma de ejercicio a practicar es la natación.

Aquí, ahora, vamos a hablar de una manera más específica de la forma de movimiento corporal y de los gestos que realizamos, cotidianamente, de forma automática, así como de aquellos que podemos ejecutar durante la gestación y que pueden ser de gran ayuda para nosotras y para el bebé, porque nos van a permitir armonizar nuestro ser y continuar así transmitiéndole armonía y serenidad, necesarios para su equilibrio y desarrollo, como ya venimos diciendo a lo largo de los diferentes capítulos.

Es aconsejable, pues, evitar todos los movimientos bruscos, así como el ejercicio fuerte y acelerado porque pueden afectar al bebé, y procurar prestar especial atención a que sean lo más suaves, sosegados y armoniosos posibles.

El doctor Deepa Chopra (2006) nos dice que, *“cuando la madre hace movimientos bruscos, es posible detectar reacciones motrices súbitas y alteraciones de la frecuencia cardíaca del bebé”*. P.37.

Estar atentas a nuestros movimientos y ejercitarnos en hacerlos sin acelerarnos ni bruscamente, controlándolos, es un buen ejercicio que podemos practicar durante este periodo. Cuando hacemos movimientos a un ritmo sostenido, concentrándonos en lo que estamos haciendo en ese momento, con atención y cuidado, ya sea moviendo o desplazando objetos, cocinando o realizando cualquier actividad; entonces, poco a poco, empezamos a sentir que se instalan en nuestro interior una armonía y una calma, sumamente beneficiosas para nuestra salud y equilibrio, que automáticamente experimenta el bebé.

“Hacer movimientos con conciencia, beneficia tanto a la madre como al bebé que está por nacer”, afirma el doctor Deepa Chopra. P.37.

Actividades recomendables durante la gestación y que están en la línea de movimientos con conciencia son:

El yoga prenatal: es muy adecuado en este periodo, nos mantiene en forma y nos prepara, así mismo, para el momento del parto. Facilita los movimientos controlados de relajación o de estiramiento, acompañados de técnicas de respiración.

Pilates: es otra práctica que podemos realizar, los movimientos son controlados y se acompañan de técnicas de respiración, con el fin de mejorar la coordinación y el equilibrio. Hay cursos específicos para embarazadas.

Tai Chi: una técnica proveniente de Oriente, recomendada a las mujeres embarazadas en el pasado y que hoy se ha extendido en Occidente, siendo cada vez más las personas que lo practican. Los movimientos que se realizan son lentos y su objetivo es favorecer la relajación y fortalecer al mismo tiempo el cuerpo y la mente. Si se practica durante el embarazo, además de los beneficios que acabamos de decir, también en el plano puramente físico, suaviza las articulaciones, atenúa el dolor de espalda, contribuye a regular la tensión y disminuye los calambres y los edemas.





Los tres tienen en común que trabajan el equilibrio y la armonía de cuerpo, corazón, mente y espíritu, a través de:

La respiración, con ella oxigenamos mejor todo el cuerpo por medio de la sangre. Aumentamos la nutrición de cada parte del organismo, eliminamos gases nocivos y tóxicos, el masaje abdominal ayuda a cada órgano a cumplir sus funciones, libera el estrés.

La relajación: serenan y calman. *La concentración*: Aquí y ahora. *La precisión*: en la postura y ejecución. *El control*: conciencia corporal y mental, vigilancia y atención a lo que hacemos. El equilibrio, la armonía.

En general aportan flexibilidad, vitalidad, regulan la tensión arterial, ayudan a la espalda, y disminuyen los edemas.

Y en el campo de la danza, tenemos:

La Paneuritmia: Es una danza que se realiza en círculo y en pareja, con lo cual es muy apropiada para que la pareja pueda practicarla juntos durante el periodo del embarazo.

Su objetivo es armonizar y equilibrar cuerpo, mente y corazón, y, al mismo tiempo conectarnos con nuestra parte más elevada y noble, despertando o potenciando en nosotros las mejores cualidades. Aporta lucidez y claridad a la mente, amor incondicional y universal, apertura y alegría al corazón, vitalidad y flexibilidad al cuerpo físico. Sus movimientos y gestos son lentos, conscientes y meditados, suaves y naturales, y se danzan al son de una música que la acompaña y que ha sido creada expresamente para ella. Para una pareja es ideal, porque aparte de armonizarnos individualmente, también armoniza a la pareja y a todo el círculo que la danza. Con lo cual favorece al bebé, el cual recibe todos sus beneficios a través de lo que la madre experimenta y vive con ella, así como lo que experimenta y vive el padre, lo que va a permitirle seguir creando un vínculo afectivo de amor con su hijo/a.

Y, al mismo tiempo, el bebé empieza a experimentar lo que es el ritmo de la vida colectiva en armonía y a participar en ella, sintiéndose integrado a través de la actividad del círculo de personas que la danzan. Por consiguiente, sigue educándose en las mejores condiciones y en el futuro, es muy probable, que sabrá aportar a la sociedad las mismas condiciones en las que se ha formado, crecido y desarrollado.

El origen de esta danza se sitúa en las montañas de Rila (Bulgaria), pero hoy en día se danza en todo el mundo y está extendida su práctica en los cinco continentes. Las experiencias realizadas con la Paneuritmia, tanto con mujeres embarazadas como con parejas durante la gestación son muy positivas. Es de una gran belleza verlos juntos practicarla, ejecutando estos movimientos suaves y delicados y llenos de alegría al mismo tiempo, y también cuando solo puede practicarla la mujer embarazada, sabiendo el efecto positivo que ejerce sobre ellos y, por ende, sobre el bebé en formación. Como así nos lo han manifestado los padres y madres en las ocasiones en las que hemos enseñado y compartido con ellos la danza.

Luz y colores

Actúan sobre nuestro psiquismo. Nos aportan alegría y vitalidad.

Todos podemos constatar, fácilmente, que un día soleado y luminoso nos aporta más alegría y dinamismo para emprender y realizar nuestras tareas cotidianas, y, en general, nos encontramos mejor predispuestos de ánimo, que en un día gris o lluvioso. No podemos negar que la luz natural actúa favorablemente sobre nosotros, sobre nuestro humor y carácter, sobre nuestros estados de ánimo, además de los beneficios que ejerce, en el plano puramente físico, sobre nuestra salud.

Nicolás Gueguen, doctor en psicología, nos explica que la naturaleza y el sol juegan un papel muy importante en nuestro comportamiento y emociones. Árboles, flores, sol nos rodean cada día, pero no podemos imaginarnos hasta qué punto juegan un papel en nuestra vida. Humor, comportamiento, emociones dependen realmente de la presencia de ellos.

Si la luz actúa favorablemente sobre nosotros, de la misma manera podemos pensar que también actúa favorablemente sobre el bebé en formación. Los baños de sol son muy saludables y recomendables para una mujer embarazada, preferiblemente los de la mañana y, evidentemente, a horas en las que la radiación solar no sea muy intensa y fuerte, dado que no son dañinos y actúan más benéficamente, dándole vitalidad y salud al cuerpo, mente y corazón.

Y así como la luz es importante en nuestra vida también lo son:

Los Colores. Ellos son el resultado de la descomposición de la luz y actúan, así mismo, de manera favorable sobre nuestro psiquismo. Por lo tanto, su uso y contemplación nos reportan también beneficios. Donde mejor podemos observar el espectro de los 7 colores que resultan de la descomposición de la luz, es a través de un prisma de cristal. Según sea su pureza e intensidad, van a actuar de una forma u otra sobre nosotros. Un color luminoso y otro apagado no emiten la misma vibración y no producen el mismo efecto sobre nuestro psiquismo.



Nos explica la doctora Lavinia Nanu (2017) que “Los colores y sus matices pueden influenciar el estado psíquico y el humor de los futuros padres, sobre todo de la mujer embarazada, que tiene necesidad de las vibraciones de todo el espectro de la luz, para ayudar a una buena formación del bebé en su seno. Incluso si el bebé no percibe los colores, puede sentir su vibración a través de los estados que estos colores producen en la madre”. P.56.

Por lo tanto, impregnarse de ellos e impregnar al bebé, imaginándoselo envuelto en ellos, puede ser de gran ayuda, dado que cada uno tiene una propiedad determinada y actúa sobre nosotros de una manera diferente. Más adelante os encontraréis con una serie de ejercicios que podéis practicar con los colores.

Hay una ciencia, llamada Cromoterapia, que estudia los efectos de los colores en nosotros y su influjo positivo en nuestra vida, e incluso nos dicen que pueden ser

sanadores. Hoy en día hay mucha información al respecto y os invito a investigarlo y a descubrir por vosotros mismos/as, si es de vuestro interés.

Los 7 colores están asociados, cada uno, con diferentes cualidades, y actúan sobre órganos, glándulas y sistemas. Cada color se corresponde con ciertas cualidades que van asociadas con ellos, con los siete sistemas de nuestro organismo y con las siete notas musicales:

El rojo nos aporta vitalidad, energía, dinamismo. Se corresponde con el sistema circulatorio. En la escala musical, es el sonido Do.

El naranja es el color de la salud y de la creatividad. Se corresponde con el sistema muscular. En la escala musical se corresponde con el Re.

El amarillo va asociado con la inteligencia y los conocimientos, predispone al estudio y a la reflexión, ayuda a concentrarse y potencia la autoestima. Corresponde al sistema nervioso. En la escala musical se corresponde con el Mi.

El verde, el color de la naturaleza nos da confianza, optimismo, crecimiento, abundancia y renovación, desarrolla la esperanza. Favorece la tranquilidad y la calma. Actúa favorablemente sobre el sistema digestivo. En la escala musical se corresponde con el Fa.

El azul nos transmite paz interior, sinceridad, calma el sistema nervioso y desarrolla el sentido musical. Se corresponde con el sistema respiratorio. En la escala musical es la nota Sol.

El azul índigo es el color que se corresponde con la nobleza, la fuerza, el poder, nos aporta, así mismo, paciencia e inspiración. Armoniza el sistema endocrino. Se corresponde con el sistema óseo. En la escala musical se corresponde con la nota La.

El violeta, es el color que representa el altruismo, el amor desinteresado, tiene propiedades protectoras muy poderosas. Corresponde al sistema glandular. En la escala musical se corresponde con la nota Si.

Puedes realizar ejercicios prácticos con la música, la cualidad y los colores. Observa los siete colores, míralos con atención y luego cerrando los ojos, acostúmbrate a reproducirlos en tu interior. Pon a trabajar tu imaginación visualizando escenas en las que reproduces a tu hijo/a expresando y manifestando la cualidad que hayas elegido. A continuación, te ofrezco una serie de ejercicios prácticos que pueden servirte como guía. Te animo a que los practiques, son muy sencillos, hermosos y muy útiles para ti y el bebé. Estoy segura que te procurarán momentos de gran bienestar y relajación.

Ejercicios con los colores:

Aquí te propongo unos ejercicios de visualización que puedes realizar con los siete colores, la cualidad que le corresponde y la música. En ellos te sugerimos fragmentos musicales que corresponden con la nota musical, con la que va asociada el color, pero puedes utilizar otros, si no puedes obtener los que te proponemos.

Hay una parte más dinámica para cuando necesites levantar el ánimo, y otra más relajante y apaciguadora, para serenarte y tranquilizarte en jornadas intensas de trabajo u ocupaciones.

Vamos a comenzar con los **ejercicios dinámicos**, para esos momentos en los que necesites ánimo e impulso para continuar con confianza transitando por este magnífico periodo de la gestación.

Ponte cómoda, mejor en un sillón donde puedas descansar la cabeza y no tendida. Busca un lugar, acogedor y tranquilo, donde sepas que no vas a ser molestada. No te desanimes si al principio te cuesta visualizar el color o las escenas, poco a poco lo conseguirás.

Preparada:

Bien, ahora concentra tu atención en la respiración. Inspira profundamente y expulsa el aire lentamente, inspira profundamente y expulsa el aire lentamente... Siente todo tu cuerpo relajado y tranquilo, abandona la respiración a su propio aire, cierra los ojos y vas a relajar, mejor aún, todo el cuerpo.

Comenzamos con el entrecejo, relájalo, relaja la frente, relaja las mandíbulas, la nuca y el cuello, los hombros, los brazos, relaja la boca del estómago, las piernas, los pies, ahora estás ya lista para realizar estos ejercicios que desarrollarán en ti y en tu hijo/a el dinamismo.

Imagina el color rojo: déjate impregnar completamente por él e impregna al bebé con él, imagínatelo envuelto en ese color rojo, transmítele todo tu amor, tus ilusiones, imagínatelo nadando en un océano de amor que se mueve al compás de las hermosas notas de la música de *la Gran Misa* de Mozart, cuya tonalidad en do menor se haya ligada al color que visualizas. Escúchala, durante el tiempo que necesites, dejándote impregnar por ella.

Imagina el color naranja: como el del sol cuando amanece, que sus rayos irradian sustancias de vida que se introducen en las células de tu bebé, estas células se ayudan unas a otras para formar los órganos y tejidos de ese pequeño y cálido organismo que se desarrolla repleto de salud y amor. Une tu imaginación con las notas del *Aleluya del Mesías* de Handel, igual que antes, escúchalo y deja que te impregne, mientras sigues imaginando lo que te acabamos de proponer.

Imagina el color amarillo-oro: representa la verdadera inteligencia, las radiaciones de este color impulsan a reflexionar. Visualiza a tu hijo leyendo, pensando, meditando, comprendiendo la esencia de las cosas, las leyes de la naturaleza, con la ayuda del *Concierto n.º 1 para piano* de Chopin, imagina a tu hijo/a utilizando la inteligencia para el bien de toda la humanidad.

Ahora permanece un momento en silencio, deja que todo repose, es un trabajo magnífico el que acabas de realizar, siente a tu hijo/a, dirígele todo tu cariño a través de pensamientos llenos de afecto y ternura.

Observa tu propia respiración de nuevo, inspira profundamente, expira lentamente, inspira profundamente, expira lentamente, inspira profundamente, expira lentamente, mueve tus manos y tus pies, vuelves a tus ocupaciones cotidianas, te encuentras cómoda y relajada. Abre los ojos y adelante, este es un periodo magnífico de tu vida.

Los **ejercicios apaciguadores** que te proponemos a continuación tienen como finalidad conducirte a un estado de relajación más profundo que los anteriores, ayudándote a conseguir una situación de recogimiento interior, a la vez que aportas a tu hijo/a una serie de impulsos ligados a los colores verde, azul, índigo y violeta.

Si estás preparada y te sientes cómoda y tranquila, dirige tu atención a la respiración, comienza inspirando lenta y profundamente y expulsa el aire lentamente, inspira profundamente y expulsa el aire lentamente..., ahora de igual forma que lo hiciste antes, permite que todo tu cuerpo se relaje, comenzando por la frente, el entrecejo, siente relajados tu cuello y nuca, las mandíbulas, los hombros, brazos, boca del estómago, piernas, pies... Ya estás en disposición de empezar los ejercicios.

Imagina el color verde: es el color que se relaciona con la confianza, el optimismo, el crecimiento. Imagina la naturaleza en primavera: los árboles abren sus hojas frescas de un verde luminoso, las flores tienden sus pétalos a la luz expandiendo su aroma, y, por todas partes, sentimos que la vida nos envuelve, déjate guiar por estas imágenes acompañadas por *La Sinfonía Pastoral en Fa mayor* de Beethoven Imprégname de ella al mismo tiempo que sigues imaginando.

Imagina el color azul: piensa en el azul del Cielo, cómo todo tu ser está envuelto en este azul y te llena de una paz profunda, impregnando al mismo tiempo a tu bebé. Siente el sabor fresco y azulado del aire que respiras impregnando tus pulmones con la ayuda del *Concierto para violín n.º 3* de Mozart, imagina a tu hijo/a interpretando los sonos de una música celestial, que inspira, a quienes la escuchan, sentimientos de belleza y pensamientos que elevan la conciencia, aportando paz e induciendo a buscar la verdad y la concordia.

Imagina el color índigo: añadirá a las cualidades anteriores la nobleza de carácter, la fuerza Real, señorial en su manifestación. Es el color del cielo antes de oscurecer totalmente y antes de clarear un nuevo día, este azul intenso es el índigo, imagina a tu hijo/a bañados en este color, irradiándolo hacia todos y expresando estas cualidades, guiados por *La Séptima sinfonía en La mayor* de Beethoven

Imagina el violeta: ahora piensa en todas las madres que al igual que tú han comprendido la importancia de este trabajo. Dedicar durante un momento un recuerdo dirigido a tus amigas embarazadas, siéntete unida a ellas en esta noble tarea. Vuestros hijos/as nacerán con esta conciencia despierta del respeto a la vida, a todos los reinos de la naturaleza, y, en especial, al ser humano. Siente la tierra, tu planeta, como una gran familia en la que todos viven en paz y armonía.

La Misa solemne en Si menor de Bach te inspirará en tu meditación, bañadas en un océano de color violeta, imaginando como en vuestros hijos/as crecen las semillas de buena voluntad, fraternidad y de universalidad.

Ahora has llegado al final, enhorabuena, permanece un momento en silencio para que todo repose, es un trabajo magnífico el que acabas de realizar, siente a tu hijo/a y dirígale todo tu cariño a través de pensamientos llenos de afecto y ternura. Observa una vez más tu propia respiración, inspira profundamente, expulsa el aire lentamente, hazlo dos veces más, ahora mueve manos y pies, vuelves a tus ocupaciones cotidianas. Abre los ojos, siéntete orgullosa de sentar las bases de la convivencia armoniosa de todas las futuras generaciones.

“Los hombres fabrican máquinas. Las mujeres, por su parte, hacen hombres. La belleza de esta misión, a mi parecer, no tiene parangón”.

J. P. Relier, (1993) p.18.

Estos ejercicios de visualización con los colores podrás encontrarlos también con la música en la web de ANEP. En la bibliografía encontrarás el link.

Seres que han sido concebidos en el amor y gestados en él, desarrollarán sus propias capacidades de amar, crecerán con confianza en ellos mismos y en los demás. Serán personas que no conocerán ni utilizarán la violencia, y cuando la vida les plantee conflictos, o se encuentren ante dificultades, los resolverán pacíficamente con el diálogo.

¿Amarán a las mujeres, a través del amor que han recibido de sus madres? ¿Podría ser, por lo tanto, una solución al problema del maltrato y la violencia de género?

Ayudar al bebé a vivir su vida intrauterina en la máxima armonía es un objetivo a alcanzar. Que se sienta en todo momento seguro, protegido, amado, reconocido. Y

aquí, volvemos a recordar que el papel del padre, durante todo el proceso, es fundamental y, especialmente, a lo largo del periodo de la gestación.

Y la doctora Claude Imbert desde su experiencia de años trabajando con los impactos de las huellas prenatales en los adultos, afirma:

“Bebés concebidos para ser felices, que han sido deseados, amados y considerados como personas, se convierten después en niños y adultos equilibrados, y con buena salud porque guardan del comienzo de sus vidas, impresiones armoniosas”.

Quiero terminar este apartado con las palabras de un pedagogo, formuladas en 1938, sobre la educación prenatal, y con las de un biólogo actual, que se relacionan, y que nos muestran cómo las ideas surgen primero, y a pesar de que puedan parecer utópicas, o fuera de toda lógica en su época, con el tiempo la verdad acaba haciéndose evidente, cuando la ciencia o la vida lo demuestran. Los dos hacen referencia, así mismo, a la importancia del papel del padre y de la madre, no solo de la madre.

“La humanidad no puede ser transformada más que por padres y madres inteligentes y conscientes, que traerán al mundo niños sanos y dotados de las más bellas cualidades. Los padres tienen una responsabilidad enorme”

Omraam Mikhaël Aïvanhov. (1993) p.150.

“Las madres y los padres son responsables de la concepción y del embarazo aunque sea la madre la que lleve al hijo en su vientre, lo que hace el padre afecta profundamente a la madre, lo que a su vez afecta al hijo en desarrollo. La esencia de la paternidad responsable es que tanto las madres como los padres se responsabilicen de educar niños sanos, inteligentes y llenos de alegría”.

Bruce Lipton (2007) p.236.

Estas etapas que hemos descrito hasta ahora, se complementan con otras dos, no menos importantes, que son el nacimiento y la lactancia materna. Ambas van a hacer de puente entre la vida intrauterina y extrauterina, la acompañan y refuerzan, en los cruciales primeros momentos de la entrada en el mundo del nuevo ser.

