

Crianza sin gurús

Guía y acompañamiento para padres
primerizos y reincidentes

*Del "¡queremos tener un bebé!"
hasta sus primeros pasos*

Elisa Gaona



Contenido

Prefacio	9
<i>Karla A. Miravete</i>	
Introducción	13
Agradecimientos	15
Capítulo 1. Embarazo: ¡hay que darnos permiso para gozarlo!	17
¿Estás buscando embarazarte?	19
Preparación del cuerpo	20
Capítulo 2. Lo que tienes que saber antes del gran y esperado momento	33
Alimentación	35
Suplementación	35
Actividad física	36
Autocuidado	36
Revisiones médicas	37
Primer trimestre	37
Segundo trimestre	41
Cursos de preparación para el parto	52
Tercer trimestre	53
Qué adquirir y qué no para los primeros meses de vida de nuestro bebé	65
Capítulo 3. Nacimiento. La importancia de saberse mamíferos	93
La hora de oro	102
Capítulo 4. Posparto o la transfiguración del ser	113
<i>Baby-blues</i> , depresión posparto, psicosis posparto	125

Capítulo 5. La lactancia materna soñada y la real	129
Cuatro consejos prácticos para favorecer una lactancia exitosa	133
Baja producción de leche por deficiencias nutricionales en la madre	146
Entorno emocional de mamá	148
Mitos y realidades de las razones para no continuar con la lactancia materna	154
Contraindicaciones absolutas de la lactancia materna	155
¿Qué hay del uso del biberón?	161
Capítulo 6. Sueño infantil: Mitos y realidades	167
Estoy agotada y siento que por no dormir no logro ser persona	179
Capítulo 7. Los primeros tres meses, ¡el principio del caos!	195
Miniguía con diez aspectos prácticos para bebés de 0 a 3 meses	199
Capítulo 8. Del primer bocado al primer paso	257
Siguiente nivel: de los 6 a los 12 meses de edad	263
¿Qué hay de la sal?	279
Hablemos de grasas y aceites	283
<i>Con la doctora Andrea Díaz-Villaseñor</i>	
<i>Baby-led weaning (BLW)</i> o alimentación guiada por el bebé	291
Alimentando una nueva relación con la comida	303
<i>Erika de Urquijo</i>	
Dientes	305
Enfermedades infecciosas	309
Gateo, marcha y lenguaje	326
Nuestro peque de un año de edad	328
La alimentación del peque a partir del año de edad	332
Pensamientos finales	339
Glosario	341
Bibliografía	349
Acerca de la autora	367

Capítulo 2

Lo que tienes que saber antes del gran y esperado momento

Aquí solo hay un día a la vez, luego es esta noche
y mañana volverá a ser hoy.
Bob Dylan

Cada embarazo es distinto y solo podemos hablar desde la experiencia propia, pero en definitiva el embarazo es una invitación a encontrarnos con nosotras, desde dentro. Y esto puede llegar a ser muy incómodo. Habitamos nuestro cuerpo y nuestra alma sin realmente vernos al espejo. Así podemos pasar muchos años. No es sino la realidad de tener dentro a otro ser que, como una gran ola, nos baña con nuestra humanidad con toda su belleza y su sombra; vulnerable en sus claroscuros.

Al abrir mi corazón en estas páginas, puedo compartirles que algo que me está costando mucho trabajo en este segundo embarazo es la incomodidad física. ¡Y lo que me espera! Incomodidad física que me detona mal humor y frustración. Frustración entendida como esta mezcla de enojo y tristeza por lo que no puedo cambiar. No puedo evitar que se me hinchen los pies, sentirme cansada, que me falte el aire por mi vientre cada vez más prominente.

Me leo y parece una letanía de quejas. No es mi intención ser negativa, pero es cierto que pocas veces nos damos permiso de decir "no me gusta", "me siento incómoda", porque estamos ¡VIVIENDO EL MAYOR MILAGRO DE LA CREACIÓN! Y ese milagro debe estar bañado con una romántica luz de alegría, mejillas rosadas, brillo en la cara y ojos luminosos de feliz expectación. Todo eso es muy bonito: mujeres divinas, diosas gestantes en esas fotos color sepia con sábanas como vestidos. El foco de la cámara no siempre capta las agruras, la nariz que se te pone ancha, las hemorroides y las estrías. Eso lo ocultamos y no lo compartimos sin darnos cuenta de que al ser tan humano y tan real es belleza pura. Parecería que no hay lugar para ambivalencias, pero sí. El embarazo y la maternidad es la ambivalencia en pleno. Luchar contra ello genera dolor y más frustración.

Comprendo que todo es transitorio, pero no por eso más sencillo. Jaloneo con mi conciencia para concentrarme en ver esta etapa como una maravillosa oportunidad de ser amorosa conmigo, de consentirme y cuidarme para vivirla de la mejor manera posible. Un día a la vez.



¡Hola de nuevo!

Solo quería advertirles a ustedes, futuros padres, que la naturaleza no nos ahorró algunos inconvenientes al tener hijos. Y eso incluye el embarazo.

Les voy a contar una anécdota. Un día, mi esposa recién embarazada tuvo el maravilloso antojo de un pozole. El pozole es un platillo típico mexicano elaborado con una fusión de ingredientes, en donde el maíz y el chile no podían faltar. Como buen esposo, la llevé a comer pozole a su lugar favorito: Al llegar, mi esposa ordenó de inmediato y le describió al mesero como quería su platillo: "Un pozole blanco con todo: cebolla, rábanos y sardinas".

Se podía ver en su cara que ya lo estaba disfrutando. Llegó su pozole y, bueno, ¿qué les digo? El olor de la sardina entró por mi nariz, pasó por la garganta e invadió mi estómago: apenas y me dio tiempo de levantarme y correr al baño. ¡No pude regresar a la mesa! Entonces, me salí a dar una vuelta mientras que Elisa terminaba su pozole.

Con esta anécdota quiero ejemplificar que es normal para nosotros, como pareja, tener también síntomas durante el embarazo, como náuseas y vómito. ¡Ojalá fuera solo querer dormir todo el tiempo!

Después de estas palabras, me retiré, no sin antes sugerir a los futuros padres que, si todavía no saben cocinar, es el momento de aprender.

A continuación, les compartiré algunas sugerencias para disfrutar mejor el embarazo y sentirnos listas para el gran y esperado momento del nacimiento de una madre y de su bebé; este es tal vez el primer paso, la aceptación de nuestro cuerpo cambiante y en movimiento.

Alimentación

Come rico y saludable pero nunca a costa de tu tranquilidad. En ocasiones, buscamos tanta perfección en comer, actuar, deber ser, que salimos de la rayita nos genera ansiedad y culpa. No hay realmente alimentos prohibidos. Es su frecuencia de consumo y la actitud que tenemos frente a ellos lo que nos hace daño. Comer unos frijoles enlatados o una galleta de chocolate no nos va a llevar al infierno de los comedores de chatarra, si es que existe. Ni afectará la programación metabólica de nuestros bebés de por vida. A veces, es lo que hay o lo que se antoja. El chiste, me parece, es llevarlo a la conciencia. Observarnos si es un impulso, un escudo o una lanza. Elegir con amor. Balancear nuestra alimentación no siempre es evidente, y más en el embarazo cuando debemos tomar en consideración que estamos formando a un nuevo ser; además, debemos estar listas para el nacimiento y el posparto, que implican una alta demanda energética y una nutrición de calidad.

Si tenemos dudas no está de más consultar a un especialista en nutrición perinatal. Porque no se trata de comer por dos.

¡Hidrátate! No tomes agua solo cuando te dé sed. Si lo estás haciendo así, estás tres pasos tarde. La sensación de sed se activa cuando nuestro cuerpo registra que estamos deshidratados. Mejor anticipáte y convierte tomar agua en un hábito. Créeme, lo agradecerás cuando nazca el bebé y necesites estar bien hidratada, sobre todo si darás pecho.

Suplementación

Diversos estudios científicos hablan de la importancia de los omega-3 en el desarrollo del cerebro de nuestro bebé, entre otros órganos. Consulta con tu médico la dosis adecuada para ti, así como la de vitaminas y minerales, incluido el ácido fólico. Recuerda que la cantidad de hierro, vitamina D y ácido fólico que necesites tomar depende mucho de los niveles que tengas al momento de iniciar tu suplementación. No es lo mismo tomar de ácido fólico 0.4 mg, 5 mg o 10 mg. Esta suplementación debe continuar, lactes o no, durante los dos años posteriores al nacimiento de tu bebé. Tu yo del futuro te lo

agradecerá con creces, pues finalmente hay un desgaste físico con el embarazo y la lactancia, que amerita que le ofrezcas a tu cuerpo todos los recursos que tengas a la mano para recuperarse. Por cómo la mayoría de nosotros obtenemos hoy nuestros alimentos, es necesario suplementarnos.

Actividad física

La idea es mejorar tu capacidad pulmonar, flexibilidad muscular y de articulaciones, darte una deliciosa dosis de endorfinas, regular tu metabolismo y despejar tu mente. Además de que dormirás mucho mejor.

Elige un ejercicio que disfrutes y que ayude a relajarte, como yoga, pilates o natación.

De igual manera, si no empezaste desde antes no estás tarde para cuidar de tu piso pélvico y de tu faja abdominal. Los ejercicios de piso pélvico y ejercicios hipopresivos te ayudarán a evitar o disminuir la incontinencia urinaria y problemas de la pared abdominal como hernias y diástasis de recto, además de que facilitarán el nacimiento vaginal y una mejor recuperación en caso de un nacimiento abdominal (cesárea).

Autocuidado

Nadie da lo que no tiene. Si tienes dolor de espalda, de cuello, estás durmiendo mal, difícilmente te sentirás tolerante para ser amorosa contigo y con los demás. Consentirse no es un lujo. Contacta a una fisioterapeuta, masajista, acupunturista. Lo que sea que necesites para cuidar tu cuerpo y, por ende, tu espíritu. Un consejo salvavidas para el segundo y tercer trimestres del embarazo es utilizar una pelota grande en lugar de una silla. Ayuda a mejorar tu postura, disminuyen las molestias en la espalda, el cuello y los dolores de cabeza. Te da oportunidad de moverte más libremente y agotarte menos. También se conocen como pelotas de gimnasia, de pilates, esferobalón, entre otros nombres. ¡No hay pierde! De igual manera, unas buenas medias de compresión reducen el cansancio al caminar, estar sentada o de pie, y disminuyen el riesgo de una mala circulación.

Capítulo 3

Nacimiento. La importancia de saberse mamíferos

Y luego, cuando ante ti se abran muchos caminos y no sepas cuál recorrer, no te metas en uno cualquiera al azar: siéntate y aguarda.

Respira con la confiada profundidad con que respiraste el día en que viniste al mundo, sin permitir que nada te distraiga: aguarda y aguarda más aún. Quédate quieta, en silencio, y escucha a tu corazón. Y cuando te hable, levántate y ve donde él te lleve.

*Susana Tamaro
Donde el corazón te lleve*

El 4 de julio llamé a mi mamá para decirle que si no venía a la Ciudad de México se iba a perder el nacimiento de su nieto. A las 2:45 de la tarde dejó todo lo que estaba haciendo y agendó un avión a primera hora del día siguiente desde Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Sentía que mi bebé nacía cada tarde desde esa fecha hasta su nacimiento real 22 días después. Mis contracciones no eran regulares ni intensas, como después descubrí que son las verdaderas, pero creía firmemente que el parto de mi peque sucedería sin mayores molestias ni complicaciones. Mi fantasía de ser un ente distinto, afortunado con un parto prácticamente sin dolor, poblaba mis horas. Hasta le pregunté a Luis, mi obstetra, si era posible que me despertara y viera a mi bebé dormido al lado. ¡Ups! ¡Ya nació!

Veía videos de mujeres que daban a luz solas en tinas inflables en sus casas y me imaginaba pariendo como una diosa con leves gemidos, cara de éxtasis y mi esposo al lado como un amoroso templario.

Los días pasaban y nada que nacía Otto. Mis suegros llegaron de Suiza y yo me sentía como un chiste mal contado que ya no hace gracia. De alguna manera, tenía la sensación de que todo dependía de mí, y había algo que no estaba haciendo o estaba haciendo mal.

La dulce espera se volvió eterna e incómoda, física y emocionalmente. Tenía una panza gigante, me dolían los pies hinchados a los que ningún zapato calzaba. Dormía en una hamaca para tolerar el dolor de espalda. Tenía un timbre para llamar a Franz, mi esposo, cuando quería ir al baño, porque me aterraba bajarme sola y encallar a la mitad de la sala.

Hice de todo para provocar el parto: comer dátiles, caminar horas y horas, saltar en la pelota gigante, la posición de la diosa y otros ejercicios de yoga, acupuntura. Respiré haciendo visualizaciones para abrir mi canal del parto. Hablé con mi bebé para animarlo a darse a conocer. No puedo negar que disfruté de esa etapa, consentida y apapachada por mi familia. Comíamos delicioso cada tarde, pero no podía dejar de ver cómo avanzaban las horas y la semana 42 estaba más y más cerca. Más cerca y yo sin parir. Eso significaba que me tendrían que inducir el parto. Primera intervención con el riesgo de que vinieran otras. Primer "fracaso" como mujer que, supuestamente, sabe parir.

Otto seguía creciendo. Como dice mi esposo "esa es su tarea". Ya iba por los 4 kilos y cachito, pero yo tenía muy claro que mi cadera se abriría para darle paso. Solo me dolía el corazón de no haber iniciado el trabajo de parto de manera espontánea.

Miércoles 24 de julio: Ya estamos cerca de la semana 42. Te propongo inducir tu parto sin medicamentos. Te voy a poner un balón en el cérvix que permitirá una dilatación de 6 cm, aproximadamente. De ahí, será como hilo de seda, dijo Luis Espinosa, mi obstetra.

Quedamos de vernos en su consultorio a las ocho de la noche para ponerme el balón. Tenía una maraña de emociones, pero confiaba. Como confío ahora en mi equipo, en Luis. En mi capacidad de parir. La colocación del balón me dolió horrores. Me la pasé pidiendo disculpas por mi incomodidad todo el procedimiento. Creo que me dolía más el alma que el cuerpo. Verme tan vulnerable, con las piernas abiertas y el alma fragmentada. Tenía miedo. Miedo a lo desconocido, al dolor, a no poder.

Fue una noche muy incómoda. Deseaba con todas mis fuerzas que mi cuerpo expulsara el balón e iniciara mi trabajo de parto. Llegar no con seis centímetros de dilatación sino con nueve. Pero no fue así. Al día siguiente, la revisión mostró dos centímetros de dilatación sin borramiento del cuello uterino. Es decir, ¡nada! Segundo "fracaso" como mujer que, supuestamente, sabe parir.

Jueves 25 de julio: Empezó a llover. Como si el cielo adivinara mis deseos de llorar a raudales. Pero soy una optimista empedernida. Me repetía una y otra vez: yo puedo parir.

Luis me ofreció un medicamento oral para inducir las contracciones y me pareció buena idea. Lo que no se veía tan bien era el tránsito suscitado por la lluvia en mi caótica pero hermosa ciudad, por lo que después de charlarlo, Franz y yo propusimos mejor quedarnos en el hospital para continuar lo que seguro sería un trabajo de parto exitoso. ¡Ya faltaba poco!

Segunda dosis de medicamento y nada. Las contracciones eran como las que había tenido durante casi todo julio, cuando mandé a llamar a mi mamá por mi parto inminente. Yo seguía saltando en mi gran pelota al ritmo de Timbiriche, un grupo que me encantaba desde la infancia, decidida a no dejarme abatir por mis parásitos mentales, cuyas voces se hacían más y más fuertes.

En eso, se abrió la puerta de la habitación.

—¿Cómo vas? —preguntó con su voz calmada.

Era Michel Durán, mi amigo y acupunturista. Su visita me cayó de perlas. Una aguja por aquí, otra por acá. ¡Ahora sí que empezarán mis contracciones! Y sí. Bonitas, rítmicas, cada vez más frecuentes. En poco tiempo, se me rompió la fuente. ¡La emoción de la vida!

¡Rumbo a lo desconocido, pero ahí vamos! Sentí que todo se alineaba. Nacería el día de Santiago Apóstol, y no porque sea particularmente religiosa, sino porque Franz y yo nos conocimos en el Camino de Santiago de Compostela. Entonces, ni mandado a hacer el día del nacimiento de nuestro bebé.

—Luis, ¿podrías hacerme un tacto para ver cómo voy?

—Tienes 2 cm. El cuello sin borramiento. Vamos a esperar no más de 24 horas, por la ruptura de membranas (aguas, la fuente) y no correr riesgo de infección. ¡Ahí vamos!

Llegó la noche y se fueron las contracciones. Otto estaba bien. Pero yo, nada más no avanzaba. Quería irme a casa. A mi cama. Dejar el nacimiento para otro día, otra semana. Me quedé dormida llorando. Tercer "fracaso" como mujer que, supuestamente, sabe parir.

Viernes 26 de julio: Desperté sin tener a mi bebé aún entre los brazos. No sucedió mi fantasía de que naciera sin que me diera cuenta. Ni tampoco tenía contracciones. Por el tiempo que había pasado desde que rompí la fuente, Luis sugirió que, si para mediodía no había

empezado aún el trabajo de parto, canalizarme y pasar oxitocina por la vena para inducir el parto.

Sentí como si me hubiera mandado al paredón. El paredón de fusilamiento para las mujeres que no confían en su cuerpo, que no saben parir, que están llenas de miedos, pero los ocultan de maravilla. ¿Cuál era mi bloqueo que me impedía avanzar? ¿Dónde estaba el elefante en el cuarto que seguro todos veían menos yo?

No hay plazo que no se cumpla. Llegó mediodía y las contracciones ¡ni sus luces!

—Último intento —pensé—. ¡Ánimo! ¡Aún tengo oportunidad de un parto vaginal! ¡Yo puedo parir!

Y las contracciones empezaron. Las buenas, las intensas, las que te dejan sin aire. Una ola grande seguida de otra más grande. Sentía cómo mis caderas se abrían. Me volví un mamífero. Larissa, la fotógrafa que contratamos para que nos acompañara en nuestro parto idílico, me estorbaba. Las voces de las enfermeras afuera del cuarto, no las toleraba. Ni la música que había elegido para el momento del nacimiento. ¡Tan linda que me había quedado! Quería oscuridad, irme a un rincón y jalarme del rebozo colgado en la pared para hacer fuerza y pujar. Literal, aullaba. Las contracciones con oxitocina sintética son más intensas y no permiten que el cuerpo tome un respiro. Pero me repetía una y otra vez: “esto no es sufrimiento, es dolor”. Sufrir es cuando no tienes una razón que justifique lo que sientes. ¡Y yo estaba por conocer a mi bebé!

Cuando mi doula me propuso entrar a la tina respondí, según yo muy decente, pero seguramente con un grito:

—¡No soy un delfín! No voy a parir en el agua.

—No, no. Es para relajarte. Verás que te ayuda —dijo mi doula.

Franz, ya estaba adentro, esperándome.

“3, 2, 1, bajando a la ballena”. Así me sentía. Gigante, torpe, vulnerable.

Pero al contacto con el agua tibia, todo cambió. Me relajé. Mi cuerpo no pesaba. Podía mover las piernas a mi antojo, mi cadera flotaba. Las contracciones fueron más fáciles de sobrellevar. Pude respirar mejor. Las horas pasaron eternas y al mismo tiempo, cortas en mi mundo mamífero. Sentía que todo avanzaba bien. Casi podía tocar la cabeza de mi bebé. El momento de tenerlo entre mis brazos estaba cerca. “No es sufrimiento, es solo dolor”.

Capítulo 4

Posparto o la transfiguración del ser

Aléjame de la sabiduría que no llora, la filosofía que no ríe
y la grandeza que no se inclina ante los niños.

Khalil Gibran

El nacimiento de Otto fue para mí un baño de humildad, de realidad. Estaba convencida de que con él en mis brazos todo sería fácil. No en balde había acompañado como pediatra a muchas familias en ese proceso, con hermosos y satisfactorios resultados. ¿Por qué en mi caso tendría que ser distinto?

Recuerdo que le comenté a Luis, mi obstetra: "Tú ocúpate del embarazo que el bebé es mi área de pericia".

Cuando la mamá de uno de mis pacientes fue a recoger un documento que tenía pendiente, y me preguntó cómo me iba y cómo me sentía, me ofreció unos consejos buenísimos. Cual sería mi sorpresa, o la suya, cuando dijo que eran los mismos que yo le había dado al nacer sus bebés.

Mi mente estaba en blanco. Sentía inseguridad de siquiera cargarlo, bañarlo, dormir juntos. No me reconocía. Lloraba sin aparente razón y cuando lo hacía, procuraba hablar con mi bebé y explicarle que no era por él. Que yo lo cuidaba, que no tenía que cuidarme a mí. Tenía claro que lo que no llorara lo lloraría Otto, que explicarle lo que sentía le ayudaría a estructurar también sus emociones y a no manifestarlas en su cuerpo como enfermedad. Finalmente, no estaba ajeno de mi sentir, pero seguramente sería confuso sin mi palabra.

Me sentía desbordada, fragmentada, perdida. Desconectada de mí misma, sin voz. No me reconocía en el espejo. Extrañaba mi pancita, mi bebé adentro, mis expectativas aún por cumplirse sin encarar la realidad real.

Estaba acompañada y con ayuda para la comida y el aseo de la casa; con brazos para cargar a Otto cuando necesitaba dormir y descansar. Solo que el apoyo que recibía traía demasiados comentarios,

que por más bien intencionados que fueran, no me daban paz, contención ni seguridad: "tapa al bebé que se va a enfriar, hay corriente de aire", "no llores con el bebé en brazos, le hará daño", "yo no recuerdo haberla pasado tan mal".

Mi esposo me daba de comer en la boca cuando lactaba a nuestro bebé, se desvelaba conmigo atento a masajearme la espalda, acercarme agua, decirme que me veía hermosa. Acariciaba mi cabeza cuando notaba que me dolían los pechos al darle de comer a Otto y me preguntaba con frecuencia: "¿Qué necesitas de mí? ¿Cómo puedo apoyarte?".

Solo que mi mente estaba lejana, vacía. No sabía ni lo que necesitaba. Quería regresar al lugar en donde me reconocía y era reconocida. A la luz que me daba brillo y oxígeno. A mi trabajo, a la consulta. Con mis pacientes y sus padres. Ofreciendo la palabra exacta, el abrazo reconfortador, el oído atento. Quería sentirme útil otra vez, resolver cuestionamientos que sabía interpretar.

Mi casa era desconocida para mí, mi bebé, un extraño encantador.

¿En qué momento se me había ocurrido insistir en tener un hijo? ¿Acaso era el castigo por desoír a la Naturaleza que fue clara conmigo en no convertirme en madre durante casi tres años? Mi mudez temporal me salvaba de compartir estas palabras con alguien más, porque quien me escuchara seguro pensaría que era la peor madre de todas. Así lo sentía en ese momento.

Otto realmente estuvo muy tranquilo y dormía apacible, hasta que atravesamos el charco en un viaje planificado antes de que naciera, para celebrar su bautizo y presentarlo a la familia europea. Cuando decidimos viajar todo se veía sencillo. Viajar con un bebé que no gatea, come solo pecho, duerme la mayor parte del tiempo y puede ser portado por doquier, sonaba como el paseo ideal. *Little did I know* o "Poca idea tenía" cantaría Danny Worsnop en mi cabeza.

Días antes de tomar el avión, entendí a la perfección el término verdadero de cuarentena. A mí me duró un año. Son cuarenta días o más, en los que la madre necesita estar en el espacio que considere más seguro y amoroso, para cultivar el vínculo con su recién nacido, mientras una red de apoyo se ocupa de nosotros, de la casa, del trabajo, de las necesidades mundanas y lejanas del mágico y sensual mundo de la maternidad recién estrenada. Pensaba con el corazón roto en las madres que tienen que regresar a sus trabajos mucho antes de estar listas, amenazadas por otros o por ellas mismas con per-

der su puesto, su prestigio, el lugar para el que tanto se han preparado y por el que han luchado.

Me dolía el alma por todas aquellas mujeres que, como yo, no encontraban su lugar en casa, y la soledad de estar todo el día con un bebé, sin hacer aparentemente nada, pero al mismo tiempo sin tiempo para nada, deseando huir, aunque fuese al supermercado y escapar de esa soledad rampante, de ese silencio ensordecedor. Queríairme, pero quedarme, volar lejos, pero envolverme en las sábanas de mi cama, que como alas protectoras me mantenían protegida de ser vista, de ser opinada.

Olvidé hablar con mi bebé. Quería verme como la madre que no era pero que parecía satisfacer las expectativas de los demás. La madre que prospectaba ser antes de serlo.

Otto lloraba sin descanso.

—Esto ya no es normal —dijo amorosa mi tía Perrin—. Hagamos una *check-list* para descartar posibles causas: reflujo, alergia a la proteína de la leche de vaca, cólicos. Abordamos todo: me quité todos los lácteos (que en Europa es la peor tortura imaginable con esa variedad deliciosa de quesos que me encantan); intenté darle esomeprazol (que me vomitaba cada vez); *gripe water* para los cólicos. ¡Nada!

—¿Y si se queda con hambre? A mí me pasó. Le di fórmula y durmió tranquilo. Dejé de llorar. Podría ser eso.

La que se deshizo en un mar de lágrimas fui yo. Lo único que me quedaba para comprobar que era una madre lo suficientemente buena era la lactancia y ¡ni con eso podía! Quinto "fracaso" como mujer que, supuestamente, sabe lactar.

—No te preocupes —dijo Perrin abrazándome— cuántos bebés no han crecido sanos y hermosos con fórmula. Para algo está la ciencia. Además, dar fórmula no te hace mala madre. Eres lo mejor para tu bebé. Usa tu sacaleches para que nos demos cuenta cuánta leche produces. Cuando lo hice me percaté que eran gotas las que me salían y entendí por qué lloraba tanto mi bebé.

Decidida a no permitir que mi ego se interpusiera con la salud y las necesidades de mi bebé, fui a la farmacia buscando una fórmula. De pie, frente a un sin fin de opciones, leí cada etiqueta para elegir la mejor. Pero ninguna decía "del banco de leche de Elisa Gaona". Franz me abrazó y me dijo que yo era suficiente para mi bebé. Me recordó las palabras de Graciela Hess, nuestra consultora de lactancia en Mé-

xico: "tú produces la leche que tu hijo necesita. Eres suficiente. Está subiendo de peso y creciendo. Un tiraleche nos dará información falsa porque tu bebé se está acabando toda la leche y verás que salen únicamente gotas. No te fíes de eso. Confía en ti".

Regresamos a la casa de mis tíos cerca de Bristol, Inglaterra. Tan lejos de mi nido, del equipo multidisciplinario que armé para apoyar a mamás en tiempos desesperados como el que vivía. Me sentía triplemente sola. Esa noche fue la peor del viaje. Otto no dejaba de llorar, no lo podía dormir y me sentía atormentada de "estar dando tanta lata" en casa ajena. Sexto "fracaso" como mujer que, supuestamente, era una buena pediatra.

Mi cabeza giraba. ¿Seré yo? ¿Será mi leche? ¿Qué estoy haciendo mal? ¿Qué le duele? ¿Estaré dejando de ver algo? ¿Estará enfermo?

Finalmente, se quedó dormido en brazos de mi mamá. Me recosté en el piso junto a la cama en donde estaba descansando con mi madre, intentaba relajarme. Pero poco tiempo después, el llanto regresó con mayor intensidad. En serio que veía las escaleras con ganas de aventarme por ellas. La noche se sentía eterna, oscura.

—Dame al niño. Lo cargo un rato. Intenta descansar —me sugirió Franz.

—Mejor cárgame a mí. Abrázame, arrúllame.

Mientras me abrazaba por la espalda, yo cargaba a nuestro hijo que se quedó profundamente dormido. Esa noche dormimos abrazados los tres.

¡Hola de nuevo!

El posparto... ¡ah, qué etapa es esta!

¿Qué hacer?

Primero, quiero que se den cuenta que como padres, como pareja no trajeron a un hijo al mundo para desocuparse de él. Eso implica muchas cosas, empezando por el posparto. ¿Qué implica ocuparse de su cría en el posparto? Ocuparse de la madre. ¿Ya les dije que venía lo bueno?

Dejando las bromas a un lado y hablando en serio se preguntarán, ¿cómo se hace eso? Porque con la placenta la Naturaleza se olvidó de agregar el manual de usuario, no solamente del bebé, sino también el de la nueva mamá.



Para empezar, el padre deberá asegurarse de que la casa funciona bien y esté en orden. ¿Se acuerdan que les sugerí aprender a cocinar si no sabían ya hacerlo? Espero que me hayan hecho caso, porque ahora no solo estarán a cargo de la cocina, sino de todo, desde la limpieza hasta la mascota.

Después –o antes–, deberán ocuparse de la madre. ¡Todo un programa! Es “sencillo” si lo ven como una receta de cocina:

1. Denle de comer a sus horas. Si está con las manos ocupadas en el bebé, aliméntenla en la boca, si así lo desea.
2. Preparen ricas aguas: tiene que hidratarse mucho, principalmente si da pecho.
3. Acomoden el espacio en donde estará: cojines, almohadas y lo necesario para que esté cómoda.
4. El mejor ingrediente: una buena comunicación. Pregúntenle con frecuencia: ¿qué necesitas?

El último punto es muy importante, ya que tiene dos propósitos primordiales. El primero es asegurarse de que tiene todo lo necesario para estar cómoda. Si aplican bien los puntos 1, 2 y 3, en 95% de las veces, sus necesidades físicas estarán cubiertas. El segundo propósito del cuarto punto es su paz emocional y mental. Darle confianza, hacerla sentir protegida y apoyada. Esta simple pregunta de dos palabras: “¿qué necesitas?” puede cambiar por completo el estado de ánimo de la madre y, además, fortalecer su relación como pareja. Ofrecer un espacio seguro y lleno de paciencia, para que la madre pueda expresarse es muy importante. La fuerza de esa frase es que pueden usarla en cualquier momento: al momento de acomodarla en la cama o en el sillón, después de comer o desayunar, acostándose para dormir, o antes de irse a trabajar. Lo importante, finalmente, es hacerlo con amor.

Todo puede parecer fácil de aplicar. No obstante, uno se puede sentir perdido, desbordado, rebasado. Nació mi hijo, apoyo a mi esposa. No importa lo que haga, me siento solo. No tengo sentimientos por mi hijo todavía. Es para mí un extranjero.

Ok. Tranquilícense.