

Lucía, mi pediatra

LO MEJOR DE NUESTRAS VIDAS

LUCÍA GALÁN BERTRAND

Desde la experiencia de
mi profesión y la sensibilidad
de mi maternidad



EDICIÓN
REVISADA Y
ACTUALIZADA

19.^a
EDICIÓN

 Planeta

Lucía, mi pediatra

LO MEJOR
DE NUESTRAS
VIDAS

LUCÍA GALÁN BERTRAND

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 (art. 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

Fotografías de interior: © Maria Sbytova – Shutterstock, © MillaF – Shutterstock, © Mikhail Tchkhaidze – Shutterstock, © Igor Borodin – Shutterstock, © Patrik Jech – Shutterstock, © Praisang – Shutterstock, © Mila Supinskaya, © Sam Diephuis – Getty Images, © Ian Hooton – Getty Images, © Jaren Jai Wicklund – Shutterstock, © Antonio Guillem – Shutterstock, © Catalin – Shutterstock, © AleksWolff – Shutterstock, © Jekaterina Nikitina – Shutterstock, © Thanasis Zovoilis – Shutterstock, © Olesia Bilkei – Shutterstock, © Kevin Kubrski – Shutterstock, © Sokolova Maryna – Shutterstock, © Vasilyev Alexandr – Shutterstock, © Evgeniya Yantseva – Shutterstock, © Sabphoto – Shutterstock, © Tatyana Vyc – Shutterstock, © Shutterstock, © Shestock – Shutterstock, © Zurijeta – Shutterstock, © Djedzura – Shutterstock, © Di Carlo Darsa – Age Fotostock, ©MartiniDry – Shutterstock, © Monkey Business Images – Shutterstock, © Brian A Jackson – Shutterstock, © wavebreakmedia – Shutterstock, © Begsteiger – Age Fotostock, © fashphotographic – Shutterstock, © altanaka – Shutterstock, BlueOrange Studio – Shutterstock, © Alliance – Shutterstock, © Stokkete – Shutterstock, © Yulia Grigoryeva – Shutterstock, wavebreakmedia – Shutterstock, © Arek Malang – Shutterstock, © Sally Anscombe – Getty Images, © Tashi–Delek – Getty Images, © Voyagerix – Shutterstock, © Robert Kneschke – Shutterstock, © Solis – Shutterstock

Iconografía: Grupo Planeta

Estoy hecho de pedacitos de ti

Original de Orozco / Latorre / Pérez

© Copyright de Lyrics and Music, S. L. / BMG / Bate Music

Edición autorizada a EDICIONES MUSICALES CLIPPER'S, S. L.

© Lucía Galán Bertrand, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2016

Primera edición en esta presentación: septiembre de 2021

Depósito legal: B. 11.363-2021

ISBN: 978-84-08-24615-2

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Egedsa

Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

ÍNDICE

<i>Nota de la autora</i>	13
<i>Prólogo</i>	15

EL ESPERADO DÍA DEL PARTO Y EL DESCONOCIDO POSPARTO

1. Al fin ha llegado el momento: ¡estoy de parto!	21
2. Lo que nos han contado y lo que de verdad sentimos	24
3. ¿De visita al hospital? No, gracias	28
4. Lactancia materna: ¿tendrá suficiente con mi leche?	31
5. No le voy a dar pecho. ¿Por qué me siento culpable?	38
6. Cuando no todo sale como esperamos: el bebé prematuro	41
7. Si lo cojo en brazos cada vez que llora, ¿se acostumbrará?	45

EL PRIMER AÑO DE VIDA

8. La fase de enamoramiento	51
9. Soy pediatra y yo sí vacuno a mis hijos	55
10. Cuando dormir se convierte en una necesidad vital	61
11. El primer catarro de mi hijo. ¿Y si le baja al pecho?	70
12. Desterrando mitos	78

MI HIJO CRECE Y CRECE

13.	¿Conoces a tu hijo? ¿Tienes paciencia?	87
14.	Las primeras rabietas. Te sientes mal. ¿Y él cómo se siente?	92
15.	Establecer límites: la asignatura pendiente	99
16.	¿Le apuntamos a la guardería?	104
17.	Los dos años, la edad de las despedidas: ¡adiós, pañales!, ¡adiós, chupete!	109
18.	Mi hijo no come	115
19.	Mamá, no me grites	120
20.	Llegan los catarros, la fiebre, la diarrea y los mocos ver- des. Desterrando mitos	124
21.	Descubriendo su sexualidad	132
22.	Tu hijo y las nuevas tecnologías. ¿Lo has pensado bien? ..	137

YA EN EL COLE

23.	La vuelta al cole	145
24.	Basta ya de etiquetas	149
25.	La edad de la inocencia	153
26.	Si sientes, vives	158
27.	Mamá también llora	162
28.	¿No tendrá autismo? Signos de alarma del trastorno del espectro autista	168
29.	¿Me das unas vitaminas para mi hijo?	175
30.	Las peleas entre hermanos	179
31.	Veintitrés horas de soledad y una hora de vida al día	182
32.	Papá, te estoy viendo	191

MI HIJO SE HACE MAYOR

33.	De madre abnegada a mala madre. Mamá se confiesa	197
34.	A los niños también les duele la cabeza	203
35.	Papá y mamá se van a separar	208

36. La hora de los deberes. ¿Cómo podemos gestionarlo?	217
37. Cuando el problema es de peso	224
38. Mi hijo se preocupa demasiado	229
39. Mamá, ¿me escuchas?.....	235
40. ¿Cómo reforzar su autoestima?	239
41. Empatía: cuando el médico traspasa la barrera	247

LA ADOLESCENCIA. ¿YA?

42. ¿Qué está pasando?	261
43. Mamá, ¿hablamos?	270
44. El síndrome del nido vacío.....	274
45. Hijo, ¿por qué no puedo ser tu mejor amigo?.....	278
<i>Mis lecturas recomendadas</i>	287
<i>Agradecimientos</i>	291

Al fin ha llegado el momento: ¡estoy de parto!



Un llanto maravilloso que le devolvió a la vida.

—Lucía, las cosas vienen difíciles. Sé que llevas toda la noche con contracciones, vomitando y con mucho dolor. Lo sé. Sé también que la epidural no ha ido como esperábamos y que estás agotada. Pero necesito que eches el resto. Ya es la recta final. ¡Tu hijo necesita salir, y necesita salir ya! Él también está exhausto.

Asentí con la cabeza. Apenas podía hablar. Las palabras no salían de mi boca. Las contracciones eran tan frecuentes y tan intensas que no me daba tiempo a recuperarme entre una y otra. A pesar de estar experimentando el dolor más intenso que había vivido hasta el momento, lo que de verdad me robaba el aliento, lo que me impedía pronunciar una sola palabra era el sonido del monitor, el latido del corazón de mi hijo: su frecuencia cardíaca bajaba y mi angustia crecía.

¿A cuántos partos había asistido antes de experimentar el mío propio? ¿A cuántas madres había escuchado gritar en expulsivos prolongados? ¿Cuántas mujeres me habían agarrado la mano mientras yo las alentaba a empujar más fuerte? ¿A cuántos bebés había cogido en brazos antes incluso que sus propias madres? ¿A cuántos había visto nacer? ¿Cuánta vida había tenido entre mis manos?

Cientos de madres, cientos de niños y mucha vida en todos ellos... Pero aquel era mi parto. Y nada era como me había imaginado.

—Lucía, cielo, vamos a hacer una prueba de parto. Ya sabes lo que es. Lo vamos a intentar y, si vemos que hay peligro, haremos una cesárea —me dijo Nieves, la ginecóloga, con determinación. Acto seguido, lanzó una voz a sus espaldas—: Id preparando el quirófano para una cesárea.

«¿Cesárea? —pensé—. ¿Cómo que cesárea? Llevo diez horas con un dolor insoportable, vomitando entre contracción y contracción, imaginando a cada minuto ver la cara redondita de mi hijo salir de mí, ¿y ahora todo va a terminar con una cesárea?»

En esos momentos no era capaz de razonar. Ya no era pediatra, ni siquiera era médico. No pensaba en el criterio de la ginecóloga, solo pensaba como madre. Porque, aunque aún no había nacido mi hijo, yo ya era madre.

—Nieves, ¡voy a parir! —solté a Nieves antes de que abandonara mi habitación—. ¡Vamos a ello! ¡Voy a parir! —Y al instante vino la siguiente contracción, que me arrancó el habla.

La ginecóloga desapareció tras la cortinilla. Podía percibir el reuelo que se había organizado; todo el mundo corría. Y lo curioso del caso es que yo misma había corrido en multitud de ocasiones en situaciones similares, pero, evidentemente, esta vez era diferente; yo era la protagonista.

Todo estaba listo. La ginecóloga en su sitio, la matrona a mi izquierda, mi pareja a la derecha.

—Todo va a salir bien, todo va a salir bien —me repetía mi pareja una y otra vez con un hilo de voz mientras me acariciaba dulcemente el pelo con sus manos temblorosas.

La mirada cómplice de mis compañeros pediatras me reconfortaba. Los sentía cerca, muy cerca. Con los ojos inundados en lágrimas les suplicaba que estuvieran preparados, los necesitaba.

—¡Vamos a ello, Lucía! ¡Empuja! —gritó la ginecóloga—. ¡Empuja fuerte y seguido! ¡Vamos! —gritó aún más.

Y empujé y empujé y empujé tanto que se me iba el alma... Pero no era suficiente.

—¡Fórceps, dadme unos fórceps! —La voz firme de la ginecóloga retumbaba de nuevo en mis oídos.

Y seguía empujando, y, cuando creía que no me quedaban fuerzas, empujaba aún más fuerte. En un momento determinado, tras varios pujos fallidos, levanté la vista y vi a Nieves levantar la mirada, con la frente perlada en sudor, y hacerle un gesto a la matrona.

«Cesárea no —suplicaba yo mentalmente entre sollozos contentidos—. Cesárea no, por favor.»

La matrona, siguiendo las instrucciones de la ginecóloga, agarró un taburete, lo colocó a mi lado y se sentó en él.

—Te voy a ayudar, Lucía —me dijo—. Te voy a ayudar a empujar mientras Nieves lo saca. ¡Vamos a parir ya! —Y, antes de que terminara de pronunciar la última sílaba, puso su mano bajo mi nuca, me incorporó, me miró fijamente a los ojos y me gritó—: ¡Ahora! ¡Empuja!

Y empujé y grité y sentí, sentí tanto y tan intenso, y sentí que me iba, sentí que volvía; sentí el todo y sentí la nada. Y, al fin, suspiré.

La matrona se hizo a un lado, levanté la cabeza, no escuchaba a mi hijo. La angustia se apoderó de mí. Sabía bien por qué no lloraba, y el miedo invadió mi cuerpo dolorido. Un miedo aterrador.

—¡El bebé con la pediatra! —gritó Nieves.

En ese instante, y aún no me explico por qué lo hice, dije:

—No. El bebé con la mamá. ¡El bebé conmigo!

Mi compañera de profesión asintió con una sonrisa providencial llena de luz. Todo iba a salir bien, ahora sí que lo sabía.

Inmediatamente pusieron a mi hijo sobre mi pecho desnudo, mis manos bañadas en sudor acariciaron su cuerpo inmóvil y ensangrentado. Su sangre, mi sangre, su piel sobre mi piel..., y lloré, lloré de emoción mientras repetía una y otra vez su nombre.

—Carlos, Carlos, Carlos, mi amor..., estás con mamá.

Y en ese preciso instante, en ese momento único e irrepetible, ocurrió: mi hijo rompió en llanto, un llanto maravilloso que le devolvió a la vida.