



el doc
en casa

Montes de Oca, Diego

El doc en casa: todas las respuestas que necesitas para criar desde la intuición y el corazón / Diego Montes de Oca. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2022.

288 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1303-5

1. Maternidad. 2. Cuidado del Bebé. 3. Cuidado del Niño. I. Título.
CDD 649.1

El doc en casa

© Diego Montes de Oca, 2022

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2022

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

- Dirección editorial: Marcela Luza
 - Coordinación editorial: Carolina Genovese
 - Edición: Marina Fucito
 - Producción: Pablo Gauna
 - Diseño: Marianela Acuña
 - Ilustraciones: Natalí Barbani
- Impreso en Talleres Trama
Pasaje Garro 3160,
Ciudad Autónoma de Buenos Aires,
en octubre de 2022.
- Tirada: 10.000 ejemplares
Queda hecho el depósito que
establece la ley 11.723.
Libro de edición argentina.

1ª edición: octubre 2022

ISBN: 978-950-02-1303-5

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

Desde el
embarazo
hasta los
5 años

el doc. en casa

**DR. DIEGO
MONTES DE OCA**

Todas las respuestas que necesitas
para criar desde la intuición y el corazón

 *Editorial El Ateneo*

Índice

INTRODUCCIÓN 16

Parte 1. Antes de la llegada más esperada 18

CAPÍTULO 1. EMBARAZO, PARTO Y NEONATOLOGÍA 19

- Embarazo 20
 - Conexión 21
- Consejos durante el embarazo 22
- Previo al parto 24
 - Contracciones de parto 25
 - La partera u obstétrica 25
 - Indicaciones de cesárea más frecuentes 26
 - El padre o la pareja y el parto 26
 - ¿Qué debe tener el bolso para la clínica? 27
- El parto y la neonatología 28
 - La hora sagrada 29
- Instinto y confianza 31
- Retomar la actividad sexual 33

ÍNDICE

- Mi experiencia 34
- Preguntas frecuentes 35
- Preguntas con amor y con humor 37

Parte 2. De 0 a 5 años 40

CAPÍTULO 2. EL PRIMER MES 41

- El bebé llega a casa 42
- Emociones y sentimientos 42
 - *Melancolía posparto* 44
 - *Depresión posparto* 45
- Características de un bebé en el primer mes y crecimiento 46
- El bendito tema de la caca 49
 - *Los cólicos* 51
- Desarrollo 53
- Estar alertas si... 56
- Higiene, hábitos y prácticas saludables 56
 - *Abuelos* 58
 - *Estudios a realizar desde el nacimiento hasta el primer mes* 59
 - *Cómo elegir pediatra* 60
 - *El padre o la pareja* 62
- Consejos finales del primer mes 63

ÍNDICE

- Mi experiencia 63
- Preguntas frecuentes 64
- Preguntas con amor y con humor 70

CAPÍTULO 3. SEGUNDO Y TERCER MES 73

- Emociones y sentimientos 74
- Características de un bebé del segundo al tercer mes y crecimiento 74
- Desarrollo 76
- Logros 78
- Estar alertas si... 79
- Te recomiendo 79
- Higiene, hábitos y prácticas saludables 80
- Familias monoparentales 81
- Preguntas frecuentes 82
- Preguntas con amor y con humor 84

CAPÍTULO 4. DEL CUARTO AL SÉPTIMO MES 87

- Emociones y sentimientos 88
- Características de un bebé del cuarto al séptimo mes y crecimiento 89
- Desarrollo 91
- Logros 93
- Estar alertas si... 93

ÍNDICE

• Te recomiendo	94
• Higiene, hábitos y prácticas saludables	94
- <i>Para elegir una guardería te recomiendo...</i>	95
• Preguntas frecuentes	96
• Preguntas con amor y con humor	98
CAPÍTULO 5. DEL OCTAVO MES AL 1.ER AÑO	102
• Emociones y sentimientos	103
• Características de un bebé del octavo mes al 1.er año y crecimiento	105
• Desarrollo	106
• Logros	108
• Estar alertas si...	108
• Te recomiendo	108
• Higiene, hábitos y prácticas saludables	109
• Preguntas frecuentes	111
• Preguntas con amor y con humor	112
CAPÍTULO 6. DE 1 A 2 AÑOS	114
• Emociones y sentimientos	115
• Características de un bebé de 1 a 2 años y crecimiento	116
• Desarrollo	118
• Logros	121

ÍNDICE

• Estar alertas si...	122
• Juguetes para su segundo año	123
• Te recomiendo	123
• Cómo ayudarlo con las emociones y la disciplina	128
• Cómo enseñar a identificar las emociones	129
• Qué puede hacer y qué no	130
• 30 minutos por día	131
• Mi experiencia	132
• Preguntas frecuentes	133
• Preguntas con amor y con humor	138
CAPÍTULO 7. DE 2 A 3 AÑOS	140
• Emociones y sentimientos	141
• Características de un niño de 2 a 3 años y crecimiento	141
• Desarrollo	143
• Logros	146
• Estar alertas si...	147
• Te recomiendo	148
• Disciplina	149
• Mi experiencia	151
• Preguntas frecuentes	151
• Preguntas con amor y con humor	155

CAPÍTULO 8. DE 3 A 5 AÑOS **156**

- Emociones y sentimientos 157
- Características de un niño de 3 a 5 años y crecimiento 157
- 3 años 158
- Logros 160
- Estar alertas si... 161
- 4 años 161
- Logros 163
- Estar alertas si... 164
- ¿Prepararse para la escuela? 164
- Educación sexual integral y abuso sexual infantil 165
- Cómo desarrollar la empatía y la bondad en nuestros hijos 169
- Mi experiencia 170
- Preguntas frecuentes 171
- Preguntas con amor y con humor 172
- Varones: talla, peso y perímetro cefálico 174
- Mujeres: talla, peso y perímetro cefálico 175

Parte 3. Hábitos saludables **176**

CAPÍTULO 9. LA ALIMENTACIÓN **177**

- Lactancia materna 178

ÍNDICE

- Primer mes	178
- ¿Pecho a demanda o cada 3 horas?	180
- Estar alertas si...	181
- Alcohol, cigarrillos y lactancia	184
- Segundo y tercer mes	185
- ¿Qué son las famosas crisis de lactancia?	185
- Empezar a trabajar	186
- Cuando el pediatra indica complemento	187
- Cuarto y quinto mes	189
- Sexto mes en adelante	189
• Preguntas frecuentes	190
• Preguntas con amor y con humor	192
CAPÍTULO 10. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA	196
• Consejos específicos de la alimentación complementaria	197
• Introducción de alimentos en niños de 6 a 12 meses	200
• Alimentación en niños luego del año	205
- Que haga las cuatro comidas	206
• Mi experiencia	207
• Preguntas frecuentes	208
• Preguntas con amor y con humor	209

CAPÍTULO 11. EL SUEÑO **211**

- Funciones del sueño **212**
 - *De sueños e insomnios* **215**
 - *Pesadillas* **219**
 - *Terrores nocturnos* **219**
- Mi experiencia **220**
- Preguntas frecuentes **221**
- Preguntas con amor y con humor **222**

Parte 4. Prevención de lesiones y enfermedades **224**

CAPÍTULO 12. PREVENCIÓN DE LESIONES **225**

- Prevención en los primeros meses **226**
 - *Sueño seguro* **226**
 - *Un breve repaso por la casa* **230**
 - *Prevención de mordeduras de perro* **232**
 - *Cómo protegerlos del sol* **234**
 - *Cómo protegerlos de los mosquitos* **235**
- Mi experiencia **236**
- Preguntas frecuentes **237**
- Preguntas con amor y con humor **237**

ÍNDICE

CAPÍTULO 13. PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES	240
• Vacunación	242
- Vacunas en embarazadas	242
- Vacunas en niños	243
- Calendario de vacunas	245
- Vacunas en adultos	248
• Mi experiencia	249
• Preguntas frecuentes	249
• Preguntas con amor y con humor en épocas de pandemia	250
CAPÍTULO 14. LAS 43 ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES	252
• Cómo se transmiten las enfermedades	253
• Historia de las enfermedades eruptivas	253
• Primeros auxilios, desobstrucción de la vía aérea y RCP	272
- Desmayo	272
- Atragantamiento	274
• Preguntas frecuentes	277
• Preguntas con amor y con humor	278
AGRADECIMIENTOS	280

Introducción

SI TIENES ESTE LIBRO EN LA MANO: ¡TE FELICITO!

Ser mamá o papá es lo más lindo, emocionante e importante de nuestras vidas. Quiero estar al lado suyo desde el embarazo hasta los 5 años de su hijo. Acompañarlos y tratar de ayudarlos con consejos simples y sencillos será un placer. Les transmitiré lo que he aprendido durante 30 años como pediatra y 26 años de padre.

Este es un libro para ir leyendo en familia, mes a mes, año a año, y el objetivo es que disfruten con todo su corazón a su hijo y que puedan brindarle las herramientas para que sea feliz.

Como padres, nuestro hijo es lo más importante, nada se compara con su sonrisa o con un abrazo suyo. Ningún camino con tantas emociones intensas es color de rosa, todo tiene sus vaivenes, a veces estamos muy arriba, y otras, abajo. Pero es la vida misma, lo esencial es vivirla con alegría y seguridad.

El bebé no viene con instrucciones, ustedes irán aprendiendo durante toda la vida, con aciertos y errores, pero créanme que tienen un instinto que los irá guiando. Lo que nunca le debe faltar a nuestro hijo es todo el amor del mundo. Así serán los mejores padres de la historia de la humanidad para esa criatura que depende de ustedes.

INTRODUCCIÓN

En las páginas que siguen encontrarán información sobre lo que nos suele preocupar a todos los padres: el desarrollo esperable de nuestro hijo, las emociones y los sentimientos, algunos temas de crianza, hábitos de higiene saludables, alimentación, sueño, las enfermedades más comunes de los primeros 5 años y su prevención.

También encontrarán una sección de preguntas y respuestas usuales en cada etapa y, al finalizar cada capítulo, un poco de humor: dudas graciosas o preguntas insólitas que recibo a diario en mi red social (@drdiegomontesdeoca), pero que también ayudan a tranquilizar a las mamás que tengan las mismas dudas y no se animen a hablarlo con su pediatra.

Nada reemplaza al pediatra de cabecera, por lo tanto, siempre, ante la menor duda, deben consultarlo. Los consejos de este libro son para ambos sexos; por una cuestión de escritura se utiliza el masculino.

Ahora sí, arrancamos con *El doc en casa*. Los invito a disfrutar de todas las etapas de crecimiento de sus hijos y los acompaño en cada paso.

Diego Montes de Oca



Parte 1

ANTES DE LA LLEGADA
MÁS ESPERADA

Embarazo, parto y neonatología



Lo que vas a experimentar te cambia la vida para siempre. Pero te la cambia para bien. Vas a vivir en carne propia el sentimiento de querer a alguien más que a ti misma. Vas a darlo todo. Vas a disfrutar, pero también vas a pasar momentos difíciles...

Tus sentimientos cobrarán mucha importancia, ya que otro ser vivo crecerá dentro tuyo y se alimentará de todos tus nutrientes, pero también de todas tus emociones. A veces no te sentirás capaz de afrontar semejante responsabilidad, el miedo se hará presente. Pero al temor debemos combatirlo con la seguridad de que vamos a poder y de que lo vamos a hacer de manera excelente.

Embarazo

Cuando comunicas que estás embarazada, te felicitan, te apoyan, te cuidan. Vivir un embarazo en tu cerebro es, a veces, difícil, porque se te presentan todos los fantasmas de la vida, tu inconsciente, las relaciones pasadas, cómo te llevabas con tus padres... Son un montón de emociones que ni sabíamos que teníamos, pero que ahí estaban. Por eso: tranquila, seguro eres una tormenta de emociones, y muchas veces no son las más lindas.

Muchas personas te aconsejarán, escucharás miles de anécdotas, pero **nunca te olvides que este embarazo es tuyo, es único e irrepetible.** Cansarse, agotarse y no dar más son parte del embarazo.

¿Sabías que...?

Un problema que se puede presentar es tener expectativas muy ideales o perfectas de lo que es ser madre o padre. Pero también es problemático imaginarnos a un bebé que no lllore, que duerma fantástico, que se ría y que hasta avise cuando va a hacer pis. Ese niño no existe.

Vamos a traer al mundo a una criatura con todo lo bueno, seguramente, pero también con todo lo no tan bello de cada uno de nosotros, y eso es lo lindo: estar a su lado en los momentos más difíciles. Ayudarlo a crecer, ver lo mejor de él. Siempre me impactó una frase

de un maestro mío que decía que el secreto era sacar lo mejor de cada persona (con más razón si es de nuestros hijos).

En la familia cada uno tiene su función. La madre es la mamá. Creo que esta **palabra define a una persona que lo entrega todo, que está pendiente, que está atenta, a la que no se le pasa nada.**

La función del padre (o de quien cumpla ese rol) es clave para proteger a su bebé, pero por sobre todo, y lo recalco mucho, es cuidar a la madre; su principal rol está ahí. Mimarla y cumplirle absolutamente cada uno de los antojos (¡te lo resalto!).

Está comprobado que los bebés en la panza tienen sensaciones similares a las de la madre. Si vives el embarazo con alegría, seguro que tu hijo estará muy contento y se reirá contigo. Todos los sentimientos van a estar presentes (incluidos los desagradables), pero trata de que los lindos superen ampliamente a los malos. Igualmente, tu hijo siempre te entiende, comprende y apoya.

CONEXIÓN

Uno de los consejos que te quiero dar es que le hables mucho a tu bebé cuando esté en la panza, que le cuentes todo, que le cantes, que le muestres un mundo lleno de emociones.

Si tu conexión con él es muy fuerte, cuando nazca solo será como una prolongación del embarazo, porque él ya habrá vivido contigo durante sus primeros nueve meses con gran intensidad.

Consejos durante el embarazo

Puedes dormir en cualquier posición, incluso boca abajo, el bebé no se aplasta.

En muchas embarazadas llega la acidez porque hay una criatura que crece en su vientre y comprime el estómago.

Una situación que puede suceder es la diabetes gestacional, un aumento de azúcar que se desencadena en el embarazo. Si te sucede, tu médico te guiará y controlará. Suele revertirse luego del nacimiento.

Empezarás a sentir movimientos de tu hijo entre las semanas 16 y 22; será una de las emociones más grandes de tu vida. Generalmente, los bebés hacen ciclos de 30 minutos despiertos y 30 dormidos.

¿Sabías que...?

Si el bebé no se mueve, es una urgencia, ya que puede haber un problema importante. Ante la menor duda, llama a tu obstetra o concurre a una guardia.

La rotura de bolsa generalmente sucede una vez avanzado el embarazo. Suelen describir la sensación como si se cayera un vaso lleno de agua arriba de las piernas, es muy difícil de confundir con otra cosa. Lo que sí puede llegar a confundir es cuando hay una rotura muy chiquita (como una fisura) y se pierde un poquito de líquido. La fisura de bolsa requiere internación, por lo que siempre debes hablar con tu doctor.

Durante todo el embarazo se pueden producir contracciones y durante las últimas semanas pueden tener mayor frecuencia.

¿Cómo se cuentan las semanas de embarazo? Desde el último período menstrual (semana 0) transcurren dos semanas hasta que sucede la concepción (semana 2) y luego transcurren otras 38 semanas de crecimiento; en total, 40 semanas desde la última menstruación. El parto de término es desde la semana 37 hasta la 42. Si el nacimiento es antes de la 37, es prematuro. ¿Se entendió? Por las dudas, aquí les dejo una tabla de ayuda:

Trimestre	Mes	Semana
1.er trimestre	1 mes	Semanas 1 a 4
	2 meses	Semanas 5 a 8
	3 meses	Semanas 9 a 13
2.º trimestre	4 meses	Semanas 14 a 17
	5 meses	Semanas 18 a 22
	6 meses	Semanas 23 a 27
3.er trimestre	7 meses	Semanas 28 a 31
	8 meses	Semanas 32 a 35
	9 meses	Semanas 36 a 40

Preparar la habitación de tu hijo es todo un acontecimiento: de qué color será, si tendrá una pintura especial, cómo será la disposición de los muebles. La cuna del bebé debe tener barrotes con una distancia menor a 6 cm y una baranda de 70 cm de alto. No debe haber ningún objeto dentro de la cuna, ni chichoneras ni niditos de

contención. Sí puede tener un móvil. Conviene prever dónde guardaremos los pañales, el algodón y las cositas del bebé.

El colchón debe ser duro y firme, tiene que estar bien adherido a la cuna o al moisés. La medida ideal es de 120 x 60 cm y un grosor promedio de 15 cm. La densidad aconsejada (es decir, la firmeza) es de entre 20 y 22 kg/cm³.

Previo al parto



¡Cuánto hemos esperado el momento del nacimiento! Si tienes mucho pero mucho miedo, ¿qué puede esperar esa criatura que está en tu vientre? Debe pensar: “Si mi mamá está con un susto de película, ¡yo ni te cuento!”. En las conferencias que brindo por toda la Argentina veo que el miedo es una constante.

Tu bebé quiere que le transfieras toda la seguridad y la tranquilidad. Nosotros, como padres, debemos entender lo que necesita nuestro hijo dentro de la panza y dárselo; pensar en él antes que en nuestros miedos.

Tenemos dos situaciones bien diferentes a modo de ejemplo. La mamá que desea controlar el parto libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, y el bebé no nace; pero, cuando se entrega, se relaja y confía, libera oxitocina y serotonina, ¡y su hijo viene al mundo!

¿Sabías que...?

La mayoría de los nacimientos se producen entre las 39 y las 40 semanas. Los prematuros nacen antes de las 37 semanas.

CONTRACCIONES DE PARTO

Son momentos de estrés y disfrute a la vez, ¡estás por nacer tu bebé! Cuando empiezan, las contracciones son irregulares y espaciadas, sin un patrón. Luego, se van regularizando, cada vez se hacen más frecuentes e intensas, no ceden en reposo y van teniendo una regularidad muy precisa. Comienzan a ocurrir cada 20 minutos y luego van bajando a 15, 10, 5, 3 minutos y, en el nacimiento, son contracciones casi continuas.

LA PARTERA U OBSTÉTRICA

Tengo mucha admiración por las parteras, son profesionales, humanas, dedicadas, buenas personas; la verdad, al igual que las enfermeras, tienen todo mi aprecio. **Es importante realizar un curso de parto**, allí te enseñarán todas las cosas que vas a ir experimentando, cómo vivirlas y la forma de ayudar a nacer a tu hijo. También sabrás ante cuáles circunstancias debes consultar en forma urgente.

La peridural es una anestesia que se aplica en la zona baja de la espalda, como si se durmiera del ombligo para abajo, para disminuir

el dolor durante el parto, pero posibilita sentir las contracciones y mover las piernas. Cada mujer decide si la quiere utilizar o no.

¿Sabías que...?

El monitoreo de tu bebé registra los latidos de su corazón y nos indica si todo va bien. Es una valoración indirecta de cómo está la placenta, si funciona bien el cordón y si el aporte de oxígeno es el adecuado.

INDICACIONES DE CESÁREA MÁS FRECUENTES

- Cuello del útero sin una dilatación completa.
- Hipertensión arterial descontrolada.
- Tamaño de cabeza más grande que la pelvis materna.
- Hemorragias.
- Circulares de cordón al cuello que impiden el descenso.
- Cabeza del bebé deflexionada, no puede bajar.
- Posición podálica del bebé (viene “sentado”).

EL PADRE O LA PAREJA Y EL PARTO

Una pregunta frecuente es si el padre puede presenciar el parto. No solo puede, sino que estimulamos fuertemente que esté. **La presencia**

del padre o la pareja es clave en el parto o la cesárea. El padre se convierte en un gran colaborador del nacimiento de su hijo.

La episiotomía es una incisión que se realiza con el primer bebé, ayuda a que salga y evita que se te produzcan desgarros.

Una palabra que suele darles miedo a los padres es “fórceps”. La realidad es que salva la vida de muchos bebés, ya que ayuda al obstetra a extraerlos al final del parto. Obviamente, lo deben usar médicos con conocimiento.

¿QUÉ DEBE TENER EL BOLSO PARA LA CLÍNICA?

Ropa para ti: una bata, camisones para amamantar, ropa interior, corpiños de lactancia, medias, pantuflas, abrigos varios. Tu cepillo de dientes, los artículos de tocador que utilices, una bolsa para la ropa sucia, un almohadón de lactancia. Anteojos, si es que usas, o los lentes de contacto. Si llevas el teléfono móvil, recuerda el cargador. Si no, que se ocupe tu pareja o la persona que te acompañe. Cuantas menos distracciones, mejor.

Ropa para el bebé: generalmente te la brindan en la maternidad, pero es bueno que lleves un ajuar o conjuntos con batas, pantalón (en dos partes por el tema del cordón umbilical), medias y gorrito. Conviene que sea 100% algodón, pero se puede usar plush, polar o frisa. Mantas de algodón, baberos y un toallón de bebé. Pañales, toallitas húmedas, óleo y algodón, crema de caléndula, protectores mamarios, faja posparto, gasas, cambiador. Muchas clínicas proveen

lo más importante para los primeros días, también conviene averiguar esto antes.

Por cuestiones de seguridad con respecto a la identificación de los hijos, generalmente le ponen una pulsera a la mamá y una al bebé al nacer, con el mismo número. Pero aquí un dato que nos remonta a épocas primitivas antes de las pulseras de seguridad y que nos recuerda que somos mamíferos: notarás que tu bebé tiene un olor particular, único, que puedes sentirlo apenas nace. Ese olor sirve para identificar a la “cría”, la mamá lo siente y lo recuerda, jamás se confunde. Una mamá reconoce a su bebé con todos sus poros y sentidos.

El parto y la neonatología

Es importante elegir el lugar en donde va a nacer tu hijo con anticipación, para que puedas informarte sobre cómo trabajan allí y cómo se organiza el parto desde que ingresas hasta que sales orgullosa con tu bebé.

Los especialistas en neonatología se dedican a cuidar todos los detalles de la salud de tu hijo en sus primeros tiempos de vida, te asesoran sobre la lactancia y están pendientes de todos los aspectos físicos y emocionales. Lleva a la maternidad todos los estudios para que ellos puedan estar al tanto de todo.

El momento del nacimiento lo recordarán toda la vida, esos minutos son de una carga emocional única e irrepetible. Al ver nacer a tu hijo, puedes llorar, reír, gritar, abrazar, besar, festejar...

El obstetra será el primero en tocarlo y esperará unos minutos para poder cortarle el cordón.

Luego, llega ese momento que tu cerebro no paró de soñar, tus conexiones emocionales se entrelazan como nunca en tu vida y por fin, y gracias a Dios, lo tocas por primera vez. Es el primer beso y abrazo de millones que le darás durante toda su vida.

No hay apuro para llevarlo a neonatología (obviamente si todo está bien) y, cuando el médico lo disponga, se dirigirán allí acompañados por el padre para realizar sus primeros controles, pero antes te describiré en detalle la hora sagrada...

LA HORA SAGRADA

Cuando nazca tu bebé, lo ideal es que te lo coloquen sobre tu pecho. Si lo dejaran en tu abdomen, él solito buscaría subir. Es un momento sublime la primera vez que están cara a cara.

Esa piel a piel es como una caricia gigante, quiere estar contigo y escuchar tu corazón, porque lo haces sentir seguro y amparado. El padre o tu pareja participará activamente de estos momentos sagrados. Al estar muy pegado a ti, favorece la lactancia materna y ese vínculo único e inigualable.

¿Sabías que...?

Se revisa, se pesa, se mide. Se le aplica una vacuna para la hepatitis B y otra inyección para la coagulación que es de vitamina K. Se le aplica un gel en los ojos para la prevención de la conjuntivitis y se le toman las huellas dactilares de los pies.

También se realiza una pesquisa de 6 enfermedades con una gotita en el talón. Además, se hace otra sobre su audición y otoemisiones acústicas; es indoloro y te informan el resultado. Muchas veces por problemas diversos hay que repetir el control, no te asustes.

Si el bebé requiere de cuidados por algún problema, te lo informarán y, a veces, debe permanecer en neonatología, todo depende del cuadro que presente.

Cuando llegas a la habitación, ¡sientes que te sacaste un bebé de adentro! Pesas mil kilos menos porque dejaste atrás la incertidumbre y ya pasó todo, lo lograste, observas a tu bebé y ¡no lo puedes creer! ¡Ahora, a disfrutar! Aunque siempre te digo que disfrutes el embarazo y cada paso.

Lo que cambia la visión de cada situación que vives es la actitud. Si tienes una actitud positiva frente a los sucesos, resultará todo más fácil, más llevadero, y eso le encanta a tu bebé, quiere una madre con una actitud positiva. A veces cuesta, pero siempre debemos ver el vaso medio lleno.

Comienza la lactancia, te has transformado en una fábrica perfecta de leche humana. Es importante recalcar que el personal de

salud está a tu disposición y puedes consultarle todas las veces que te parezca, que no te dé vergüenza, siempre es mejor una consulta de más que una de menos.

¿Sabías que...?

En las primeras 24 horas el bebé se alimenta de a pequeños volúmenes; para que tengas una idea, el primer día ingiere 6 ml por toma, y el tercero, 25 ml. Cuando ya cumple 1 semana, llega a 50 ml y el primer mes toma entre 80 y 150 ml.

El efecto de la peridural dura 5 horas aproximadamente. Debes estar en reposo y, cuando decidas ponerte de pie, avísale a la enfermera. En caso de cesárea, el tiempo de espera para poder levantarte es de casi un día. Si no surge ninguna complicación, el momento promedio para que todos vuelvan a su hogar es a las 48 horas, estarán superagotados pero felices.

Instinto y confianza

Déjate llevar por lo que sale de tu corazón, si quieres tener a tu bebé en brazos, lo haces; si quieres cantarle, le cantas; si quieres ponerlo al pecho, lo pones. Tú sabes mucho más de lo que crees y en esos primeros días debes confiar plenamente en ti misma y en tu bebé, con esa seguridad todo es más fácil.

CAPÍTULO 1

Para trasladarlo en automóvil, debe viajar en una sillita de seguridad, en el asiento trasero, mirando para atrás y en la parte del medio. En colectivos también debe usar sillita.

La llegada al hogar es maravillosa, se acabaron las clínicas, las visitas multitudinarias, el batallón de consejeros. Definitivamente, comienza una etapa nueva de la vida.

El cuerpo tarda mínimamente cuarenta y cinco días para volver de a poco a su estado habitual. A este período se lo denomina “puerperio”, aunque sabemos que se extiende por bastante más tiempo de lo que dicen los libros de medicina. El puerperio implica no solo el tiempo de recuperación física, sino también un reajuste emocional, que, sin dudas, dura mucho más de cuarenta y cinco días. El tiempo ahora no se mide en meses o años, sino en emociones, altibajos y nuevas sensaciones. Cada mujer es diferente, porque tiene una historia única, distinta. No se recomienda realizar actividad física intensa en esta etapa.

No debes comenzar una dieta restrictiva para bajar de peso, sino hacer las cuatro comidas, consumir muchas frutas y verduras, y equilibrar todo con cantidades suficientes de lácteos, carnes e hidratos de carbono. Y siempre tomar mucha, pero mucha agua. Las gaseosas no producen cólicos en los bebés, pero pueden producir gases en tu cuerpo. El agua es lo mejor siempre. Recuerda que tu descanso es clave, no te aconsejo hacer las tareas domésticas. Que se organice el padre de la criatura o que alguien te ayude si estás sola con tu bebé.

El término “cuarentena” no se utiliza solo para las infecciones, sino que es una palabra muy antigua que se refiere a que la madre se dedicaba de forma exclusiva a alimentar y cuidar a su bebé.

La famosa frase “Ante la menor duda, consulta con tu médico” es un clásico también de este libro. Pero ¿cuándo consultar urgente?

Si el bebé tiene fiebre, rechaza el pecho o el alimento. Si respira con dificultad, está agitado o hace ruidos raros. Si sientes que el cordón tiene olor feo. Si tiene temblores que no cesan. Si tiene una coloración azulada en los labios y la piel. Si no moja el pañal. O si sientes que algo no está bien.

¿Sabías que...?

Muchísimos niños se han concebido antes de que a su madre le haya vuelto la menstruación luego de parir a un hijo. Por lo tanto, siempre debes hablar con tu médico para que te recomiende el método anticonceptivo más adecuado (preservativo, anticonceptivos para lactancia o dispositivos intrauterinos). **Puedes volver a quedar embarazada a los dos meses de haber parido, independientemente de si se te ha regularizado el ciclo o de si estás dando el pecho.**

Retomar la actividad sexual

De entrada, te lo digo con todas las letras: retoma la actividad sexual cuando quieras, no cuando te lo digan. Nadie puede apurarte ni acelerar este proceso. Hay madres que tienen deseo inclusive antes de los cuarenta días (cuarentena sexual) y otras que lo recuperan luego

de años (sí, leíste bien: años). Se trata de un tema muy delicado que trasciende lo meramente sexual, porque también se relaciona con el tipo de intimidad emocional y afectiva que la pareja llevaba antes de tener a su hijo. Hay que hablar con la pareja y ponerse de acuerdo en cuanto a los deseos, sentimientos y emociones.

Mi experiencia

Los dos momentos de mi vida que más recuerdo y que fueron los más emocionantes ocurrieron cuando nació Diego. Obvio que los otros nacimientos también fueron espectaculares, solo que con el primer hijo todo es nuevo.

Llamamos al obstetra, ya que Cecilia había empezado con las contracciones de parto. Nos dijo que nos veía en la maternidad a las 8. Llegamos a las 7:55, nos tocó el cuarto 120. Luego de evaluarla, nos dijo que íbamos a cesárea. A partir de ahí todo me empezó a pasar en cámara lenta, entramos al quirófano y estaban el obstetra, la enfermera, el neonatólogo, la obstétrica. Pasaron 20 minutos y salió Diego de la panza de Cecilia. Increíble: tu hijo naciendo del vientre de la mamá. Hicimos todo lo clásico que está relatado en el libro y, cuando él tenía 20 minutos de vida, le pedí al médico que me lo diera. Lo agarré, me senté y lo puse contra mí. Le miré la cara e increíblemente Diego abrió los ojos, fue la mirada más maravillosa e increíble de toda mi vida, le dije lo que lo había soñado, todo lo que lo iba a querer y proteger. Al día de hoy, todavía derramo unas lágrimas al contarlo.

Al tercer día, hacía mucho calor, agarré a Diego y lo puse sobre mi tórax, piel a piel, y en ese momento cerré los ojos y le dije a Dios: “Ya está, es imposible que yo pueda vivir algo igual”. Y en eso vi a Cecilia, que no paraba de llorar, y comencé a llorar yo también, intensamente pero por absoluta felicidad (no pensé que se podía llorar tanto siendo tan feliz).

Preguntas frecuentes

¿Qué significa el parto para el propio bebé?

Pensemos que tu hijo está en un mundo casi perfecto en el vientre, donde tiene resuelto el tema hambre, calor/frío, está literalmente dentro de su mamá, la escucha siempre, está en un ambiente único con luz tenue. De ahí tiene que hacer un gran esfuerzo para nacer, siente frío de golpe, aire en los pulmones, pasa a tener que digerir con un sistema digestivo aún inmaduro, escucha ruidos fuertes. Todo viene de golpe. Solo los brazos, el pecho y el olor de su mamá lo calman de este tsunami de sensaciones. (¡Qué bien que estaba dentro de mi mamá!).

¿Las emociones durante el embarazo van variando mucho?

Los nueve meses de embarazo no se viven de igual manera, tienen ambivalencias, como cualquier etapa vital. Aunque pen-

semos a los nueve meses como una secuencia lineal o progresiva, los estados anímicos de la mamá fluctúan, no van en línea recta.

¿Puedo ponerle aritos y cortarle el pelo a mi bebé?

Mi respuesta es que los bebés nacen con pelo y sin aros. Es una decisión de los padres. Para ambas cuestiones, debe tener más de 24 horas de vida y pesar más de 3 kg. Que los aros sean de un metal noble (preferentemente de oro) y que los coloquen personas idóneas. Es un mito que si le cortas el pelo crece con más fuerza.

¿Se pondrá celoso el hermano?

Los celos se pueden manifestar durante el embarazo, cuando nace el niño o meses después. No hay un patrón definido. El hermano puede presentar regresiones (perder pautas que había adquirido), hacerse pis nuevamente o tener problemas de conducta o de lenguaje. Pensemos que tu hijo mayor tenía a sus padres solo para él y de repente... tiene que compartir lo que más quiere; es comprensible, todos nos pondríamos muy mal. Mientras quede claro que el amor que le tienen no disminuirá por tener un hermanito, se sentirá seguro y aprenderá a amarlo tanto como ustedes.

¿Cuál es su temperatura?

La temperatura se toma en la axila con un termómetro digital. Debes consultar al pediatra si tu hijo tiene menos de 36 grados Celsius o más de 37,5. “Fiebre” se suele designar a más de 38 °C. Generalmente, esta se debe a infecciones, y las más comunes son por virus y bacterias. En bebés pequeños, las manos y los pies suelen estar más fríos.

Preguntas con amor y con humor

Acá quiero hacer una aclaración y ampliar lo que dije en la introducción. Desde la pandemia y hasta la actualidad, he respondido 350.000 preguntas reales en mis redes sociales y he aprendido un montón. Las contesto con mucho humor (clave para transmitir conocimientos) y con mucho amor (clave en la vida). Por eso, con estas preguntas, todos aprendemos, nos identificamos y nos tomamos la vida con humor.

Estoy embarazada de 30 semanas, tengo los pezones chicos y la mayoría de mis amigas, cuando supieron la noticia, me dijeron que “me los arme”. Pero leí en una página que hay que dejar que se armen solos. ¿Qué hago?

No se pueden armar los pezones. Habla con tu obstetra y espera la lactancia con naturalidad.

•••
**¿Hay alguna forma de tener más chances de que sea nena?
¿Cómo tener relaciones en ciertos días o comer ciertos
alimentos?**

Hay muchas fantasías y supersticiones. Hasta donde yo sé, no hay nada para favorecer el sexo del bebé. Ni días, ni posiciones, ni alimentos.

•••
Mi nieto está por nacer y en la ecografía se ve que tiene mucho pelo. ¿Se lo puede pelar apenas nace?

Preocuparse por la cantidad de pelo de un recién nacido es innecesario. Dejémoslo ser como es.

•••
Estoy en la semana 27, ¿si tengo la panza fría, mi bebé puede estar pasando frío?

El bebé en la panza tiene un microclima perfecto.

•••
¿Es verdad que, si tomo sol estando embarazada, se me pegará la placenta?

No se pega la placenta por el sol, ¿la luna la despegaría?

Estoy de 34 semanas y mi bebé se mueve muchísimo, ¿eso significa que va a ser inquieta? ¿O eso se sabrá recién cuando nazca?

Los niños se parecen mucho a sus padres, en todo sentido.

Es bueno aceptar a los bebés como son, sin juzgarlos, y solo quererlos. ¿Cómo saber cuán inquieto es uno mismo?

•••

Mi novio sacó entradas para que lo acompañe a ver a una banda de heavy metal, en esa fecha voy a estar en la semana 26 de embarazo. ¿Hay algún inconveniente para la bebé con la música fuerte?

Casi seguro que te sale roquera...

•••

Mi suegra me dijo que, al momento del parto, va a pasar ella porque su hijo no tiene carácter para afrontar esa situación que a veces se complica. Estoy enfurecida.

¿Cómo respondo?! No le des importancia a tu suegra.

Esperemos que el padre acompañe en vez de ella.

Es clave que él esté presente.

•••

Doctor, una consulta... ¿inflar un globo le puede hacer daño al bebé?

No le puede pasar nada malo porque inflas un globo.