

Lucía, mi pediatra

DRA. LUCÍA GALÁN BERTRAND

LOS
VIRUS
NO
ENTRAN
POR
LOS PIES

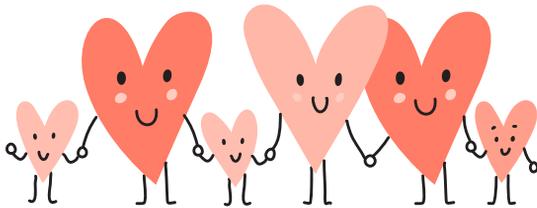


El libro que derriba todos los mitos sobre
la salud física y mental de niños y familias

Lucía, mi pediatra

DRA. LUCÍA GALÁN BERTRAND

**LOS
VIRUS
NO
ENTRAN
POR
LOS PIES**



El libro que derriba todos los mitos sobre la salud física y mental de niños y familias

ÍNDICE



<i>Prólogo</i> . El porqué de este libro	9
--	---

PRIMERA PARTE.

MITOS DE HOY Y DE SIEMPRE	15
1. <i>Babymitos</i> : la ramita de geranio por el culete y otras genialidades	17
2. Lactancia materna: «Esa teta que le das ya es puro vicio» y otras perlas	55
3. La consulta de una pediatra puede ser la mar de divertida	69
4. A comer: «Estas moderneces de hoy en día»	111
5. A dormir: o, más bien, a no dormir hasta los dos años	141
6. Vacunas: el rey de los mitos	153
7. Y llega el verano y los mitos también van a la playa	165
8. El peligro de los mitos en los accidentes infantiles	177

SEGUNDA PARTE.

¿LOS MITOS QUE MÁS DUELEN?

LOS QUE AFECTAN A NUESTRA SALUD MENTAL	195
9. Adolescente: ¿un saco de hormonas? Y mucho más... ..	197
10. Salud mental: los niños también sufren ansiedad, autolesiones, depresión y suicidio	213
11. Mitos en el TDAH, TEA y altas capacidades (AACC)	231
12. El <i>bullying</i> NO es cosa de niños	249
13. Neuromitos: neurociencia y neuroeducación	267
14. Dardos envenenados	281

<i>Epílogo</i> . El poder de las redes sociales	305
---	-----

<i>Agradecimientos</i>	311
------------------------------	-----

<i>Bibliografía</i>	313
---------------------------	-----

1



Babymitos:
la ramita de geranio
por el culete
y otras genialidades

Aunque *a priori* te puedas sentir abrumado o abrumada por el exceso de información, te puedo asegurar que siempre es mejor saber que no saber, que el conocimiento no es solo poder, sino que es control y es calma. Y esto, en la maternidad y paternidad, vale oro. Ahora mismo, afortunadamente, contamos con muchos medios y recursos para no tener que creer a pies juntillas lo que nos dice el curandero, nuestras abuelas, vecinas o suegras, aunque estas lo hagan desde la mejor de sus intenciones.

Los mitos en torno a los bebés son algo que genera entre risa, miedo y ansiedad: «Yo lo voy a hacer, no vaya a ser...». Pero es que estas creencias populares se han extendido también al terreno emocional, con frases tan demoledoras como «Déjalo llorar, que así se acostumbra», tirando por la borda la teoría del apego —sostenida por los más importantes psiquiatras de nuestro tiempo— y que confirmó desde hace años que un niño sano a nivel mental ha recibido desde pequeño un apego seguro. Y eso consistía en sentir seguridad de sus progenitores, ino en que lo dejaran llorar o en que se negaran a cogerlo en brazos!



RECIÉN LLEGADA DEL HOSPITAL

Acabas de llegar del hospital y, lejos de tener la sensación de estar en tu lugar seguro, resulta que de pronto te asaltan las dudas. «¿Qué fue lo que me dijo la pediatra? ¿Y aquella enfermera que fue tan agradable? ¿Qué era aquello tan importante que me comentó la otra madre que dio a luz conmigo? Pero... ¿y esto que le está pasando al bebé es normal? ¿Tendrá hambre? ¿Estará estreñido? ¿Y este hipo? ¿Y por qué llora?» Y en un abrir y cerrar de ojos de pronto sois conscientes de que por primera vez os encontráis solos con una criatura que depende cien por cien de vosotros. ¡Menuda responsabilidad!

Claro, acabas de tener un bebé y no paras de llorar. ¡Eso son las hormonas!

Las hormonas, ¿verdad? Ya. Las hormonas y el cansancio, el agotamiento, la falta crónica de sueño, el miedo atroz a que a mi bebé le pase algo, todo lo que hemos oído y leído sobre el síndrome de la muerte súbita del lactante, la fiebre, las vacunas, la próxima cita médica, la angustia al mirarme al espejo y no reconocermé, la barriga que aún me queda y de la que dudo seriamente que vaya a desaparecer algún día, la ingurgitación de mis pechos, el dolor de la episiotomía... **¡Por el amor de Dios! ¿Cómo puede doler algo tanto?**

Las hormonas, ¿verdad? Ya. Y la sensación de soledad, de incompreensión, de frustración, de angustia a veces, de sentir que nadie te entiende y que, aunque lo intenten, no los sientes cerca..., de tener sentimientos encontrados hacia tu pareja, hacia tu familia, hacia la familia de tu pareja. **Por favor, ¿me estaré volviendo loca?**

Las hormonas, ¿verdad? Ya. Y el estreñimiento y el dolor solo de pensar que un día de estos tengo que armarme de valor e ir al baño para soltar lo poco o lo mucho que he comido estos días. Y es que tan solo de pensarlo me echo a llorar. Sí, deben de ser las

hormonas y también el llevar más de tres semanas sangrando «por ahí abajo» sin parar, repito, sin parar. **iHarta estoy ya de compresas y curas y puntos y entuertos! ¿Es que esto no va a parar?**

Las hormonas, ¿verdad? Ya. Y las visitas no esperadas, y el «Pero ¿a ti qué bicho te ha picado hoy? Estás un poco irascible, ¿no crees?»; los comentarios de la suegra, la madre, la amiga, la cuñada y la vecina. Los «deberías, tendrías y por qué no haces...». Los comentarios desafortunados del pediatra de turno que te hace sentir la peor madre del universo, de la vecina en el ascensor: «Uy, pues si parece que aún lo llevas dentro», del «Pues el mío a tu edad ya dormía toda la noche» o del «Este bebé pasa hambre». **iQue me importa un pimiento tu opinión!**

Las hormonas, ¿verdad? Ya. Y las fotos no solicitadas, y que se asomen al carro y lo despierten y lo toquen, cansada de los que lo cogen incluso en brazos y le hablan como si fuera su hijo, de los besos ajenos en sus manitas, en sus pies, en su cabeza.

Déjame decirte algo, y ahora soy yo, Lucía, la que te habla; la mujer que ha pasado por donde tú estás ahora en dos ocasiones junto a sus hijos y junto a cientos de mujeres a lo largo de casi veinte años de profesión. He de confesarte que no fue hasta que tuve a mis hijos en brazos cuando tomé conciencia de lo solas que estábamos, de lo poco que se nos prepara, de la incomprensión que existe a nuestro alrededor y de la cantidad de juicios de valor que una recibe como dardos envenenados directos a donde más duele. Me apena ver que, a pesar de haber escrito ríos de tinta sobre ello y de abrazar a cientos de recién mamás en su proceso, el sentimiento de miles de mujeres sigue siendo el mismo, incluso en ocasiones más duro aún, debido a comentarios injustos y crueles que se leen en redes sociales y que ponen nuestro cuerpo de nuevo en el centro de todo.

—¿Y tú cómo estás? —les pregunto siempre a las recién mamás cuando llegan a consulta con sus bebés de apenas unos días en brazos.

—Ay..., ¿me preguntas a mí? —me contestó sorprendida María la semana pasada, como si mi pregunta la hubiese pillado por sorpresa.

—Sí, te pregunto a ti, porque el bebé ya sé que está bien. Pero ¿y tú, cielo? ¿Cómo lo llevas? —insistí de la forma más suave, empática y compasiva de la que fui capaz.

María tomó aire, miró a su pareja, le hizo una caricia y después se tapó la cara con la mano, pues con el otro brazo sostenía a su bebé, ajeno al tsunami que estaba sufriendo su madre, y se echó a llorar.

—El bebé, el no dormir, el pecho..., estoy agotada, Lucía, no puedo más. El miedo que tengo a hacerlo mal, el no saber qué le pasa cuando llora... y esta barriga. Ayer me preguntó una vecina que cuándo salía de cuentas —dijo señalándose la barriguita propia de una mujer que acaba de dar vida.

—Mira, María —le dije extendiendo mi mano para que me la cogiera y pudiera sentirme aún más cerca—, el posparto es un proceso muy complejo en el que intervienen muchos factores y recuperar nuestra figura o deshacernos de nuestras barrigas no es primordial.

Lo más importante ahora es mantener tu salud mental a salvo. Esto es lo único que importa en el posparto. Hay mujeres que recuperan la figura sin hacer apenas nada, las hay que se quedan con unos kilos de más durante años, las hay que tras mucho esfuerzo y ejercicio logran volver al punto de inicio y las hay que asumirán que su cuerpo ha cambiado y no volverá a ser el mismo. Y ¿sabes qué? Todo está bien. **Somos diversas y diferentes y nuestros cuerpos y procesos también lo son.**


**Cuidemos nuestros cuerpos (con barriga o sin ella,
con estrías o sin ellas, con el pecho más o menos caído),
pero, sobre todo, cuidemos nuestros cerebros.**


»Escúchame bien, María, es nuestra mente la que nos salvará de las crisis que atravesemos, no la báscula. Será tu fortaleza mental, tu equilibrio emocional y tu resiliencia los que actúen como salvavidas; ahí es donde tenemos que poner toda nuestra atención y todo nuestro amor. En cuidar y salvaguardar esa parte tan importante

de nosotras mismas, nuestra salud mental. Tu barriguita a mí me da igual, María. Yo no veo barrigas cuando entráis por la puerta de la consulta, yo veo a mujeres, algunas arrasadas, que acaban de traer al mundo a un bebé y que os encontráis en el momento más vulnerable de vuestra vida.

Su pareja escuchaba atentamente, asintiendo con la cabeza y apretando con fuerza la mano temblorosa de María que yo había soltado hacía unos segundos, en señal de «Cariño, estamos juntos en esto». Aquella escena me conmovió. Lo miré, sonreí tímidamente con los labios sellados y asentí a cámara lenta mientras mis ojos humedecidos le decían: «Gracias. Esto justamente es lo que necesita».

Vaya por delante que mi obligación como pediatra es promover estilos de vida saludables, y eso es lo que hago: pero que no giren en torno a nuestros kilos, os lo pido por favor. Cultivemos nuestras mentes, ellas son las que nos hacen verdaderamente FUERTES, PODEROSAS Y CAPACES.

*¡¿Queréis dejar de tocar
y besar a mi bebé?!*

—Ay, cómo te pones. Es que las hormonas te están volviendo loca.

Las hormonas, ¿verdad? Ya. Eso y no tener ni un minuto para ducharme tranquilamente, para mirarme al espejo, para hacer algo que no tenga que ver con el bebé, sus cuidados, la casa y la tormenta de todo aquello que retumba en mi cabeza: queda con tus amigas, haz cosas, duerme mientras el bebé duerme, no entres en internet, cuídate, piensa en ti... **¡Basta ya! Dejarme en paz.**

Quizá sean mis hormonas, las mías, sí, más todo lo demás. ¿Te parece poco? Pues hablemos con propiedad: hormonas, no, esto se llama POSPARTO y en muchas mujeres es un horror.

Es un horror, pero afortunadamente pasa... Sí, todo pasa y esto también.

Tres frases mágicas que le puedes regalar a cualquier mujer que está en este justo momento:

¿En qué te puedo ayudar?

¿Qué necesitas?

Cuenta conmigo...

Ya está, no es tan complicado, ¿verdad? Y es que en este momento vital lo único que necesita una recién mamá es... que le hagan la vida más fácil.

Mis consejos para la mamá

- Tranquila, todo pasa. Esto es normal. No te culpes.
- No te hagas preguntas profundas, no tomes decisiones trascendentales, vive día a día.
- La casa puede esperar. Siempre. Lo primero, tu bebe y tú, lo demás, cuando se pueda.
- ¿Tienes ganas de llorar? Llorar. Está bien, no pasa nada. Todo está bien.
- Busca apoyos, haz tribu. Rodéate de las personas que tú elijas que te hagan sentir mejor. No lo vivas sola.
- Date tiempo, sal a pasear todos los días... Os vendrá fenomenal a ti y a tu bebé.
- Y, por último, si pasado un mes sigues llorando, sigues abatida, cansada, triste, si tienes pensamientos extraños hacia ti misma o hacia tu bebé que te angustian y te impiden avanzar, si no ves salida, por favor, busca ayuda profesional con un psicólogo o un psiquiatra. Están ahí para ayudarte y lo harán.



Mis consejos para la pareja, cuando la hay

- No busques conflicto ni enfrentamiento.
- Intenta ponerte en su lugar, sé que es difícil, pero inténtalo.
- Hazle la vida fácil, solo necesita eso.
- Día a día estará mejor. Volverá a ser ella.
- Confía en ella y en el amor que os ha llevado a este lugar en el que estáis ahora: ¡vuestro primer hijo! ¡Es grandioso!
- Si pasado un mes sigue triste, abatida y llorando a diario, busca ayuda profesional, podríamos estar hablando de una depresión y esto es algo muy serio.
- ¡Ánimo! ¡Lo lograréis!

¿Salimos a la calle desde el primer día?

Sí, si a ti te apetece. No hay justificación médica alguna que impida sacar a un bebé recién nacido a la calle a pasear: es más, deberíamos recetarle al alta de la maternidad.

«¡Es que con este frío!»

Como me decía mi madre: no hay frío, hay ropa inadecuada.

Y así es: ¿sabías que en buena parte de los países del norte de Europa sacan a los bebés a dormir la siesta en su carrito, bien abrigaditos, a la puerta de casa o de la escuela infantil, para que estén en el exterior?

Y es que los niños, incluidos los bebés, donde se resfrían, donde cogen las distintas infecciones respiratorias, no es al aire libre: es en el interior de las casas, junto a otros niños, o, por supuesto, en el interior de los colegios y escuelas infantiles, donde necesariamente conviven decenas de niños, todos ellos muy juntitos en espacios no siempre amplios y no siempre ventilados.