



General | | Actualitzat el 17/03/2021 a les 07:28

La importància de connectar amb els nostres nadons durant l'embaràs

Ens ho explica la psicòloga perinatal Paola Roig

[inicicentrareport]En articles anteriors hem parlat sobre l'aferrament i sobre la importància d'aquest per la futura salut mental i emocional de les nostres criatures. És important pensar que **aquest vincle tan important comença a crear-se abans que coneguem a les nostres criatures** el dia del part, es comença a forjar ja durant l'embaràs, amb el que es coneix com a vincle prenatal.

Primer de tot cal recordar que el nen a la panxa és ja un ésser conscient, que sent i recorda. Així el que li passa - el que ens passa a les mares - durant els nou mesos que van des de la concepció al naixement, **el modela i forma la personalitat de forma significativa**. Sí, les mares gestants tenim un paper important formant i guiant la personalitat d'aquest nadó durant l'embaràs.

Les nostres eines per poder fer-ho són els nostres pensaments i sentiments, amb ells tenim la possibilitat de crear un ésser humà suficientment sa. Òbviament això **no vol dir que tot el que li passa a la mare sigui crític pel nadó**, hem de tenir en compte que hi ha molts factors en joc en la formació d'aquesta nova vida. Els pensaments i sentiments materns són un element més d'aquesta combinació, però tenen una cosa que els diferencia dels altres: tenim cert grau de control sobre ells. Podem convertir-los en una força tan positiva com desitgem.

Segurament, si m'esteu llegint embarassades, us estigueu enrecordant d'aquell dia que vareu estar tristes, o enrabiades o disgustades. I potser, fins i tot esteu sentint una mica de culpa al pensar que tot això li va arribar també al nadó. És important tenir en compte que **la felicitat futura de les nostres criatures no depèn de la nostra capacitat com a mares** per a tenir pensaments optimistes i feliços les vint-i-quatre hores del dia.

Els dubtes, les ambivalències, les angoixes ocasionals, són un aspecte normal de l'embaràs, i de la vida. Així, és veritat que aquestes emocions arribaran als nostres nadons, però també els hi arribarà que aquestes no es queden per sempre, que tenim eines per transitar-les i per acompanyar-les. La por, la tristesa, la ràbia, la ira, poden contribuir també al desenvolupament i al creixement d'aquest nadó.

A moltes mares ens surt de manera espontània i intuïtiva, però és una bona idea, si us ve de gust, poder parlar amb el nostre nadó quan ens sentim així. **Explicar-li el que estem sentint, perquè, què ens està passant**, etc. Evidentment no entendreà les paraules, però sí que podrà entendre el to. Els nadons poden percebre i interpretar el to emocional de la veu materna. A través d'aquestes xerrades amb el nadó podem transmetre seguretat, confiança, amor? Per un moment imaginem-nos com de poderós deu ser sentir-te estimat incondicionalment des que tens consciència. No és casual que atributs com l'optimisme, la confiança, la cordialitat i extraversió comencin a formar-se en aquests moments.

Recordo a una mare d'uns dels grups que acompanyo, quan en una sessió parlàvem justament d'aquest tema, que preocupada, comentava que ella no parlava en veu alta al nadó, que ho feia per dins. Se sentia culpable perquè deia que potser, el seu nadó, no coneixeria la seva veu en néixer.

Bé, aprofito per aclarir que **és igual com parlis amb el teu nadó**. Tant fa si ho fas per dins, en xiuxiuejos, en veu alta, cantant, explicant històries? El que importa és la comunicació, els



pensaments, les emocions que els hi transmetem. I si el teu cas s'assembla al d'aquesta mare, et responc el mateix que li vaig respondre a ella, parles amb molta gent durant el dia, tranquil·la, que el teu nadó coneixerà la teva veu.

Recordem que els sentits estan operatius des de l'embaràs. **Especialment l'oïda: se sap que el fetus reacciona al so.** El cos de la mare és una font inesgotable d'estimulació acústica per els sorolls que produeix al menjar, beure, respirar, pels moviments del cor? Però sens dubte, el paper central dins de tots aquests sons és la veu materna. De fet, les criatures, al néixer, mostren una clara preferència per contes o música que les mares han llegit o escoltat mentre estaven embarassades.

I ja que parlem de vincle prenatal, és important també tenir en compte el paper de la parella durant l'embaràs. Primer de tot perquè durant la gestació, la relació amb una parella carinyosa i sensible, proporciona a la dona embarassada un sistema constant de suport emocional. És un paper clau, semblant al desenvoluparà durant el postpart, ja que **la seguretat i la nutrició emocional de la mare són essencials** per a una bona vivència de l'embaràs (tant per la mare com per a la criatura).

A més del seu paper en el suport de la mare, la parella, tot i estar fisiològicament en desavantatge respecte a la mare embarassada, ja pot començar a construir el vincle durant aquests mesos. Pot, per exemple, parlar al nadó. De fet, hi ha estudis que demostren que **haver sentit la veu del pare o mare no gestant** abans de néixer suposa una diferència en la relació posterior. Les criatures que han escoltat la veu del pare/mare/parella durant l'embaràs responen a aquesta emocionalment una hora després del naixement. El so afectuós i conegut els fa sentir seguretat, protecció i confort.

Així, com veiem, el vincle amb el nostre nadó comença ja a la panxa, i la vinculació que establím amb ell durant el postpart és una continuació d'aquest primer vincle, i vindrà també marcada per aquest. Aquest vincle inicial, a més, necessita molt poc per ser fort. Amor cap a la criatura, comprensió i consciència del que nosaltres estem sentint.

Per últim, m'agradaria aclarir que **aquest vincle no sorgeix màgicament quan veiem les dues ratlles en el test d'embaràs.** Sovint acudeixen mares als grups d'embaràs que acompanyo preocupades perquè estan embarassades de 8, 9, 10 setmanes i encara no senten connexió amb les criatures. Tranquil·les. No ens hem d'exigir sentir aquesta connexió quan gairebé no hem tingut temps per fer espai a aquest nadó. **A poc a poc, el nostre cos anirà fent espai al bebè.** La panxa anirà creixent, diferents parts del nostre cos aniran canviant, i en paral·lel, la nostra ment, també anirà fent espai. Sol ser durant els dos-tres últims mesos d'embaràs quan aquest vincle s'intensifica i enforteix.

Com us he anat explicant, tenim eines per tal de potenciar aquest vincle. Parlar amb el nadó. Fer alguna meditació de connexió. Fer classes de ioga per a embarassades. Cantar-li cançons que ens cantaven a nosaltres quan érem petites? Però el més important som nosaltres. Les demandes de la criatura dins la panxa no són excessives, l'únic que vol és una mica d'amor i atenció, i si els rep, tota la resta, inclòs el vincle, es produeix espontàniament. [ficentrareport]

[enquestaregistre]

[info]Fonts consultades: La vida secreta del niño antes de nacer (2009) Thomas Verny i John Kelly [/info]