

Adolfo Gómez Papi

Piel *con* Piel

Los secretos
de una crianza
feliz

Recomendado por
*La Liga de
La Leche*

Por el autor de
El poder de las caricias



ADOLFO GÓMEZ PAPI

PIEL CON PIEL

,

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

Preimpresión: Safekat, S. L.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Adolfo Gómez Papí, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Temas de Hoy es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-9998-657-9

Depósito legal: B. 7.671-2018

Impresión: Black Print

Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	15
1. DESEO TENER UN HIJO	19
2. VOY A TENER UN HIJO	23
El misterio de la vida	23
Una ilusión con cambios físicos	24
Tu infancia y tu crianza. Tus padres	25
Importancia de la pareja	26
Sin pareja	27
Vínculo madre-hijo	27
Qué esperas de él. Cómo cambiará tu vida	28
Cómo le alimentarás	29
3. EL PARTO	33
Miedo al parto	33
El parto natural	34
Dónde y cómo	35
Plan de parto	37

Las expectativas	37
La cesárea	38
4. SU PRIMER ABRAZO	41
Lo que tu hijo necesita	42
Lo que tu hijo hará	43
El flechazo	43
Piel con piel si os separan	44
Si no le vas a amamantar	45
5. HA NACIDO PREMATURO	47
El parto prematuro	49
Tu hijo prematuro	50
La unidad neonatal	51
¡Puedes abrazarle! El método canguro	52
¡Necesita tu leche!	54
Vínculo madre-hijo prematuro	55
¡Por fin fuera del hospital!	56
6. VAMOS A TENER GEMELOS	59
Embarazo gemelar	60
Amamantar a gemelos	61
Diferentes temperamentos	62
Han nacido prematuros	62
Criar a gemelos	63
Comparten y juegan	63
7. CÓMO ES MI HIJO	65
Habilidades, sentimientos y emociones	65
Estados de conciencia	66
Qué es capaz de hacer	68
Es una persona	74

8. QUÉ ME OCURRE. YO NO SOY ASÍ	77
Has decidido no darle el pecho	80
Madre adoptiva	81
Qué siente el padre	81
Predisposición hormonal del padre	83
Relación de apego con el padre	85
9. QUÉ ESPERA MI HIJO DE MÍ	87
Qué necesitan los cachorros de sus madres	87
Qué espera tu hijo de ti	88
El llanto	89
Consecuencias: apego inseguro	92
Apego seguro	95
10. NO SÉ SI LO ESTOY HACIENDO BIEN	97
Qué es ser una buena madre	98
Eres la mejor madre del mundo	99
No te sientes bien	101
La ayuda necesaria	102
Piel con piel	102
11. SE ALIMENTA DE MÍ	105
La cultura de la lactancia	106
No sabes si tienes suficiente leche	107
Cómo funciona la lactancia	108
Los primeros días	109
Comportamiento habitual en las tomas	110
Los bellos durmientes	112
Los barracudas	113
Los hiperdemandantes	113
Pérdida de peso	115
Nos vamos a casa	116

12. NO ES LO QUE ESPERABA. ¡NECESITO AYUDA!	117
Se queda con hambre	117
La subida de la leche	118
Dolor al amamantar	120
Siempre agarrado al pecho	120
Todas las mujeres sois capaces de amamantar con éxito	121
Disfrutáis la lactancia	123
 13. LE ALIMENTO CON BIBERÓN	125
También eres una buena madre	126
Cómo darle el biberón	126
Se lo toma en dos minutos	127
El biberón durante los primeros días	128
Cómo preparar el biberón	129
Biberón a demanda	129
 14. PIEL CON PIEL	131
Método canguro	131
Contacto precoz	133
Contacto tardío	133
Piel con piel con el padre	134
Crianza biológica	135
Piel con piel sin lactancia materna	136
 15. CÓMO DORMIR	139
Cómo espero que duerma	139
Cómo duerme	141
Estáis cansados	142
Cómo/dónde dormirá mejor	143
Sincronizaréis vuestros sueños y dormiréis mejor	145
Colecho seguro	145

Se irá solo de vuestra cama	147
En la cuna, con vosotros	147
Muchos bebés practican colecho	148
16. QUÉ COMERÁ A PARTIR DE AHORA	151
El alimento más completo, la leche materna	152
Alimentos ricos en hierro	154
Ofrecerlo después de mamar	155
Alimentación autoguiada	155
Cuánto tiene que comer	156
17. LA IMPORTANCIA DEL JUEGO	159
El juego en el niño	160
Jugar con otros niños	162
Dispuestos siempre a divertirse	163
18. CÓMO ME COMUNICO CON ÉL	165
No se comunica mediante el llanto	165
Comunicación durante la alerta tranquila	166
Adquisición del lenguaje	167
Comunicación a través del lenguaje	169
Escuchar antes que hablar	170
Que se sienta escuchado	170
El poder de la palabra	172
Quererles mucho	178
AGRADECIMIENTOS	181
BIBLIOGRAFÍA	183

1

DESEO TENER UN HIJO

En mi trabajo como pediatra neonatólogo en la maternidad de mi hospital tengo contacto con muchas jóvenes, estudiantes de enfermería o de Medicina, residentes de pediatría o de matrona, alumnas de másteres diversos que son ya licenciadas en Nutrición, Psicología... Tienen entre veinte y veintiocho años.

Cada día hablamos con madres, tomamos en brazos a sus recién nacidos, les desnudamos, les calmamos —no les suele gustar mucho ser explorados porque se sienten vulnerables—, les vestimos y se los devolvemos a ellas de nuevo.

Para muchas de estas estudiantes o residentes se trata de la primera vez que toman a un bebé en brazos, la primera vez que sienten su fragilidad, la primera vez que un recién nacido les mira a los ojos... Algunas me cuentan que, tras su primer día en el hospital, han soñado con niños. Me gusta ver cómo reaccionan, cómo miran a las madres, cómo se entusiasman con la relación de ellas y sus hijos. Se asombran con los testimonios sobre sus partos, sobre cómo se sienten, sobre sus dudas...

Ninguna de estas presentes o futuras profesionales se ha planteado tener un hijo a corto plazo. Sus expectativas laborales posponen la decisión hasta bastante más adelante. Pero tener contacto con los recién nacidos les ha hecho ser conscientes de su capacidad maternal. Tal vez se trata de lo que se ha dado en llamar el «reloj biológico», ya que, en la historia de la humanidad, y hasta hace menos de setenta años, las mujeres tenían su primer hijo entre los dieciocho y los veinte años.

En España no es extraño que una pareja joven tarde en decidirse a tener hijos o incluso que ni se lo plantee. Las familias actuales difícilmente tienen más de dos hijos. Y las parejas suelen tener como mucho un hermano y carecer de experiencia en el cuidado de bebés. Crecer sin el contacto de niños pequeños no facilita, en general, el deseo de ser padres; y, por otro lado, existe mayor desconocimiento de lo que significa la maternidad.

Sin embargo, y a pesar de esto, la familia les preguntará con frecuencia lo de para cuándo el niño. A cierta edad deseamos ser abuelos, y no quisiéramos serlo demasiado mayores porque nos gustaría disfrutar de los nietos, jugar con ellos y, de vez en cuando, cuidarlos —en muchos casos este deseo nos hace ser demasiado insistentes con nuestros propios hijos—. La situación familiar y laboral actual es muy diferente a la de hace décadas.

Tener hijos hoy es una opción. Ni todas las mujeres ni todas las parejas desean tenerlos. Con frecuencia vemos a mujeres sin pareja que han decidido ser madres. Pero si serlo es toda una aventura que la mayoría vive en compañía, estas en particular vivirán una odisea, pues es necesario, como ya he dicho, apoyo para criar a los hijos.

En otras ocasiones el anhelo de ser padres se topa con una dificultad mayor: lograr el embarazo. Sin duda influye la mayor

edad de las mujeres, por lo que algunas, sobre todo, pueden convertir el deseo en obsesión. Pasan por la frustración de no quedarse embarazadas, por la necesidad de ponerse en manos de especialistas en fertilidad, por la incertidumbre de conocer de quién es «la culpa», por la pérdida de la espontaneidad de las relaciones sexuales... Son muchas las parejas que acuden a consulta que hablan de años de intentos —aunque lo suelen decir contentas, porque por fin han sido padres—.

Por último, es frecuente también encontrarse madres que no deseaban serlo cuando se quedaron embarazadas. Si llegaron hasta nosotros, si las conocimos, fue porque aceptaron la situación y con valentía decidieron seguir adelante.

Muchos desconocen qué es ser padres antes de experimentarlo, y eso genera unas expectativas que, como veremos a lo largo del libro, son difíciles de cumplir. Por eso es clave saber cómo es un bebé, conocer sus necesidades y aprender a criarlo. Más adelante, cuando hayan pasado unos meses del nacimiento, los padres pensarán que sus vidas pasadas estaban vacías y pocos recordarán cómo eran antes de la llegada de sus hijos.