



MEL DE HAENE

@melsinletraschiquitas



mamá

SIN LETRAS CHIQUITAS



Lo que nadie te cuenta
sobre ser mamá

DIANA



© 2022, Mel De Haene

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Genoveva Saavedra

Diseño de interiores: Contramarea / Mariana Castro

Fotografía de portada: iStock

Fotografía de la autora: Chechu Pezzolano

Derechos reservados

© 2022, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: septiembre de 2022

ISBN: 978-607-07-9079-9

Primera edición impresa en México: septiembre de 2022

ISBN: 978-607-07-8910-6

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 de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México - *Printed and made in Mexico*

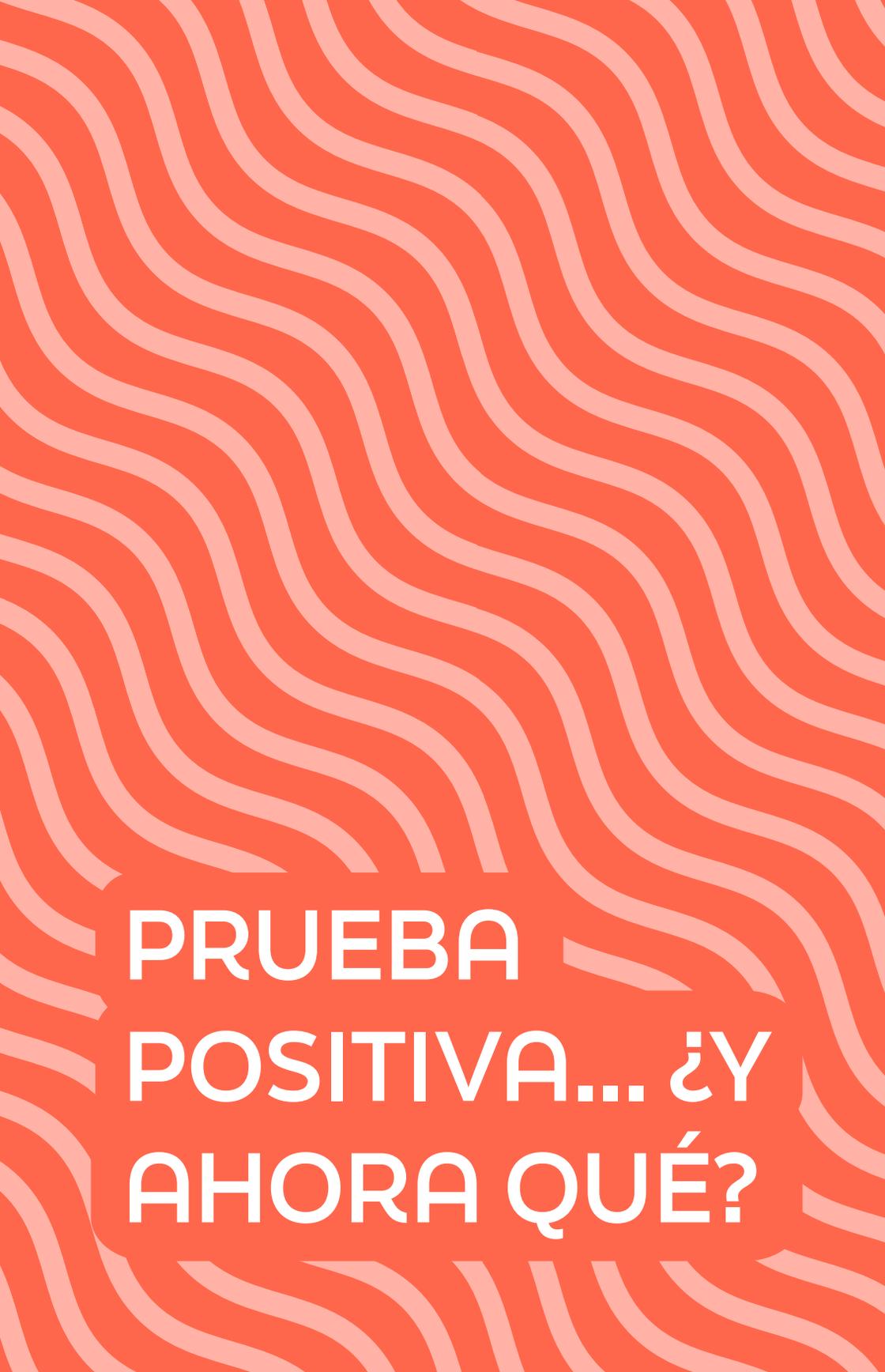
ÍNDICE

- ¡Hola!** _____ → **13**
- 1. Prueba positiva... ¿y ahora qué?** → **18**
- 2. Lo que nadie te cuenta del posparto** _____ → **38**
- 3. ¿Tener un bebé afecta la relación de pareja? ¡Sin letras chiquitas, te lo cuento!** _____ → **62**
- 4. ¿Las mamás todavía tienen ganas de sexo?** _____ → **86**
- 5. ¡NO SOY UNA SEÑORA!** _____ → **100**
- 6. ¿Cómo ser mamá sin dejar a un lado mi proyecto profesional?** → **118**

- 7.** ¡Mis amigas ya no son mis amigas! _____ → **132**
- 8.** ¡A educar! Sin letras chiquitas _____ → **144**
- 9.** Hora de poner límites _____ → **160**
- 10.** ¡Mi bebé ya es un *toddler*! ¿Qué hago? _____ → **174**
- 11.** Llegó la pandemia, y con ella múltiples cambios _____ → **186**
- Despedida** _____ → **197**
- Agradecimientos** _____ → **203**
- Anexo: Lista de Baby Shopping** _____ → **208**



1

The background of the image consists of a repeating pattern of wavy, vertical lines in a light orange color against a darker orange background. The lines are slightly irregular and create a sense of movement and depth.

**PRUEBA
POSITIVA... ¿Y
AHORA QUÉ?**

Mi mayor sueño en la vida era ser mamá. Y lo digo en serio. Cada vez que veía a un bebé me conmovía muchísimo; desde que tengo memoria tenía estas ganas inmensas de formar mi propia familia. No como la típica niña que arrulla a su muñeca y juega a la casita, no; lo mío era más serio: yo sacaba la panza y me emocionaba de imaginarme embarazada —lo cual, a mis papás, con el paso de los años no les causaba tanta gracia—. Cuando de chiquitas nos preguntaban a mis amigas y a mí qué queríamos ser de grandes, sus respuestas eran: veterinaria, maestra, doctora o bailarina. La mía: mamá. Bien decidida, desde los tres años mantuve la misma respuesta.

Después de varios tropiezos, como haber estado a punto de casarme por las razones incorrectas, decidí irme a vivir sola y trabajar en mí. Dejar de buscar a mi media naranja para ser una naranja completa. Confiaba absolutamente en que llegaría el hombre de mi vida, y así fue: mi ahora esposo y yo nos casamos y nos fuimos a una luna de miel maravillosa, como de cuento, un mes completito de ser señor y señora.

Ese mes terminó, ¡y entonces empezó lo bueno! Él y yo, sin violinista de fondo, ni paisajes maravillosos, sin brindis ni

concierge, pero sí ante un montón de responsabilidades. Y sí, estábamos adaptándonos, pero convencidos de que ya queríamos ser papás. Era un sueño común que nos unía mucho más; teníamos las mismas prioridades y una emoción inmensa.

A los cuatro meses de casados ya estaba embarazada, sin saberlo. Me desperté de una siesta más descansada que nunca; algo se sentía diferente, «algo traía». Corrí por una prueba de embarazo a mi baño (claro, por si se ofrece, yo siempre tengo una), y le dije a mi esposo: «Creo que estoy embarazada». Él contestó: «Imposible, no hay manera, te fuiste a Tulum con tus amigas a una despedida de soltera. Estás cansada. Es imposible que pegue tan rápido».

Acto siguiente: hice pipí en la prueba, leyendo el instructivo como loquita mil veces mientras esperaba, y, de repente, ¡PRUEBA POSITIVA! Mi esposo corrió a la farmacia por otras tres pruebas: todas dieron positivo.

—¡Felicidades, estás embarazada! —dijo mi ginecóloga cuando le marqué para decirle.

—No, pero ¿cómo sabes? A veces estas cosas fallan... ¿o no? —contesté.

—No, Melissita; si dice positiva, es positiva. Ven mañana al consultorio y lo confirmamos para que estés segura y tranquila.

¿SEGURA Y TRANQUILA? ¿Cómo? Este es el
sueño de mi vida, hay un bebé en mi panza, VOY
A SER MAMÁ. ¡Qué emoción! ¡Qué nervios! No lo
creo. ¿Así de fácil? ¿Ya? ¿De verdad? Mi corazón
a mil por hora.

De repente apareció en el montón una prueba que especificaba el tiempo de embarazo. Pipí de nuevo, dos minutos —que se sintieron muy largos— de espera. Por fin apareció el resultado en la pantallita: «4+ semanas». Miguel, mi esposo, gritaba: «¿¡Cómo que 4+!? ¡Qué porquería! O sea, ¿a lo mejor tienes 8, 12 o 20 semanas de embarazo...?». Ya sabes, los hombres y su tacto tan oportuno... Total, tenía un mes de embarazo y no tenía ni la menor idea. Había viajado, buceado, tomado, fumado. Mi cabeza estaba a mil por hora y no paraba de moverme; caminaba por todo el departamento queriendo gritar de emoción, pero también estaba asustada.

Lo primero que hice fue agradecerle a la vida la noticia: un bebé tan deseado siempre es un milagro, tener la fortuna de embarazarte y de crear vida es algo enorme, que no se puede minimizar ni perder de vista. **Y tener miedo está bien, significa que eres una mujer embarazada y consciente de lo que cambia, de lo que viene y de la enorme responsabilidad que conlleva.** Lo segundo es tomar ácido fólico, pero todo eso te lo dirá tu ginecólogo. Lo que me importa es compartir contigo un poco de lo mucho que leí durante el embarazo, y de lo que aprendí en diplomados, conferencias, horas en terapia y mucho más.

En el minuto en que te enteras de que estás embarazada, tienes que ser consciente de que todo lo que comes, tomas, sientes, piensas y haces influye en tu bebé. Es impresionante, pero son como esponjitas desde que están en nuestra panza. Antes se creía que los bebés estaban en el útero como en un tipo de caja fuerte. Falso, falso, falso. Estamos, literalmente, conectadas con nuestro bebé desde el día uno y todo se transmite: enojo, emoción, nervios, paz, ansiedad, ¡todo! Así que **respira ante lo que sea, porque ya hay alguien que depende de ti.** Cuídate para que puedas cuidar a tu bebé: lo que desayunas, lo que

piensas, la vida que llevas. Trata de evitar los malos hábitos, las discusiones y el estrés. No confundas los antojos del embarazo con ansiedad extrema. Platica con tu bebé, empieza a trabajar en esa conexión entre ustedes. Haz lo que te dé paz, para que puedas dársela a ella o a él también.

Tip sin letras chiquitas: Hay algo muy común en las embarazadas: que te dé ansiedad el hecho de que te dé ansiedad, ¿me explico? Parece trabalenguas, ¡ja! Pero es normal sentirla, a todas nos pasa. No le des tantas vueltas a todo; es hora de romper patrones, de escribir tu propia historia como mamá, de encontrar herramientas que te permitan sentir e identificar tus emociones, pero sin vivir en un vaivén de miedos y ansiedad, porque eso solo te paraliza. Cambia la ansiedad por información, por emoción, por ganas, por conexión consciente contigo misma y con tu bebé.

Ahora sí, te voy a contar del embarazo. No entraré en detalles técnicos ni en las equivalencias de tamaño del bebé en cada etapa. Tampoco hablaré de cuidados especiales, para eso hay libros especializados. Aquí te contaré de *mi embarazo*, lo que viví y lo que me habría gustado saber; claro, sin letras chiquitas.

¿Te acuerdas de cuando tenías pesadillas en la noche? ¿Recuerdas la peor cruda de tu vida? Ok, pues esto es mucho peor. El primer trimestre de mi embarazo fueron las peores semanas de mi vida: vomitaba entre tres y seis veces al día. Un día vomité

ocho veces, ¡OCHO! Me paraba de la cama en la mañana, me mareaba y me tenía que volver a acostar, pero luego tenía que vomitar. TODO lo que comía lo vomitaba, hasta el ácido fólico, y eso me tenía muy preocupada porque sentía que mi bebé no estaba recibiendo ningún nutriente.

Además lloraba TODO el tiempo de emoción y le decía a mi esposo: «Es que voy a ser mamá. Es el sueño de mi vida, no lo puedo creer», y a la media hora: «Solo vamos a tener un hijo, yo no vuelvo a pasar por esto jamás», y así todos los días. Recuerdo que el Día de las Madres cumplí ocho semanas de embarazo y le mandé a mi mamá una *selfie*, porque no me podía mover del escusado. Estaba ojerosa, agotada, y le escribí: «Hasta ahora entiendo. GRACIAS, MAMÁ, POR TANTO». Ella se conmovió mucho, me marcó por teléfono, se reía y lloraba. Fue un momento muy especial para las dos.

Tip sin letras chiquitas: Vibra en alta frecuencia.

Te puedes poner a pensar en todo lo que puede salir mal, sí; puedes buscar estadísticas, riesgos, historias de terror. O bien, puedes elegir enfocarte en lo bien que vas, en estar agradecida por la bendición de ser mamá, en sentir sus pataditas, en los ultrasonidos y en no tener tiempo para vibrar en una frecuencia baja.

¿Qué más te puedo decir del primer trimestre? PASA. Sí, PASA. Bendita impermanencia. **Es cierto que entre las semanas 12 y 15 se te quitan los malestares como por arte de**

magia. Yo leía eso en blogs de mamás y pensaba que eran unas mentirosas; pero es cierto: un día te despiertas y ya no vomitas, ya comes bien, ya duermes mejor, y empieza lo INCREÍBLE del embarazo.

Tu pancita ya está ahí, ya se nota; tus *boobs* crecen y te ves muy bien, de verdad brillas. El *glow* maternal es real; no todo el tiempo, pero sí aparece ese *glow* y la mirada distinta. Vas caminando y en eso, de repente, te frenas con cara de susto, pones la mano en tu panza y SÍ, ahí está tu bebé, se está moviendo. En ese momento en que sientes vida dentro de ti, todo lo anterior vale la pena. Les marcas a tu esposo, a tu mamá, a tu hermana, o a tus amigas, y les cuentas. Desbordas emoción, porque eso es algo que nunca antes habías sentido. Tan pronto como llegué a mi casa, lo único que hice fue acostarme y decirle: «Eres el bebé más esperado del mundo, gracias por moverte». ¡Ay! ¡Quiero llorar solo de acordarme!

Tu ropa ya no te queda, pero empieza lo padre de la ropa de embarazo. La liga en los jeans porque el botón ya no cierra, la banda que te ayuda a detener la panza porque empieza a pesar —y mucho—, tu espalda empieza a resentirlo, pero no cabes de emoción. La talla es lo de menos, pues la gente te felicita hasta en el súper, y todo empieza a tener sentido. Los ultrasonidos son ¡increíbles! Yo iba más veces de las que debía porque quería ver a mi bebé. Me impresionaba la tecnología, ¡y pensar que nuestras mamás no tuvieron la suerte de revisar cada huesito, cada centímetro, como se puede ahora! ¡Me sentía muy afortunada!

Es durante este tiempo cuando necesitas aprovechar toda tu energía, porque pronto se va a ir: deja el cuarto de tu bebé listo; su ropita, sus pañales, los calcetines diminutos, la tinita en el baño, las mamilas en su lugar. Disfruta esto, no te vuelvas loca con las mil listas de *baby shopping*, ni te preocupes

de qué llevar al hospital de todo lo que te enviaron tus amigas; cada una tiene una opinión distinta. Tratar de hacer o de llevar todo lo que te recomiendan resulta agotador, y es demasiada información. La realidad es que, ya con dos hijos, puedo decirte que no necesitas tanto.

Tip sin letras chiquitas: El *baby shopping* también genera angustia. ¿Necesitaré todo eso? ¿Hasta qué edad le compro? ¿En qué vale la pena invertir? Todas nos lo hemos preguntado, así que puedes ver una lista completa de recomendaciones al final del libro. **RECUERDA:** es solo una referencia. ¡Adáptala cuanto quieras y como quieras! Que te traiga paz a ti, eso es lo que importa.

Ahora bien, no quiero dejar a un lado el tema de la pareja. En el segundo trimestre es donde retomas el sexo (o hacer el amor, como cada quien prefiera llamarle), porque, en mi caso, durante el primero era imposible. Me daba pánico, no tenía ganas ni por error. Nada. Pero en este trimestre estás puestísima; retomas a tu esposo, te ríes mientras te pones creativa para estar cómoda y tienes muchas ganas porque traes las hormonas a *full*. Además, **descubres una seguridad que no sentías antes del embarazo; amas tu panza, amas tu cuerpo, y eso a ellos les encanta.**

El tercer trimestre no es tan chistoso, al menos en mi caso: dolor de espalda, 16 kilos arriba; nada me quedaba; tenía papada y celulitis... no dormía bien porque no me acomodaba

ni con la famosa almohada larga; no veía mis pies, y sí, es horrible. Las patadas ya te lastiman, el bebé se empieza a encajar. Extrañas como nada en el mundo dormir boca abajo, y cuentas los días que faltan para que nazca. A eso súmame los diversos compromisos: bodas a las que tienes que ir como tamal mal envuelto, sobria, cansada y con los pies hinchados, cumpliendo por obligación... Qué te digo, tus cachetes tiemblan en el empedrado, y lo único que quieres es que tu bebé nazca ya.

Las últimas semanas son eternas... Por si no lo sabías, déjame decirte que no son nueve meses, sino 40 semanas. ¡40! No es lo mismo. Ni se dice fácil ni lo es. Pero saber que todo pasa, que no es cualquier cosa formar un ser humano, que cada vez falta menos para conocer a tu bebé y convertirte en mamá, te prometo, sin letras chiquitas, que vale toda la pena del mundo. ¿Y para qué te comparto esto, así tan directo? Porque a mí me habría encantado saberlo para no creer que estaba sola; me hubiera encantado saber que no era la única mujer que pasaba por todo esto y que se sentía así.

Este es un tema fundamental del libro y de mi historia. Al ser la primera de mis amigas en casarse y en ser mamá, **me sentía absolutamente incomprendida; pensaba que algo estaba mal conmigo, y las redes sociales solo empeoraban la situación.** Me topaba con mamás que jamás vomitaron, que no subieron ni ocho kilos, y compartían sus embarazos y pospartos perfectos en Instagram, y me llenaba de ansiedad. Me veía a mí, antes de meterme a bañar, y pensaba: ¿Qué diablos me comí? ¿Mi bebé es un gigante? ¿Por qué no veo ese *glow*? Una cosa era el segundo trimestre, pero esto era distinto. Mi bebé ya estaba encajado (esto es cuando baja y se acomoda en posición para nacer), tenía 36 semanas de embarazo y contracciones.

Drama nivel: un día antes de que naciera mi primer bebé hice un video, acostada en la cama y con mi panzota, en el que

le decía: «Bebé, te amo; estás enorme, sanísimo, y muero por tenerte aquí conmigo, pero hermanos no vas a tener porque esto está canijo. No te preocupes, con los hijos de los amigos de tu papá podrás jugar siempre, y sobre todo conmigo, chiquito, que estaré 24/7 para ti». Ahora, con dos hijos, me acuerdo de eso y me carcajeo.

¿Y qué te trajo a leer este libro? ¿Estás embarazada? ¿Quieres ser mamá algún día? ¿Te aterra la idea de ser mamá? ¿Solo curiosidad? Sea lo que sea, **te felicito por querer leer sobre las letras chiquitas**. Sin duda alguna, TODO en la vida tiene letras chiquitas: el matrimonio, el embarazo, la vida de mamá, el ámbito laboral; siempre hay algo que nadie te dice. Pero te garantizo que te lo contaré todo; así, tal cual, desde las pataditas en la panza hasta los berrinches en los *terrible twos*, desde la emoción de formar una familia hasta las ganas tremendas —a veces— de salir corriendo y desaparecer.

Por cierto, mientras escribo esto voy en carretera. Llevamos dos horas —de siete— de viaje. Vengo con mis dos hijos, mi esposo, maletas, bolsas del súper, música, regalos de Reyes envueltos, película de superhéroes de fondo, y van como 374 veces que gritan «¡Mamá!» desde que salimos. No sé si reírme o llorar, pero este es el caos que necesitaba para escribir así, recordarlo todo y desahogarme contigo con toda sinceridad...

¡Venga! Ahora te voy a contestar **las preguntas más frecuentes que me han hecho sobre el embarazo**. Claro, sin letras chiquitas.

¿Es verdad que puedes lastimar al bebé si tienes relaciones sexuales?

No, por favor, no creas esas cosas. Es absolutamente normal tener relaciones sexuales durante el

embarazo. Que no se te antoje, que puede ser medio incómodo y que tal vez no será la mejor noche de tu vida, eso es aparte. Si hacen el esfuerzo, créeme: pueden acomodarse y pasarla superbien. Pero tu bebé no corre peligro, a menos que tu doctor indique lo contrario.

¿Es verdad que en el embarazo no soportas a tu pareja?

La realidad es que se siente un poco injusto ver cómo a ellos no les cambió nada: ni el ánimo, ni la energía, ni el cuerpo: ¡nada! Mientras que tú estás ahí, desparramada en tu cama, poniéndote las cremas de *Blooms and Blends for moms*, cuando ellos llegan de un restaurante, guapos, con cubita encima, a dormir de maravilla. Sí te enojas un poquito —puritita envidia, nada más—, pero en el momento en que tu bebé se mueve o patea, entiendes que nadie jamás te podrá quitar ese lugar, y todo lo demás sale sobrando.

¿Es cierto que sale carísimo tener un bebé?

Esto depende mucho del hospital, del doctor, del seguro que tengas; si es parto natural o cesárea... es una pregunta demasiado abierta. Pero planéalo, habla de esto con tu pareja: hagan una lista de gastos que incluya ginecólogo, ultrasonidos, estructurales, preparar su cuarto; ropita, mamilas y cobijas. Lo esencial. Y ya que estamos en eso de hablar, háblenlo todo: desde a quién creen que se parecerá, si será niño o niña; posibles nombres... ¡lo que se te ocurra! Planéenlo desde un lugar de paz,

disfrutando el proceso y queriendo con todas las ganas ser papás. No metas en tu lista de gastos primaria, secundaria, prepa y universidad todavía. ¡Calma! De los 0 a los 3 años es una gran manera de empezar a hacer números y de darte cuenta de cómo va a estar la cosa.

¿Es cierto que no debes decírselo a nadie hasta cumplir tres meses de embarazo?

Mi consejo es: cuéntaselo a quien más confianza le tengas, tal cual; tu círculo cercano, a quien mueras de ganas de contarle y quien te gustaría que estuviera contigo si algo llegara a salir mal. De los abortos espontáneos, 80% suele ocurrir durante las primeras 13 semanas; por eso te recomiendan no correr a publicar tu primer ultrasonido en Instagram, pero creo que cada quien debe hacer lo que le dé paz. Yo compartí mis dos embarazos antes de cumplir tres meses. Por ahí de las ocho semanas ya no aguantaba; puse toda mi energía en que todo saldría perfecto, y necesitaba gritarlo. No hay un modo correcto o incorrecto; haz lo que te haga sentir bien a ti.

¿Puedes saber si es niño o niña por los síntomas o por la forma de la panza?

Falso. Cada embarazo es un mundo. No te creas esas cosas de señoras que dicen tener la fórmula perfecta para saber si es niño o niña al día siguiente de tu prueba positiva. Ahora, si te divierte y lo disfrutas, adelante: haz una quiniela, hagan sus apuestas; ve a que te lean las cartas o la panza; haz lo que te haga sentir contenta y disfrutarlo.

¿Duele más la cesárea que el parto natural?

He escuchado de todo: tanto a mamás que amaron su cesárea y odiaron el parto, como a otras que a la hora de parir estaban perfectas, y con la cesárea les fue de la patada. No hay una regla universal. Lo que sí te puedo decir es que, si tienes la oportunidad de elegir el parto lo intentes. No tiene que ser en agua ni con doula ni en meditación con chamán; ten el parto que quieras y elijas... Ha de ser una maravilla experimentar lo que nuestro cuerpo es capaz de hacer. Yo tengo una cuestión cardiaca, se llama disautonomía. No es nada grave, pero el cardiólogo me prohibió tener parto natural porque tuve taquicardias importantes al final de mis dos embarazos, así que mis dos bebés nacieron por cesárea. ¿Que cómo me fue? Eso te lo contaré en el siguiente capítulo.

¿Las náuseas no se quitan con nada?

¡Hay mujeres que ni siquiera conocen las náuseas! ¿Puedes creerlo? Como ya te adelanté, ese NO fue mi caso. Yo soy de las que odian tomar medicamentos, pero me sentía tan mal que los compré. Tu ginecólogo te dirá qué tomar si de plano vives mareada y no te despegas del escusado —como fue mi caso las dos veces—. *Spoiler*: la medicina no me sirvió de nada, así que seguí con los consejos de paletas heladas de limón, té de jengibre, galletas saladas y ya. Pensar que cada día faltaba menos y agradecer que mi bebé estaba creciendo perfecto y moviéndose mucho sin duda ayudó.

¿Voy a poder con todo? ¿Cómo le voy a hacer?

Está bien tener miedo, pero no dejes que te paralice. Todas las mamás que tuvieron o tienen ayuda van a decirte lo mismo: «Es que yo sin dormir no funciona». ¡NO, PUES NADIE! Pero recuerda que cada quien habla desde su experiencia. Y es importante tener presente eso: si no está en tu presupuesto tener una enfermera, no te frustres ni te enojas con quien sí la tiene, y tampoco le quites mérito... Todas hacemos lo mejor que podemos con las herramientas que tenemos. Además, saber pedir ayuda no es tener enfermera, sino saber decirles a tu pareja, a tu mamá, a tu amiga o a tu hermana: «Por favor, échame la mano unas horas para poder bañarme y descansar un rato». Eso. **No querer demostrar que podemos con todo, porque a las únicas que perjudicamos es a nosotras mismas y, por supuesto, a nuestros bebés, por estar agotadas, de malas e histéricas.** Jugar a ser la Mujer Maravilla es muy dañino para la salud, porque ponemos toda nuestra energía en demostrar que estamos enteras; pretendemos tapar las ojeras con ocho capas de corrector, nos fajamos con todas las fuerzas para que crean que ya estamos de vuelta... HACER COMO QUE NO PASÓ NADA: ese es el peor error que podemos cometer. ¿Por qué queremos hacer como que no pasó nada? Pasó una vida, un corazón, unos ojitos, manos y pies por nosotros. Un ser humano, y eso ¡ESTÁ MUY CAÑÓN!

¿Debemos seguir todos los consejos de nuestras mamás y abuelas?

¡Excelente pregunta! Cuidado con tu mamá, tu suegra, tu tía y Yahoo! Respuestas. De verdad, cuidado. Escuchar tantas teorías no le hace bien a nadie. Además, no es mala onda, pero ellas no están actualizadas, y muchos de sus remedios hoy en día están contraindicados. No confíes ciegamente en lo que te digan, y mejor chécalo con tu doctor.

¿Tienes que hacer dieta en el embarazo?

Es muy probable que escuches cosas como: «Debes subir un kilo por mes, como máximo», o «Es peligrosísimo comer pescado crudo». En el primer embarazo no comí nada crudo; me moría de antojo y entonces me empacaba tres bolsas de papas —por ansiosa—. Jamás tomé ni una copa de vino, y aun así subí 16 kilos. En el segundo embarazo aprendí que, si es de muy buena calidad, puedes comer lo que quieras. Me tomé unas tres cervezas sin alcohol, y una vez una copa de vino rosado que mi doctor autorizó. Subí 10 kilos. ¿La diferencia? En mi primer embarazo estaba muy angustiada, escuchaba casos de terror y lloraba ante la idea de que eso pudiera pasarme. Me dieron taquicardias, me recomendaron reposo. Yo comía y comía por ansiedad; realmente estaba muy nerviosa, y quería que todo estuviera perfecto.

Me preocupaba por todo, menos por lo más importante, que era estar tranquila.

Mi segundo embarazo lo disfruté mucho más. Estaba al pendiente de que mi bebé se moviera. Mordía hielos cuando sentía que pasaban muchas horas

sin que se moviera y listo, volvía a sentirlo. Disfruté, hice yoga como un mes, caminaba, perseguía a mi bebé de un año y meses por toda la casa y eso, vivir el proceso en paz, hizo toda la diferencia. Cuidaba lo que comía, quería llenarme de cosas buenas para tener energía en el posparto, y pasarle los mejores nutrientes a mi bebé... Mi primer hijo pesó 3.181 kg y midió 49 cm; el segundo pesó 3.459 kg y midió 50 cm; o sea, tuve dos *bebesaurios*. ¿A qué voy con esto? **Disfruta tu embarazo.** Si quieres comerte una dona de triple chocolate, cómetela; luego cena sopa de verduras —para balancear—, pero cómetela, y ¡disfruta! Si te da paz ir con una nutrióloga, hazlo; si no, ya sabes qué puedes comer: proteína, verdura, grasas buenas, fruta y cereales. Toma mucha agua y camina mínimo 20 minutos al día. En el posparto lo agradecerás, te lo prometo.

¿Cómo elegir a mi ginecólogo?

Es un tema de intuición. Tú sabes cuándo hay clic, cuándo alguien te inspira toda la confianza. En serio, simplemente lo sabes. Es como ir al psicólogo: si no estás dispuesta a abrirte por completo y a confiar, cambia de psicólogo. Lo mismo aplica aquí.

Cuando nació mi primer hijo, dos días antes de la cesárea cambié a una ginecóloga que me conocía de toda la vida por un ginecólogo a quien jamás había visto. ¡DOS DÍAS ANTES! Desgraciadamente, la gineco me mintió, diciéndome que le preocupaban los pulmones de mi bebé y que era mejor esperar otra semana. No le creí nada, porque —en el embarazo— nunca se había tocado el tema de sus

pulmones. Llamé al consultorio fingiendo ser otra persona y pidiendo una cita urgente; la secretaria me comentó que por un congreso de último momento la ginecóloga había tenido que salir del país por una semana. Me enojé tanto de que me hubiera inventado algo en vez de decirme la verdad, que seguí mi intuición y cambié de doctor. Bendito Dios, escuché a mi cabeza y a mi corazón. No había nada malo con los pulmones de mi hijo, sino que la fecha de su llegada no embonaba en su agenda y decidí mentirme, cosa que me hizo tomar la decisión de tenerlo con otro médico. Lo amo porque me entendió perfectamente. Con él he tenido a mis dos hijos. BENDITA INTUICIÓN.

¿Es malo recibir visitas en el hospital?

¿Malo para quién? Es una pregunta muy abierta, pero las primeras visitas, ya sean en el hospital o en casa, son tu primera prueba en la maternidad. Y esto nadie te lo va a decir, pero yo sí: aquí es donde empiezas a poner límites, donde te defines como mamá. Con mi primer bebé no sabía esto. Porque me sentía nerviosa, y porque me daba pena pedirles a mi suegro y a mi abuelo que se salieran del cuarto para poderme sacar la chichi e intentar darle de comer a mi bebecito en paz, no lo hice. Pésimo, pésimo. Con mi segundo hijo fue «Le voy a dar de comer» en voz alta y con ojos de: «¿Se salen o empiezo?». Toma mi experiencia como aprendizaje y no dejes que nada ni nadie te robe esos primeros momentos de privacidad con tu bebé. También frena a tiempo comentarios, chistes y puntadas de tu fami-

lia o la de tu esposo. Decide lo que tú quieras y necesites, no le des más peso a los demás. La mamá ERES TÚ, y desde ese momento ha de quedar bien claro. **Mi consejo es: CUIDAR ANTES LO PROPIO QUE LO AJENO.**

¿Qué recursos adicionales recomiendas?

Hay *apps* maravillosas que te dan información puntual y te van diciendo lo que ocurre cada semana con los bebés: medidas, parámetros de desarrollo y otras ideas muy lindas que te darán paz. Baby Center y Embarazo + son mis favoritas. Y también tienes que descargar Las Semanas Mágicas, es una joya. Te explica todo lo que necesitas saber sobre picos de crecimiento, regresiones, por qué lloran más de lo normal. Me encantó, ya que te ayuda a entender el desarrollo mental de tu bebé y los famosos saltos mentales.