

una madre molona

ISABEL CUESTA



CÓMO AFRONTAR LA MATERNIDAD
CON ARTE, SALERO Y UN TOQUE
DE HUMOR

PLAN **B**

Isabel Cuesta

UNA MADRE MOLONA

Cómo afrontar la maternidad con arte,
salero y un toque de humor

PLAN
B

SÍGUENOS EN
megustaleer



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer

Penguin
Random House
Grupo Editorial

DE CUANDO YO NO ERA FELIZ

Cuando me propusieron escribir un libro contando mi experiencia como madre, me puse a temblar. Por un lado, porque esa idea llevaba mucho tiempo rondando por mi cabeza y no me podía hacer más ilusión encontrarme con una oportunidad así. Por otro lado, me entró un miedo bastante intenso por dentro. Estaba justo en la recta final de mi tercer embarazo, agotada, cansada y temiendo la que se me venía encima si, además de todo lo que tenía entre manos en esos momentos, sumaba la presión de tener que redactar un libro. Un libro.

UN LIBRO.

Alucina.

Pero, aunque encontrar ratos libres para escribir, siendo madre de tres hijos, es casi una misión imposible, decir «no» a esta gran oportunidad, definitivamente, no entraba en mis planes.

Podría haberme puesto a escribir y a escribir sin más, así como a recopilar esos trucos y consejos que me hacen la maternidad más llevadera, molona, divertida..., aquellas cosas que me salvan cada día, y un sinfín de historias más. Pero creo que algunas circunstancias de mi vida son muy importantes para entender cómo he llegado a ser la madre que soy hoy.

Inciso: soy una madre muy normalita, ni soy perfecta, ni una supermadre, ni nada por el estilo, pero soy muy disfrutona, eso sí.

Está claro que no puedo entrar al detalle en todo, en primer lugar, porque sería un tostón de libro, contando treinta y cuatro años de mi vida, y no es este mi objetivo. Además, los años más difíciles no los viví sola, y no me siento cómoda hablando de gente a la que quiero mucho y que no ha elegido voluntariamente salir en estas páginas.

Pero intentaré resumir mi vida sin que os dé sopor o ganas de echar la siesta. Vamos allá.

Me llamo Isabel y nací en septiembre de 1984: buena reserva, oigan. Soy la pequeña de tres hermanos y, aunque mi llegada fue una sorpresa, dicen los que me conocen que fui especial desde el minuto uno de nacer. Me llevo tan solo un año con mi hermano, el mediano, y seis con mi hermana mayor.

A los nueve años, un mes antes de celebrar la primera comunión, mi madre se sentó a mi lado en la cama y me dijo que ella y mi padre se iban a separar. Y no, no fue una broma. Tampoco es que yo recuerde en mi memoria a mis padres felices y contentos juntos, las cosas como son. La tensión y los gritos en mi casa eran algo bastante normal, pero yo no había conocido otra cosa, así que formaba parte de mi vida esa falta de buen rollo y la escasa paz familiar.

El problema es que no fue una separación amistosa, ni tampoco definitiva. Tengo que decir que el cerebro es bastante selectivo y muchos de los capítulos que viví durante esos años me parecen como de película, como si no los hubiera vivido en primera persona. Por algunas circunstancias, durante mucho tiempo me sentí muy sola. Y cuando uno no cuenta con un ambiente muy estable a su alrededor, se tiende a atraer más cosas negativas todavía.

Digamos que no era una lince en los estudios, no estaba nada centrada; me gustaba más pintar y hablar en clase que atender a la lección de turno. Así que me pasé más tiempo castigada en el pasillo que dentro del aula. Mis continuos fracasos, mi falta de motivación, la inestabilidad familiar, en definitiva, mi situación durante mi infancia y adolescencia, hicieron que creciera con una carencia importante en la autoestima. Durante muchos años dudé seriamente de si llegaría a ser capaz de ganarme la vida porque yo sentía, en realidad, que no servía para nada.

Un domingo cualquiera, cuando tenía quince años, empezó a dolerme la tripa. «Así me libro de ir a clase y de hacer el examen», pensé. Pero pasaban los minutos y ese dolor cada vez era más y más agudo. Llegó un punto en el que no podía soportarlo más. Y, aunque no quería despertar a mi padre, con el que vivía en ese momento, no tuve más remedio que pedirle que me llevara a urgencias. Una vez en el hospital, solo recuerdo que me llevaban de un lado para otro en silla de ruedas. Me hacían una prueba tras otra, pero no daban con el origen del dolor. Yo, mientras, deseaba que pasara lo que tuviera que pasar; si me tenía que morir, que así fuera, pero no podía aguantar más ese dolor tan intenso.

Transcurridas dieciocho horas, y sin resultados concluyentes, decidieron intervenirme. Desperté en la unidad de cuidados intensivos, como si me hubieran dado una paliza. Y a Dios gracias que desperté. Al parecer había sufrido una torsión intestinal y llevaba ya un metro de intestino necrosado cuando por fin decidieron operarme. Un «corta y pega», como yo digo, que supuso para mí un antes y un después.

No estaba siendo la mejor época de mi vida; sin embargo, tras la operación, todo cambió. Mi familia estaba unida, mis profesores en modo amistoso, todo el mundo cuidándome y preocupándose por mí; en resumidas cuentas, todo a mi alrededor parecía extrañamente «estable». Por eso, durante meses, creí que estaba muerta. Sí, lo sé, es un poco peliculero, pero así fue, pensé que estaba viviendo una especie de transición hacia el más allá. Luego las cosas volvieron a torcerse, regresó el drama y

pensé: «Oye, parece que no estoy muerta».

Aunque la recuperación fue mucho mejor de lo que se esperaba, nunca volví a estar bien de salud. He padecido mucho de intestino, digestiones muy dolorosas, y podría decir que he pasado la mitad de mi vida metida en el cuarto de baño. Tranquilidad, no voy a entrar en detalles.

A los diecisiete años tuve la oportunidad de estudiar un año en Estados Unidos y ni lo dudé. Para mí, significaba huir, huir lejos de una vida vacía, sin sentido, en la que me sentía fracasada por completo y sin motivación. Cero objetivos y cero autoestima, cero.

Siempre recordaré mi año en Minnesota como el año que me salvó la vida. A mi abuelo, que en paz descanse, le agradezco ese gran regalo. Pensaban que me iba a aprender inglés, pero allí aprendí algo que no se paga con dinero: empecé a creer en mí, empecé a ser consciente de que mis habilidades eran muy valiosas y que no podía seguir siendo una víctima de mis circunstancias. Mis profesores se maravillaban con cada trazo que pintaba, con cada ocurrencia que se me venía a la cabeza. Mi familia americana me llevaba de aquí para allá siempre con un orgullo tremendo y presumiendo de mí como si fuera su propia hija.

Eso sí, durante el proceso de inmersión en esa nueva lengua, en la que prácticamente comenzaba de cero porque ni el *hello* me lo entendían, tuve mucho tiempo para pensar, para reflexionar y para madurar. Me di cuenta de que no podía cambiar los acontecimientos que me había tocado vivir, pero sí mi actitud ante ellos. Por fin empecé a confiar en mi capacidad para lograr lo que me propusiera. Lo sé, es todo muy de película americana, pero es que no exagero nada cuando digo que allí conseguí darme cuenta de que valía, valía un montón, y que solo me faltaba creérmelo un poquito.

A mi vuelta, mis padres decidieron darse una nueva oportunidad y estar de nuevo juntos. Mentiría si dijera que esa noticia me hizo ilusión. La verdad es que cuando tienes que adaptarte a una serie de cambios, y te ha costado mucho tiempo y esfuerzo conseguirlo, no te apetece nada volver a empezar de cero. Así que regresar a España supuso para mí retroceder atrás en el tiempo, y no fue nada fácil.

Solo puse una condición antes de coger ese avión —eran dieciocho años los que tenía en aquel entonces y la rebeldía tenía que salir por alguna parte— y fue pedir que me dejaran estudiar bachillerato artístico, que lo ofertaban en muy pocos centros de Madrid. Me daba pánico enfrentarme de nuevo al sistema educativo español, fracasar otra vez, hundirme de nuevo... Y, para mi sorpresa, mis padres accedieron a mis deseos sin dudar, mira tú qué bien. Fue un curso, segundo de bachillerato, de mucho trabajo y esfuerzo, que fuera «artístico» no quería decir que fuera «facilón», ¡qué va! Creo que no he estudiado y trabajado más en mi vida. No solo había que prepararse las asignaturas para luego superar la prueba de acceso a la universidad, sino que, además, tenía que presentar un montón de trabajos de mis asignaturas de arte como

cuadros o esculturas, y ¡hasta preparar los lienzos y fabricar las pinturas! Aunque los problemas seguían a mi alrededor y en algún instante noté que flaqueaba, e incluso tuve que acudir a un psicólogo para que me ayudara a gestionar algunos de los conflictos que seguían vivos en esos momentos, conseguí superar ese curso y seguir alimentando mi autoestima un poco más.

Pero yo quería tener mis propios problemas, que los que me venían de serie ya me parecían poca cosa (debe de ser eso), así que acabé metida en una relación bastante tóxica que acabó cuando él me levantó la mano. Fue un nuevo choque frontal darme cuenta de que esa persona me había intentado anular y hacerme sentir pequeña de nuevo, pero salí de esa relación a tiempo y sintiéndome más fuerte que nunca. En serio, mandarle a freír espárragos cuando todavía la cosa no se había puesto fea del todo fue una nueva batalla personal ganada.

Pero no podía vivir tranquila, no; si los problemas se medio disipaban, yo me buscaba nuevos contratiempos. Estaba, de algún modo, «enganchada» a la inestabilidad y al drama. Por un momento me percaté de que, en el fondo, necesitaba acción en mi vida; abrazaba la inestabilidad porque no había conocido otra cosa y se me hacía raro estar sosegada.

Así fue como viví en una constante montaña rusa, con subidas y bajadas, relaciones que no me convenían, obsesiones que me llevaron al borde de un trastorno alimentario..., adicta a vivir al límite. Así era yo.

A los veintitrés tuve una conversión al catolicismo; no me imaginéis rezando por las esquinas, ni yendo a misa los domingos, sencillamente la fe volvió a mi vida en un momento en el que no sentía que la necesitara, y por eso para mí fue más valiosa todavía. Y ya no he perdido la fe; aunque no sea un modelo de vida cristiana practicante, tengo que decir que Dios forma parte de mi vida y me siento tremendamente afortunada por ello. Y, entre vosotros y yo, creo que el de arriba me tiene bastante enchufe porque, desde entonces parece que tenga una estrella dentro de mí y no que viva estrellada como en el pasado.

Al terminar la carrera de Comunicación Audiovisual, tuve un trabajo estable, una ruptura de una relación de casi cuatro años, un paso fugaz como reportera en televisión y un periodo de voluntaria en una casa de madres solteras en Marruecos. La vida seguía pasando a toda pastilla, y a mí eso me gustaba porque me iba la marcha.

Después me llegó una buena oportunidad laboral y decidí independizarme. Y como el amor no entiende de «protocolos», unos meses más tarde acabé enamorándome de mi jefe, recién divorciado, para más inri. «Ahí la tienes, la adicta al drama, los problemas, los conflictos y la inestabilidad, ¡un aplauso!»

Pues sí, recuerdo ese primer año de relación como un horror. No sé cuántas veces estuve a punto de salir corriendo. Una de las cosas que a mí me han liberado y me han ayudado en la vida es no guardarme mis sentimientos. Siempre he tenido a alguien a quien contar mis penas y preocupaciones. Pero, en este caso, me vi en la obligación de

mentir, de ocultar lo que estaba viviendo, de no ser «yo», de sentir que estaba haciendo las cosas mal, rematadamente mal..., y ya no era víctima de mis circunstancias, sino de problemas míos propios, «yo me los guiso y yo me los como».

La relación siguió adelante, hasta que por fin llegó el día en el que pudimos dejar de escondernos y hacer pública nuestra relación. En ese momento, llegó a mi vida algo que no esperaba y que no le deseo a nadie en el mundo: la ansiedad. Las personas que no han padecido de ansiedad no llegan a entender hasta qué punto condiciona la vida y lo horrible que es sufrirla en primera persona.

Tuve varios ataques fuertes y bastante seguidos, de esos en los que pierdes la respiración y crees que te vas a morir allí mismo. Incluso llegué a pedir alguna vez que llamaran a una ambulancia. La consecuencia directa de estos ataques fue pensar que no le quería, que toda mi relación con él era fruto de mi necesidad de tener problemas y de vivir sumida en un constante drama.

Entonces me pidió que me casara con él y a mí me dieron ganas de salir corriendo despavorida, presa del pánico. Pero no corrí, no, más bien vomité. Literalmente. Lo sé, es cero romántico, pero ahora entiendo que es así como tenía que ser. Me costó unas cuantas sesiones de psicólogo darme cuenta de que lo que tenía era un trauma y un terror real al matrimonio; no quería casarme, para no tener que divorciarme; no quería pasar por lo que habían vivido mis padres y nosotros, sus hijos, de rebote. Era tal mi miedo al fracaso que no era capaz de dar un paso adelante, ni hacia atrás. Estaba completamente bloqueada, y eso me producía muchísima angustia. Hubiera pagado por ver mi futuro en una bola de cristal, que alguien me dijera si iba a salir bien o mal. No quería arriesgarme.

Él, mi querido novio en aquel entonces, tuvo más paciencia que el santo Job. En medio de esta situación, mi abuela materna falleció. Recuerdo rezarle sin parar y pedirle que me ayudara, que me mandara una señal para saber si él era el hombre de mi vida o no. Quería tomar ya una decisión porque no podía seguir así, con esa incertidumbre y esa angustia que no me dejaba vivir.

Un mes después descubrí que estaba embarazada. ¿Querías una señal?, pues toma que toma, aquí tienes una de las buenas. Por favor, que nadie interprete de esta situación que un embarazo viene a solucionar problemas en una relación; un bebé NO es ninguna herramienta para unir parejas, sino una personita a la que tenemos que procurar una familia estable en la que crecer.

Pero en mi caso, vino cuando tenía que venir; el problema no lo teníamos él y yo, sino yo conmigo misma. Las cosas tenían que ser así y no de otra forma. Desde entonces se acabó la ansiedad y, contra todo pronóstico, di por finalizada toda una vida de inestabilidad emocional.

Para mucha gente, ser madre o padre supone un cambio brutal en su vida; unos lo afrontan muy bien y otros algo peor. En mi caso, como veis, es necesario conocer mis antecedentes para entender que la maternidad ha conllevado para mí el final de una

vida que no me gustaba y el comienzo de la época más feliz de mi existencia.

No, la maternidad no es la llave que nos va a hacer felices para siempre, no nos confundamos, por favor. Pero para mí comportó una reconciliación con la Isabel que fui, el punto final a una vida vacía y a una adicción llamada «drama».

Junto a marido, que es lo más maravilloso que me ha pasado en la vida, he sido capaz de construir una FAMILIA, en mayúsculas, y cualquier conflicto o imprevisto que surge no se me hace un mundo. Porque por fin me he dado cuenta de que tengo las riendas de mi vida, que ahora soy yo la madre que va a generar en sus hijos los recuerdos de su infancia. Y, lo más increíble, he conseguido ser una persona capaz de ofrecer estabilidad a la gente que tengo a mi alrededor. Increíble pero cierto.

De mis padres he aprendido mucho. No quiero que penséis que les guardo rencor, ni una pizca. El rencor, el odio, el orgullo no sirven para nada. Y es que hace mucho tiempo que aprendí que sufre más el que odia que el que es odiado. Ellos cometieron errores, pero ¿quién no? Ahora bien, si alguien me ha enseñado el auténtico significado del perdón, a través del ejemplo, han sido ellos. Como veis, no hemos recorrido este duro y largo camino en vano. Todo ha pasado siempre por una razón, y hoy les tengo que agradecer su capacidad de cerrar etapas y empezar de cero. Además, son los mejores abuelos que mis hijos pueden tener.

Prometo que en el resto del libro el nivel de intensidad no será tan elevado como en este primer capítulo. Pero me emociona muchísimo echar la vista atrás y ver lo que he logrado, que hoy tengo una vida que ni en mis mejores sueños habría podido imaginar.

Al final una entiende que hasta los capítulos más oscuros de nuestra vida están ahí por una razón, aunque en esos momentos no lo veamos nada claro y nos den ganas de salir corriendo. Nada que merezca la pena en este mundo se consigue por el camino fácil.

En lo que a mí respecta, siento que la vida me ha compensado todo el dolor vivido y que, aunque la suerte al final me ha acompañado, la actitud ha sido prácticamente la responsable principal del éxito. Por eso hoy vuelco parte de mis energías y esfuerzos en intentar hacer la maternidad más divertida, loca, llevadera y alucinante a otras madres y padres que me siguen en el blog y en mis redes sociales. *Una madre molona* nació para ayudar a mi hermana cuando iba a convertirse en madre y, sin darme cuenta, se ha transformado en una comunidad increíble, donde nos ayudamos unos a otros y donde yo procuro, en la medida de lo posible, devolver aunque sea una pequeña parte de lo que he recibido.

“No podemos cambiar las cartas que nos han dado, solo decidir cómo jugar con ellas.”

RANDY PAUSCH

UNA EMBARAZADA NO ROMÁNTICA

«Cuando tenga treinta, seré madre», eso me repetía a mí misma una y otra vez cuando terminé la carrera a los veinticuatro, pero, si algo he aprendido en los últimos años, es que no soy una máquina de la planificación. ¿Qué le vamos a hacer? Cada vez que elaboro un plan, todo me sale del revés. Lo acepto y he aprendido a vivir con ello.

Un buen día, en plena jornada laboral, le comenté a mi compañera de trabajo que llevaba un pequeño retraso en mi periodo. El cuestionario que me dedicó a continuación me fue inquietando por momentos:

—¿Te notas el pelo graso?

—Sí.

Silencio y mirada.

—¿Tienes los pechos sensibles?

—Pues sí..., pero, vamos, noto dolores como de regla, así que supongo que me vendrá en breve.

Silencio y mirada.

—¿Notas alguna cosa más fuera de lo común?

—A ver, me mareo en el coche y estoy estreñida, cuando normalmente nunca lo estoy.

Silencio y mirada.

Sí, me regaló una de esas miradas que, lejos de tranquilizar, te dejan hecha un mar de dudas y te generan una enorme necesidad de hacer pipí en un palito para descartar cualquier sospecha de «preñamiento».

Finalmente le pedí el favorazo de que fuera a comprarme un test de embarazo. Vivimos en un pueblo y no me apetecía ir a la farmacia y dar que hablar. Ella, embarazada de casi tres meses pero con barriga de cinco, porque era ya su cuarto embarazo —perdóname, María, pero sabes que es verdad—, aceptó mi encargo y me compró, como yo le dije, «uno de esos con pantallita, de los que no hay que interpretar el resultado, que ponga claramente si estoy o no estoy embarazada». Según me comentó, la farmacéutica que la atendió miraba su bombo como diciendo: «Hija mía, no te gastes los dineros, es bastante evidente tu estado de buena esperanza».

En cuanto tuve el Predictor en mis manos, me fui al cuarto de baño. ¿Esperar a la

primera orina de la mañana?, ¿yo?, ¿estás de broma? Me llamo Isabel, pero mi segundo nombre es «Impaciencia». Además, en cuestión de una semana me iba a la playa y tenía mucha necesidad de ver un resultado negativo, dejar mis paranoias mentales y recibir a la mujer de rojo con su «¡Hola!, soy tu menstruación». Que ya se sabe que la cabeza es muy poderosa y solo con la obsesión podía estar provocándome un embarazo psicológico.

Después de leerme con atención las instrucciones y sumergir con alegría el extremo del Predictor en mi orina, lo cerré con su tapa —desde aquí, mi más sincero agradecimiento a la inventora de este pequeño detalle que marca la diferencia; me juego el cuello y no lo pierdo a que fue una mujer— y me lo metí en el bolsillo de atrás de mi pantalón. Acto seguido, salí del baño muy decidida y, disimulando —con arte y salero— fui sorteando a varios compañeros de trabajo hasta llegar a mi puesto. Menudo estrés, me sentía como si estuviera ocultando un secreto de Estado en el trasero. Sentada, al fin, en mi sitio, saqué el aparatito y lo miré. Entonces pude leer con atención:

«Embarazada» y un relojito de arena parpadeando...

Entonces, se me ocurrió preguntar:

—María, ¿cuánto tarda en cargarse el «no»? —Ingenua de mí.

—Pues ni idea, yo nunca me he hecho la prueba con uno de esos tan modernos. — Sin quitar la mirada de la pantalla de su ordenador, ella es así.

Y el relojito desapareció, para dar paso al mensaje que cambió mi vida para siempre: «Embarazada 1-2 semanas».

Grité, grité como una loca, me levanté, me llevé las manos a la cabeza, pegué pequeños saltos presa del pánico, la emoción o como queráis llamarlo. María se levantó y cerró la puerta con llave para evitar que mis gritos se propagaran por toda la oficina. Y me abrazó, me abrazó no sé ni cómo —porque yo parecía estar convulsionando— y me dijo al oído:

—Tranquila, un bebé es lo mejor del mundo.

No daba crédito, honestamente. Pero bueno, respiré hondo y me fui recomponiendo poco a poco..., poco a poco..., muy despacito.

Pero de pronto me venía a la cabeza el claro y evidente mensaje del Predictor y pensaba: «La leche, la leche, la leche: ¡¡¡LA LECHE!!!, que estoy embarazada, E M B A R A Z A D A».

Ilusión, miedo, alegría, terror, euforia, agotamiento, emoción... La bipolaridad se me quedaba corta, mi estado emocional era más parecido a un terremoto de grado 10 en la escala Richter. Tal cual.

El primer objetivo era contárselo al padre de la criatura, así que envolví el test en papel de regalo —de aquella manera, que ya os digo yo que no me contratarían ni de broma para la campaña de Navidad de ningún centro comercial para ese menester— y

se lo di. Lo sé, no fui una tía muy original, pero no tenía yo la cabeza para muchas florituras. Cuando lo tuvo en sus manos, así de primeras, pensó que era un boli o una pluma, pero no. Fue abrir la caja y se le iluminó la cara; abrió los ojos como nunca en su vida y lo leyó incrédulo, una y otra vez. Entonces se acercó a mí, me abrazó y me dijo:

—Soy el hombre más feliz del mundo.

(Sumadle una lagrimilla de cortesía a la stampa para mayor emoción.)

Con esa reacción, ¿cómo no me iba a ilusionar? Tenía veintisiete años, una relación estable —a pesar de mi pánico al matrimonio—, un trabajo que me gustaba y encima con buen horario. Si lo piensas, nunca es un buen momento para buscar un embarazo, y en mi caso, como no tuve ni que pensármelo, sencillamente se convirtió en el momento perfecto.

Así que en seguida me fui haciendo a la idea, si bien eso de ser consciente de que había vida ahí dentro me costó un poco más. Que sí, que aunque las pruebas dicen con claridad que viene un bebé en camino, yo no llegaba a creérmelo del todo.

La reacción de mi familia fue increíblemente buena, a pesar de que algún miembro de la misma preguntó a mi madre «¿Nos tenemos que alegrar?», porque, al ser absolutamente inesperado, no sabían bien cómo había que tomárselo. De las amigas de toda la vida, hubo de todo: se les cortó el aliento de primeras a todas pero luego se alegraron un montón al verme ilusionada y contenta. Aunque otras se agobiaron muchísimo y casi me dan el pésame. Que no está de moda ser madres «jóvenes». A esa misma edad, los veintisiete años, mi madre ya tenía a sus tres hijos en el mundo, pero, como es evidente, los tiempos han cambiado.

Entonces fue cuando llegaron los síntomas, los dichosos síntomas, los malditos síntomas. Muerte a los síntomas. Mi primera amiga se llamó «náusea». Y no vino sola, con ella vinieron sus amigas: «la ascos», «la ácida» y «la agotada extrema». Pude descubrir a las pocas semanas de embarazo que esta etapa de mi vida iba a ser cero romántica y extremadamente larga.

Antes de este momento yo me había imaginado siempre el embarazo como «el estado más maravilloso de la mujer»; veía a las portadoras de vida como seres superiores, adorables, ideales, pletóricos, bellos, en definitiva, románticos, muy románticos. A la mierda. Nada más lejos de mi realidad, amigas. Que sí, que en las películas alguna vomita el desayuno así de buena mañana, pero, por lo general, están estupendas, las muy condenadas..., ¡y hasta dicen que nunca se han encontrado mejor!

Yo era lo más parecido al Grinch de los embarazos. En la falta de simpatía y el color verde de tanto vomitar, básicamente.

Tipos de embarazadas

Entonces llegué a una conclusión: la lotería de los embarazos divide al mundo en dos tipos de gestadoras:

- Las embarazadas románticas.
- Las embarazadas no románticas.

Yo, como resulta evidente, pertenezco al segundo grupo.

Y que ninguna romántica se me vaya a confiar, que de un embarazo a otro una puede mutar e irse al bando contrario. Lo siento, si es tu caso, te mando un fuerte abrazo, fuerza, amiga, fuerza, paciencia, sudor y lágrimas. No estás sola.

Puedo decir, sin miedo a equivocarme, que para mí los embarazos son esa etapa que me saltaría sin dudarlo. Le daría al acelerador para llegar directa al paritorio porque, sorprendentemente, el parto lo viviría no una, sino mil veces. Según un estudio que me acabo de inventar, el noventa por ciento de las mujeres tienen miedo al parto, pero solo las que pasamos por embarazos reguleros sabemos que no hay nada mejor que llegar, por fin, a meta.

En este punto hago un inciso: valoro como nadie la fortuna de ser una mujer fértil y estar sana, de poder engendrar hijos y traerlos al mundo. Así como bendigo mi suerte de no pasar por embarazos de riesgo, ni con ningún tipo de complicación, más allá de encontrarme hecha un trapito. De verdad que lo hago.

Lo cortés no quita lo valiente. Pero estoy en mi derecho de reconocer de forma abierta que los embarazos son un auténtico coñazo. Ojo, para mí y para las que sufrimos todo tipo de síntomas que no nos dejan disfrutar, ni un poco, de las cuarenta semanas largas que dura el horneado de un bebé.

Y yo me veía a mí, asqueada, con ganas perpetuas de vomitar, con la tensión por los suelos, las hormonas revolucionadas, con ganas de llorar, de no levantarme de la cama, de hincharme a hidratos de carbono, de chutarme Cariban y pasar las tardes en posición horizontal.

Así estuve todo el embarazo; iba a trabajar y, cuando volvía, las tardes las pasaba tirada en el sofá con náuseas, pero, curiosamente, viendo programas de televisión dedicados a la comida. Sí, los típicos donde un americano recorre todos los estados de su país en busca de la hamburguesa más grasienta, los muslos de pollo más picantes o la pizza más kilométrica de la historia de la humanidad. Todo muy de Libro Guinness de los récords, mientras, como una paradoja, vomitaba con solo oler una ensalada, ¡una ensalada! Que ya ves tú el poco olor que desprende. Así estuve 40 + 7 días de embarazo.

Pero no, no fueron mis únicos síntomas, tuve unos cuantos, muchos, más. Así que, amiga que me lees, si tú eres una embarazada romántica, hazme un favor y disfruta, valora tu condición y sé feliz por todas tus compañeras y por ti la primera. Camina con la cabeza alta, acaricia tu barriga con ternura, mira a la humanidad con la grandiosidad

del ser humano capaz de fabricar vida, a la vez que respira, pestañea, come, camina, interactúa con sus semejantes y no se despeina. ¡Olé, tú!

Y a ti, despojo humano, embarazada no romántica, te mando todos mis ánimos, mi cariño y un fuerte abrazo; ni en tus años de mayores juergas abrazarás tanto la taza del váter como ahora, pero te aseguro una cosa: al final hay premio y merecerá mucho la pena. ¿Cuándo se van a pasar las náuseas? Eso varía mucho de una mujer a otra e, incluso, de un embarazo a otro. En el segundo mío, por ejemplo, a las doce semanas clavadas desaparecieron, en los otros dos no tuve tanta suerte. Pero, oye, aquí estoy y encima no es que haya repetido, es que he tripetido la experiencia, ¡por algo será!, y te aseguro que no es masoquismo y que, en general, me considero flojita.

Además, pasar embarazos chungos luego te hace hasta disfrutar del posparto. Al menos en mi caso ha sido así. Hay cosas que a mí me ayudan a estar más fuerte psicológicamente:

1. No escuchar a la gente que dice que se te va a pasar pronto. Por no hacerme ilusiones, básicamente.

2. Pensar que el embarazo tiene fecha de caducidad y que, ya seas de cocción lenta o rápida, eso tiene que salir sí o sí. No conozco a ningún bebé que se haya quedado dentro atrincherado, y eso que los míos se resisten, pero al final salen.

3. Casi todas las madres repiten por lo menos una vez la experiencia.

Lo que te puedo asegurar es que, cuando tengas a tu retoño en brazos, alucinarás, te lo digo yo. Puede que no eches corazones por los poros como nos han dicho mil veces, pero fliparás cuando veas el resultado de tu obra. Es, a fin de cuentas, el milagro de la vida y lo más increíble que hayas fabricado jamás.

Momentos embarazosos

En mi afán por buscar el lado bueno a los embarazos, decidí lucir con alegría la barriguita. A fin de cuentas, iba a pasar unos meses sin necesidad de meter tripa, y eso había que celebrarlo. Pero la realidad supera siempre a la ficción.

El relato que vas a leer a continuación está basado en hechos reales.

Habían pasado cinco meses ya desde el positivo en el Predictor. Al fin parecía que mi tripa había hecho pop y empezaba a tener curvas de felicidad. Por ello, acariciaba mi barriga constantemente, hasta el punto de que me salían pelotillas en todas mis prendas. Pero tenía que demostrar que estaba visiblemente embarazada. En eso consiste estarlo, ¿no?

Así iba yo, tirando de ropa de punto para marcar el bombo. Caminaba como un patito y, de forma simultánea, me apoyaba la mano en los riñones porque eso le da más realismo al estado de buena esperanza. Y algo ocurrió, algo que me dejó chafadita y encorvada.

Ocurrió en el trabajo. Yo estaba feliz en mi papel de preñadita molona. A esas horas, las náuseas todavía me daban algo de tregua y tenía que aprovechar para presumir. De pronto me crucé con la típica colega de profesión que ves de Pascuas a Ramos. Estaba deseando que me dijera lo típico: «¡Enhorabuena, Isabel!, pero bueno, ¿de cuánto estás?». En su lugar, digamos que la mujer no, que no, qué va, que no, que de qué, que cosa mala, achilipú... Que no tengo palabras, mejor os dejo una recreación fiel de lo sucedido:

—Hombre, Isabel, ¡cuánto tiempo! ¿Cómo estás?

—Pues aquí, ya me ves, cada día más gordita —contesté, mientras me acariciaba la tripa con ternura y ponía mi otra mano sobre las lumbares, para mayor énfasis preñil.

—¡No me digas que estás embarazada!

—Pues claro... ¿No se nota? —dije, intentando no perder la sonrisa.

—Es que no sabía si lo estabas o si habías engordado.

Por favor, poned música de violines para mayor dramatismo. Ahora bien, lo digo con orgullo, no lloré. Ni las lágrimas se atrevieron a salir. Es cierto que, durante unos instantes, no le deseé cosas buenas a la pobre y desafortunada coleguita. Pero una tiene que ser fuerte; a fin de cuentas, iba a convertirme en madre y debía estar preparada para todo.

Y es que, amigas, nadie te habla de los duros inicios de la gestación. En los que apenas tienes tripa y la gente duda si se te habrá ido la mano con la bollería o la cerveza. La gente prudente no se atreve a darte la enhorabuena; los imprudentes, por su parte, te dirán sin tapujos: «¿Has engordado o estás embarazada?». Sentirás continuos deseos de contestar:

—Mira, majo, estoy rellanita de hormonas y puedo resultar bastante peligrosa.

Que no, no tienes suficiente barriga, pero ahí abajo el pantalón ya empieza a apretar. Y te resistes a comprar ropa de embarazada. Pero ¿por qué?, si ahora hay opciones estupendas y económicas. Hazme el favor y ve a comprarte unos pantalones en los que quepas holgadamente. Que a veces yo hasta pensaba «¿Estará mi fetito apretadito?». ¡Libérate! La ropa elástica va a ser tu nueva mejor amiga, no te resistas, seguro que luego me lo agradecerás.

Eso sí, prepárate, porque aunque camines forzando la postura y sacando barriga, en el transporte público o en las salas de espera, el resto de los mortales no siempre va a adivinar que estás en estado. De hecho, hay abuelas que hasta te mirarán mal si vas sentada: «Ay, con lo joven y lozana que eres, ¿te parece bonito ocupar el espacio reservado para los que sí lo necesitamos?». Yo os digo una cosa, no me he andado con tonterías en ninguno de mis embarazos. Saca tripa y di abiertamente: «Perdone (caricia en la barriga, mano en los riñones), ¿le importaría cederme el sitio?».

De la misma forma, esperar una supercola en un establecimiento tampoco es muy recomendable, que digamos. Por lo menos en mi caso, que me encontraba a morir. Así que echa un vistazo porque en algunos establecimientos hay línea preferente para

embarazadas, ancianos y minusválidos. Que no te dé vergüenza, mujer, que estás horneando una vida y eso es un señor trabajo.

Eso sí, otro de los problemas colaterales del estado de buena esperanza es la vida social. A mí que nunca me gustó ir de «especialita», que presumía de comer de todo (antes de descubrir mis intolerancias), me topé con una nueva realidad. Salir a comer es un coñazo. Lo siento, no he encontrado una palabra mejor. Llegas a un restaurante y empieza la ronda de preguntas al camarero:

—La carne muy hecha, ¿entiende lo que significa muy hecha?

—¿Con qué limpian la verdura?

—¿Me puede asegurar que este queso está pasteurizado?

—¿Pollo?, ¿lleva pollo? Puf, entonces déjelo, déjelo... (con cara de ascazo).

Y ya cuando alguien te dice «¿No quiere probar el jamón?, ¡es espectacular!», ahí ya te falta el canto de un duro para comentarle que se ande con cuidado o acabará pidiendo una orden de alejamiento.

—Mire usted, el jamón es lo que más me apetece en el mundo, pero, por su integridad física y moral, no vuelva a ofrecérmelo, *capisci*?

Amigas mías, pensad que este periodo pasará a la historia y que podréis presumir de haber llegado al final sin perder la cordura y sin haber asesinado a nadie.

¡Tres hurras por nosotras!

Hip, hip... ¡Hurra!

Hip, hip... ¡Hurra!

Hip, hip... ¡Hurra!

La ecografía 4D: érase una niña a una nariz pegada

Una de las primeras entradas que escribí en el blog fue mi experiencia sincera tras hacerme una ecografía 4D. Gustó tanto, tantísimo, que es necesario incluirlo en este libro. Antes de que lo leáis, hago un apunte: espero no ofender a nadie, vaya por delante que es una anécdota escrita en clave de humor. Lo verdaderamente importante es que nuestros hijos vengan sanos, el físico es algo secundario. Dicho lo cual, pasen y lean:

Yo buscaba en internet, en foros principalmente... «¿Merecerá la pena hacerse la eco 4D?», y todo lo que veía apuntaba a que sí, a que era una pasada, incluso amigas y conocidas me lo decían: «¡Luego ves al bebé y flipas!, ¡es calcaíto al de la eco!»... Pero ¿cómo me iba a quedar yo sin pasar por una experiencia como esta?, ¡¡¡ver la carita de mi hija por primera vez!!!

Lo único que me echaba para atrás era el precio, unos cien euros, pero una oferta llamó a mi puerta (bueno, más bien a mi correo electrónico), y yo, que soy mucho de creer en el destino, pensé que, por cuarenta y nueve euros, eso ya era otra cosa. Además, llegados a este punto del embarazo, una ya no puede reprimir las ganas de

conocer al bebé que con todo su esfuerzo —y sus correspondientes síntomas— está gestando en su hornito. Así que, aunque recomiendan hacerla entre la semana 24 y la 30, se nos pasó un poco y la hicimos en la semana 33. «¿Qué más da? —me dije—, estará más hechita, ¿no?»

Es importante no echarse cremas durante los dos días previos a la cita y tomar algo dulce como media hora antes de la eco para que el bebé esté animadito.

Fuimos marido, mi madre, mi suegra y yo (sí, si me dicen que pueden entrar tres acompañantes, yo aprovecho). Entramos en la consulta, me tumbo, descubro mi tripa y comienza. Me echa el gel fresquito, fresquito, aprieta, busca y, después de unos segundos largos, dice: «Parece que no nos deja ver la carita... Vaya, se tapa con el brazo... Está un poco complicado»... y sigue intentándolo, para un lado, para el otro, le mete un meneo y venga y dale...

—Espera, ¡mira!, está chupándose el dedo y el cordón umbilical, ¿lo ves?...

«Si tú lo dices», pensé.

—Uy, se está enfadando porque esto de venga a moverla, claro, no le gusta...

Después de unos minutos de tensión mano a mano, ecógrafa-mi niña, mi niña-ecógrafa, la cosa empieza a coger forma: vemos un pie ideal con todos sus deditos perfectos y chiquititos, la manita regordita, ¡qué maravilla!, y, al fin, el tema se anima, la emoción crece, ¡espera!, ¡lo tenemos!, ¿eso es lo que parece? Creo avistar un ojo, la orejita... y.... y...

... Y de pronto, la vimos... vimos su cara.

Se hizo el silencio.

Seguimos en silencio.

(Cri-cri, cri-cri, cri-cri... Una bola de paja procedente de una película del Oeste pasó de un lado al otro de la consulta.)

Y finalmente, marido rompió el silencio y exclamó:

—¡Madre mía, qué nariz tiene!

Roto el hielo, mi madre y mi suegra se vinieron arriba:

—Pues sí, sí... Hay que reconocer que sí que tiene un buen «pegote», la verdad.

Yo... sin palabras. Miraba a la pantalla con los ojos muy abiertos y apreté la mano de marido con fuerza.

«Cielos, qué napia», pensé.

Encima, la pequeña no tenía cara de buenos amigos, con el ceño fruncido y una cara de antipática que no, que no la habrías elegido como amiga ni de coña, ya te lo digo yo.

Salimos de allí. Fuimos al mostrador a que nos entregasen el DVD.

—¿Quieren unas cuantas imágenes impresas?, por solo cincuenta euros le hacemos un collage.

—No, gracias, creo que vamos a pasar —dije yo.

Me despedí de mi madre, que, encima, me dio un abrazo muy fuerte, de esos que las madres dan como para animar, lo que me hizo temer lo peor. «Puf... pues sí que la ha

tenido que ver fea, fea pero fea de verdad.»

Nos fuimos a casa con un DVD en las manos y pensando en ir salvando pasta para la futura rinoplastia de nuestra pobre «heredera» (como la llamamos cariñosamente con cierta ironía).

Puse el vídeo en casa y, ya más tranquila, tomé varias fotos con el móvil mientras me decía a mí misma: «Mira, si es feíta la pobre por lo menos será simpatiquísima y graciosísima», obviando su cara de mala leche, claro.

Oye, a lo largo de la historia han existido personas con enormes narices que han llegado muy muy, pero que muy lejos en la vida; así sin pensar mucho se me ocurre Barbra Streisand, Sarah Jessica Parker o Jennifer Aniston... Blossom... Rosy de Palma... En fin, vamos a dejarlo.

Mi padre me llamó esa noche; he de añadir como dato que la dimensión *naricil* de mi progenitor es, cuando menos, notable. Percibí un claro tono de preocupación y culpabilidad, por eso de los genes, y, ni corto ni perezoso, me dijo (textualmente, juro que no exagero):

—Tú tranquila, hija, que seguro que luego le crece la cara y la nariz parece más pequeña.

¡¡¡Toma Geroma!!!

—Gracias, papá, buenas noches.

Aunque pasamos muy rápido del susto a las bromas, confieso que cuando nació yo le veía la nariz gigante, probablemente porque ya me había hecho a la idea. Y marido me decía: «¡Que no!, ¡que es preciosa!».

Ahora en serio

Si te planteas hacer la ecografía 4D, te recomiendo, por experiencia, que no la hagas después de la semana 30 porque el bebé a esas alturas es demasiado grande y tiene menos espacio, por lo que puede aparecer estrujado, como cuando aprietas tu cara contra un cristal. Lo que nos pasó a nosotros es que la niña no cabía bien, la «enfermera» tuvo que apretar mucho para atravesar el brazo y llegar a la cara, pero, claro, llegados a ese punto, y con el líquido amniótico haciendo efecto lupa, la pobre estaba deformada.

Yo os digo con sinceridad que es una experiencia más, completamente prescindible, aunque resulta muy comprensible que haga ilusión, ¿para qué mentirnos? Son muchos meses gestando y una tiene ganas de ver a su pequeño retoño.

He de añadir que, hoy por hoy, nuestra hija es preciosa y tiene la nariz hasta pequeña y respingona; no se parece en nada a la niña que vimos en la eco, es ideal (¿qué voy a decir yo que soy su madre?); pero, en serio, aunque tuviera la nariz más grande que los hermanos Carmona, la querríamos igual o más. Que no quiero que nadie piense que somos unos superficiales.

Conclusión

Hazla si quieres, pero no te fíes al cien por cien de lo que veas. Muchas veces la postura no permite contemplar su carita, y eso puede resultar decepcionante. Y ojo, es importante asegurarse de que el centro al que vayáis os devolverá el dinero si no se ve la carita del bebé. La mayoría no os cobrará en este caso, pero es mejor preguntar antes.

Lo dicho, disfrutad de la experiencia, tanto si veis a vuestro hijo precioso como si sale con más o menos «defectillos de fábrica». Además, los bebés cambian y evolucionan casi por segundos, así que lo importante es que vengan sanos y con un pan debajo del brazo.

Consejos que me daría si volviera a ser primeriza

Cuando alguna amiga o conocida se queda embarazada, me suelen llamar para que les cuente qué es lo que les espera, qué tienen que hacer ahora, si tienen que comprar algo, etcétera. «Echa el freno, Magdaleno», les digo yo convencida. Entiendo muy bien esa emoción inicial, ese desconcierto al ver el test de embarazo, ser consciente de que hay vida ahí dentro y pensar: ¿Y ahora qué?

En primer lugar, tienes que pedir cita con tu médico de cabecera. Seguramente te pedirá un análisis para confirmar tu estado y darte las primeras citas médicas. Prepárate porque te esperan unas cuantas durante toda la gestación. Además, te ofrecerá consejos útiles de alimentación o de suplementación, así como de otras cosas importantes a tener en cuenta.

A partir de ahí, me he puesto a pensar qué más consejos buenos podría dar a mis amigas primerizas. Si volviera atrás en el tiempo, ¿qué me diría a mí misma?:

- **No te pongas las expectativas demasiado altas.** Las circunstancias marcarán tu camino, *my friend*. Lo mejor es no pintar en la cabeza una imagen idealizada del embarazo, del parto, de la lactancia, ni de la maternidad. Siempre digo que si he aprendido la importancia de la improvisación, ha sido gracias a la maternidad. Sea como sea, seguro que lo vas a hacer genial, ya verás.

- **Aprende a pedir ayuda.** Si eres de las que piensan que pueden con todo solas, te recomiendo que en esta etapa de la vida aproveches para cambiar ese chip. Pedir ayuda no te hace ser peor, ni menos fuerte, todo lo contrario. Es humano y muy saludable ser capaz de delegar en los demás.

- **Relativiza.** Porque sentirás que no llegas a todo mil veces y tienes que darte cuenta de que hay cosas a las que no merece la pena dar demasiada importancia. Te vas a ver en mil momentos en los que no sabrás si reír o llorar, así que mi consejo molón es: ríete, ríete mucho.

- **Acude a profesionales.** Parece obvio, pero no os imagináis la de madres que me

escriben consultándome sobre situaciones que deberían poner en manos de profesionales. Ten en cuenta que todo tiene solución, pero que hay gente muy cualificada que te puede ayudar en cada momento: matrona, fisioterapeutas, pediatras, psicólogos, etcétera.

- **No compres a lo loco y sin cabeza.** Eres primeriza y tu condición te ha convertido en blanco fácil para la industria de la puericultura. Tienes tiempo para investigar y consultar, así que no entres en modo «tirar la casa por la ventana». Hay muchos artilugios que no te van a resultar de utilidad, espera a necesitarlos realmente para comprarlos. Piensa también en la cantidad de gente que va a querer hacerte regalos y aprovecha para pedir lo que de hecho precisas. El primer hijo supone un esfuerzo económico importante, así que utiliza la cordura y el sentido común. Y si tienes padres experimentados a tu alrededor, pregunta si te pueden prestar cosas como la cuna, la bañera y otros bártulos. Hay demasiados artículos que tienen una vida útil muy corta y no merecen un gran desembolso.

- **No te gastes mil euros en un carrito y luego escatimes en la silla de retención para el coche.** De hecho, la silla de retención del coche es de los artículos más importantes que vas a comprar, porque de ello depende la seguridad de tus hijos. Ve siempre a tiendas especializadas y huye de grandes almacenes. Busca buenas opciones de sillas a **contramarcha hasta mínimo los cuatro años**. No es una cuestión de modas, es que está demostrado que viajar a contramarcha es más seguro para ellos. En caso de colisión, incluso a cincuenta kilómetros por hora, viajar en sentido contrario a la marcha reduce el riesgo de lesiones medulares y de mortalidad hasta en un noventa por ciento. Tened en cuenta que la cabeza de los bebés y de los niños es desproporcionada con relación a su cuerpo. El cuello, por lo tanto, soporta mucho peso, y en caso de un accidente en el que se viajara a favor de la marcha, la sacudida sería tan importante que podría sufrir una decapitación interna. Por favor, informaos bien antes de comprar y no os fiéis de rankings, ni de marketing, sino de expertos.

- **Opinólogos.** Fijaos si son cruciales que les dedico un capítulo del libro solo a ellos. Pero, en resumidas cuentas, afronta las opiniones y las críticas con filosofía. Sobre maternidad todo el mundo sabe un montón, lo que ignoramos es en qué década están basadas sus experiencias. Ahora se sabe mucho más que antes, hay más investigaciones y estudios, por lo que acepta las opiniones sobre la crianza, pero contrástalas siempre y **fíate de tu instinto**, que es uno de los mejores recursos para acertar en tus decisiones.

- **No todos los embarazos, ni los partos, ni las madres, ni los hijos, ni las lactancias... son iguales.** Es de esas cosas que chocan al principio. Te crees que todo lo que has oído va a cumplirse, y no es así. Siempre digo que los guionistas de las películas y las series de televisión nunca han estado embarazados. Llegamos a la maternidad con las ideas que hemos visto en el cine y a nuestro alrededor, y luego

comprobamos asombradas que hay demasiadas cosas que no nos encajan y nos sentimos como un bicho raro. Tranquila porque ¡no estás sola!

- **Eres la mejor madre para tus hijos.** Eso es así y lo repetiré todas las veces que hagan falta. ¡Viva tú!, ¡viva la madre que te parió!, ¡y que viva tu estirpe!

Sea como sea, estés pasando un embarazo bueno o no, te deseo lo mejor en este viaje tan apasionante. Te aseguro que, si pudiera, me pondría en tu lugar —llámame masoca, si quieres—. Pero es cierto, es una etapa única, de descubrimiento, donde vas a darte cuenta de que la vida es mucho más que vivirla para uno mismo. Y ya sabes, saca tripa y échale morro, que te mimen porque te lo mereces, y punto.

¡Bienvenida al club de las madres molonas!

CUIDADOS DE UNA EMBARAZADA COQUETA

Aunque mi condición durante el embarazo sea la de vomitar cual *top model*, comer hidratos de carbono como si no hubiera un mañana y encontrarme hecha un asquete en general, es una obligación cuidarse, mimarse y quererse en esta etapa. ¡He dicho! En esta y en todas, pero me voy a centrar en esta fase del embarazo porque merece un capítulo aparte.

El pensamiento de «si total voy a engordar igualmente» hay que borrarlo de nuestra mente. No hay que comer por dos y ponerse hasta los topes de reservas, ¡que no vas a hibernar, mujer! Es muy importante establecer unos buenos hábitos alimenticios, pero no solo durante el embarazo, sino en la vida en general. Es cierto que el hecho de tener un bebé dentro de ti es todavía una mejor excusa para cuidarse. No me voy a centrar en lo que se puede o no se puede comer, entre otras cosas porque cada cierto tiempo salen indicaciones nuevas. Por eso, la persona más adecuada para consultar este tipo de información siempre será vuestro profesional sanitario. Pero lo que sí hemos de tener en cuenta es que el momento para dar un cambio y mejorar nuestra vida con buenos hábitos puede ser justo este.

Partiendo de la base de que lo primero es cuidarse por salud y que el embarazo transcurra con normalidad, mentiría si os dijera que no me preocupaba cómo iba a afectar esta etapa a mi cuerpo: ¿cómo se quedaría mi tripa después?, ¿conseguiría recuperarme?, ¿me ensancharía para siempre?, ¿me saldrían estrías? Todas estas cuestiones, y alguna que otra más, rondaban por mi cabeza al comenzar esta nueva aventura para mí.

Diástasis abdominal y suelo pélvico

¿Qué es la diástasis? Según los expertos, consiste en la separación de los rectos abdominales, y ocurre durante el embarazo debido al crecimiento del útero dentro del abdomen, lo que lleva a un estiramiento de la línea alba central del abdomen. Aunque afecta al cien por cien de las embarazadas, el problema real puede darse después del parto en el caso de que los rectos no vuelvan a cerrarse por completo. Esto no solo se traduce en que sigamos teniendo «barriguita», sino que además implica otros problemas asociados como incontinencia urinaria, gases, estreñimiento, dolores en las

relaciones sexuales, dolores de espalda, etcétera.

Aunque no se puede evitar que haya diástasis durante el embarazo, sí que hay medidas que pueden ayudar a que no vaya a más:

- Es importante no incorporarse de la cama haciendo fuerza con el abdomen, sino poniéndonos de lado y ayudándonos con las manos. Tanto para levantarnos como para acostarnos.
- Las típicas abdominales están absolutamente contraindicadas, ya que solo sirven para separar aún más los rectos y empeorar la diástasis.
- No hay que hacer torsiones típicas de yoga y pilates.
- Cuando nos agachemos, levantemos peso, etcétera, es crucial hacerlo con la espalda recta, manteniendo activo el trasverso abdominal. Esto se consigue metiendo el ombligo para dentro y hacia arriba.
- Es importante sentarnos cuando acudamos al baño, y no tratar de mantener el equilibrio de pie para no tocar la taza del retrete. Incluso, en el caso de hacer aguas mayores, es muy beneficioso colocar un taburete bajo los pies con el fin de levantar las rodillas ligeramente por encima de las caderas. Así se logra efectuar menos esfuerzo sobre el abdomen.
- Por último, es fundamental hacer pis sin ejercer fuerza.

El suelo pélvico es el conjunto de músculos y ligamentos que cierra la cavidad abdominal en la parte inferior. Son los encargados de sostener unos órganos muy importantes: la vejiga y la uretra; el útero y la vagina; y, por último, el recto.

Si queréis ampliar información al respecto, lo ideal es que consultéis a un fisioterapeuta especialista en suelo pélvico. De hecho, deberíamos ir a su consulta para una valoración al menos una vez pasada la cuarentena, aproximadamente. Muchas veces tenemos problemas asociados al embarazo y al parto y no lo sabemos, por lo que corremos el peligro de empeorar la situación con el paso del tiempo. No te conformes y busca ayuda. Ahora que sabes que tu suelo pélvico existe, ¡cúidalo!

Deporte con cabeza

Aunque yo me imaginaba a mí misma con mi barriguita practicando yoga para embarazadas, mi realidad fue bien distinta. Con levantarme cada mañana, trabajar un poco y sobrevivir hasta volver a mi posición horizontal podía darme con un canto en los dientes. ¡Qué embarazos más pesados! Entre vosotras y yo, no sé ni cómo se me ocurrió repetir la experiencia, ¡y ya van tres! Menos mal que al final hay premio.

Como es evidente, si tú te encuentras bien, no hace falta que te diga que lo recomendable es hacer algo de ejercicio, siempre que tu estado de salud te lo permita. Todo ello con sentido común: si no has hecho ejercicio en tu vida, quizá el embarazo no sea el momento idóneo para pretender convertirte en deportista de élite. Repito: sentido

común. En mi segundo embarazo pude continuar con la práctica deportiva hasta casi los siete meses de gestación. Entrenaba con un grupo de chicas y un entrenador que nos dirigía. Eso sí, debido a mi estado controlábamos mis pulsaciones con un podómetro para que no subieran demasiado.

Aun así, si eres de las que odian hacer ejercicio, sí que te recomiendo que intentes caminar como mínimo treinta minutos al día a paso ligero. Ponte tu música favorita y coge un buen ritmo; tu cuerpo te lo agradecerá.

Piernas cuidadas

Este es mi punto débil durante los embarazos. Por problemas con la circulación, suelo padecer de dolores de piernas por los cambios hormonales. Los embarazos no iban a ser una excepción. Por eso para mí ha sido superimportante cuidarme especialmente durante estos meses.

Arañas vasculares en los tobillos, varices, pesadez, calambres, dolor o retención de líquidos son solo algunos de los problemas que podrías sufrir si no tomas precauciones. Más vale prevenir que curar. Ten en cuenta que el peso de tu vientre recae sobre venas muy importantes que dan riego sanguíneo a las piernas.

A continuación, comparto con vosotras las medidas que he tomado durante todos mis embarazos y que me han ido fenomenal:

- Evitar el uso de tacones. Son muy bonitos y estilizan mucho, pero en esta época es mejor renunciar a ellos.

- Acabar las duchas con agua fría desde los tobillos hasta las nalgas en círculos. Incluso alternar agua fría y caliente. ¡Es una maravilla cómo se activa la circulación!

- Evitar ropa muy ajustada.

- Puedes hacerte masajes ascendentes desde los tobillos hacia arriba, aunque es preferible que te los hagan. Simulación: «Marido, que dice la molona que me hagas un masaje en las piernas» (por si no tenían suficiente tarea con ponerte los calcetines y atarte los cordones).

- Sesiones de presoterapia. Recomendada por especialistas de la salud, es una práctica muy beneficiosa en el embarazo. La ofrecen algunos salones de belleza y consiste en una técnica por la que se ejerce una presión ascendente, que funciona gracias a unos pantalones grandotes que se van hinchando. Es importante no aplicarla en la zona abdominal, solo en las piernas, así que avisad siempre de que estáis embarazadas. Yo iba una vez a la semana, pero en los últimos meses necesitaba hasta dos sesiones semanales.

- Caminar diariamente unos veinte o treinta minutos.

- Beber mucha agua. Es superimportante estar bien hidratada.

- Evitar permanecer de pie y quieta mucho tiempo. Es preferible estar en movimiento

y, al sentarte, si puedes, poner las piernas en alto.

- Evitar los baños calientes y el calor excesivo en las piernas.
- Intentar no cruzar las piernas cuando estés sentada.
- Existen medias de compresión muy buenas en el mercado, si es necesario.

Pregunta en tu farmacia y ellos te orientarán al respecto.

¡Cuídate hoy y no tendrás que lamentarte mañana!

Pelazo

El tema capilar da para mucho. Tanto que me lancé a escribir un artículo en el blog hablando de este tema y, sorprendentemente, recibí muchísimas visitas. Y es que durante esta etapa podemos notar muchos cambios en nuestro pelo: que esté más graso, que se rompa con facilidad, etcétera. Una de las cosas que se ha cumplido, en mi caso, ha sido que he acumulado mucha cantidad de pelo durante el embarazo. Yo siempre he sido de poquito pelo, fino y sin gracia. Pierdo memoria, audición y vista durante las gestaciones, pero pelo no, pelo gano en cantidad. Algo bueno me tenía que tocar, ¿no?

Como dato curioso a tener en cuenta, entre el 85 y el 95 por ciento del pelo está creciendo, mientras que el 5 o el 15 por ciento restante permanece en una fase de descanso hasta caerse de forma natural para ser reemplazado por pelo nuevo. Haciendo cálculos, se nos suelen caer unos cien pelos de la cabeza al día, que podrían ser de las piernas o de las axilas, pero no, la caprichosa naturaleza quiso que fueran de la cabeza. ¿Qué le vamos a hacer?

Al grano, en el embarazo, debido a los niveles hormonales, el pelo de la cabeza permanece en fase de descanso durante más tiempo y no se cae como lo hace normalmente. Eso explica que durante esos meses luzcamos un señor pelazo de esos que quitan el hipo. Sin embargo, además de en la cabeza, una también puede acumular nuevo vello corporal; ¿qué te pensabas? De las hormonas nunca te puedes fiar.

Y de la misma manera que lucimos un pelo de ensueño, cual Cenicienta a medianoche, el hechizo finaliza unos meses después de dar a luz, cuando empezamos a perder el pelo a puñados. «¡Calva!, ¡me voy a quedar calva!», pensamos horrorizadas. Pero no, amiga mía, tranquilidad que no nos vamos a quedar como una bola de billar, sencillamente vamos a perder lo que no se nos ha caído en casi un año. Haz las cuentas: 100 pelos al día × 7 días que tiene la semana × unas 40 semanas de gestación... ¡Alucina, vecina!

En mi caso, descubrí por casualidad que un tratamiento que utilizaba para la dermatitis suponía un preventivo que evitó que perdiera pelo, así que he logrado mantener gran parte de la cabellera sembrada durante los embarazos. Desde entonces, aunque sí que se me cae bastante pelo después de la preñez, tengo que

decir que se me ha quedado un pelo bastante envidiable, las cosas como son. Tras los embarazos tengo astigmatismo, el oído poco fino, la tripilla flácida, pero a cambio luzco cabellera por primera vez en mi vida. Una de cal y otra de arena.

¿Puedo usar tintes durante la gestación?

Una de las cosas que nos planteamos cuando estamos en estado es: ¿puedo seguir tiñéndome el pelo con normalidad? Seguramente si preguntáis en vuestra peluquería de confianza os dirán que sí, sin ningún problema. Hay que tener en cuenta que los ingredientes que se usan ahora en las coloraciones no son los mismos que años atrás, cuando había menos investigación y eran productos más agresivos.

Hoy en día no existen tantos riesgos, pero sí que tenemos que considerar que, si no nos hemos teñido nunca, el embarazo no es el mejor momento para empezar. Algunos tintes pueden producir reacciones alérgicas y precisan de una prueba previa en la piel del brazo, por ejemplo. Así que lo ideal es ser prudentes y consultar con el estilista antes de utilizar cualquier producto y avisar de que estamos en estado.

¿Puedo pintarme las uñas?

Con las uñas ocurre algo similar que con los tintes del pelo. En pleno auge de cadenas que ofrecen manicura y pedicura a precios muy baratos, es importante adoptar una serie de precauciones:

- Es fundamental que, al maquillar vuestras uñas, no lleguen (o no lleguéis) con el esmalte hasta la cutícula. Tened en cuenta que es por ahí por donde los agentes nocivos pueden llegar al riego sanguíneo.
- Es esencial que no usemos químicos agresivos para retirar el esmalte. Hoy por hoy hay muchas opciones sin acetona en su composición.
- En cuanto a los esmaltes permanentes, así como las uñas de porcelana o de gel, estos son seguros siempre y cuando acudáis a sitios profesionales donde, insisto, no lleguen con el producto a la cutícula y sean de buena calidad.
- Pensad que los químicos pueden ser muy fuertes. Así que no escatiméis y buscad siempre productos de calidad y un servicio realizado con profesionalidad.
- Un buen centro os asegurará que todo está bien esterilizado y que se llevan a cabo unas mínimas medidas de higiene. No es tontería, porque un mal servicio puede provocarnos infecciones, contagiarnos hongos, etcétera.
- Las lámparas que se usan para fijar el esmalte permanente tienen que estar en buenas condiciones. Hoy la mayoría utilizan tecnología led y son más seguras.
- Hay que retirar el esmalte antes de los últimos meses de embarazo. Tened en cuenta que durante el parto, o en cualquier hospitalización, el personal sanitario tiene que poder ver las uñas libres de esmaltes. Tanto las de las manos como las de los pies.

Es un dato muy importante que considerar en el caso de los esmaltes permanentes y semipermanentes, ya que estos precisan retirarse con productos específicos e incluso por personal cualificado.

Prevención de las estrías

Siento comunicar que no siempre puede prevenirse la aparición de estrías. Estas pequeñas roturas de las fibras elásticas de la piel se producen, en mayor medida, tras sufrir cambios bruscos de peso y volumen, sobre todo en la zona del abdomen, pero también en muslos, brazos y pechos. Además existen otros factores que nos hacen más propensas a sufrirlas, como el hereditario.

Sin duda, una buena hidratación y constancia podrán evitar que salgan, por lo menos en la mayoría de los casos. Pero no solo depende de nosotras, lo digo por experiencia. En mi caso soy muy pesadita con este tema, me echo crema de forma muy constante durante todo el embarazo, y, aun así, las últimas semanas siempre siempre me sale alguna en el abdomen. Yo lo achaco sobre todo a la calidad de mi piel en esta zona; hay que recordar que tengo una gran cicatriz por una cirugía mayor, por lo que en mi caso las papeletas para sufrir estrías se disparan.

Aun así, siempre es mejor prevenir. Por ello os recomiendo tomar una serie de medidas:

- De nuevo, beber mucha agua y estar bien hidratadas.
- Utilizar una buena loción hidratante y masajear bien, sobre todo en las zonas más sensibles como las piernas, los brazos, los pechos y, por supuesto, el abdomen.
- El ejercicio moderado ayuda mucho a mejorar la calidad de la piel.
- El sol no es un buen aliado, así que es importante evitar la exposición directa y, sobre todo, protegerse bien.
- La dieta es fundamental. Así que ya sabes, te conviene comer sano y equilibrado.
- Por supuesto, hay que eliminar de nuestra vida el tabaco y el alcohol. Ambos son perjudiciales para la salud del bebé, para la nuestra y, además, también para el aspecto de la piel.
- Con el embarazo y la lactancia, los pechos sufren cambios bruscos de tamaño. Para evitar la aparición de estrías en esta zona, además de usar un sujetador de nuestra nueva talla, podemos emplear también sujetadores de noche. Existen modelos muy cómodos y elásticos pero que, a la vez, recogen bien los senos y evitan que la piel se estire demasiado.

Cosméticos

Aunque muchos cosméticos son seguros, es importante verificar los principios activos que son incompatibles con el embarazo y la lactancia. Por eso es interesante

asegurarnos bien antes de aplicarnos cualquier crema o tratamiento y acudir a profesionales para estar bien asesoradas.

Sustancias como el retinol, la vitamina A, todo tipo de ácidos y alfa-hidroácidos están totalmente desaconsejadas en este periodo. La mayoría de los anticelulíticos, por ejemplo, son también incompatibles con el embarazo y la lactancia al contener ingredientes como la cafeína y los aceites esenciales. Las inyecciones de bótox tampoco son recomendables. Y dentro de este listado se suman las envolturas de algas o los jacuzzis y las saunas. De nuevo reitero la importancia de estar bien informadas antes de someternos a cualquier tratamiento de belleza para evitar riesgos para nosotras y para nuestros bebés.

Protegerse del sol

Es importantísimo protegerse del sol. Da igual la época del año, que sea verano o invierno: los rayos ultravioletas afectan durante todas las estaciones. Por ello, es recomendable usar protección solar factor 50 o pantalla total durante toda la gestación y la lactancia, así como protegernos y evitar la exposición directa de forma prolongada. Si el embarazo te pilla en verano, tendrás que cuidarte aún más, si cabe, y reponer la protección solar cada dos horas, como mínimo.

Tened en cuenta que los cambios hormonales nos hacen especialmente sensibles al sol. Es bastante común que salgan los conocidos «paños» en la cara, es decir, las típicas manchas del embarazo. Suelen aparecer en el labio, en el pómulos y en el centro de la frente. Además de suponer un problema y un riesgo real para la salud de la piel, afecta también desde un punto de vista estético. Es necesario destacar que estas manchas son muy difíciles de tratar y eliminar una vez que han salido. Por lo que, chicas, más vale prevenir que curar.

Hace falta protección y, por supuesto, sentido común. Ni que decir tiene que no debéis poner ni un pie dentro de una cabina de rayos UVA. Pensad que la piel es el órgano más grande del cuerpo. Si la cuidamos como se merece, evitaremos no solo las manchas y el envejecimiento prematuro, sino también problemas más graves como el cáncer de piel, estemos o no estemos embarazadas.

Depilación

Se puede utilizar cera de baja fusión, ya que no es perjudicial para las piernas, así como otros métodos como la cera fría, pinzas, depilación al hilo, aparatos depilatorios, etcétera, todo menos el láser, que está contraindicado en este periodo. Es fundamental que, después de depilar la zona del labio superior con cera, apliquemos protección solar en cualquier estación del año. Ya que es muy usual que salgan manchas irregulares en las zonas donde se ha descamado la piel durante la depilación.

Gafas graduadas

Aunque la visión no es un tema de belleza como tal, me parece interesante contar mi experiencia para que lo tengáis en cuenta y no malgastéis vuestro dinero inútilmente. Durante la gestación y la lactancia, la vista puede sufrir cambios. Así como algunas personas ven aumentar sus dioptrías, también puede ocurrir lo contrario, que disminuyan.

En mi caso, los embarazos me han regalado astigmatismo, por lo que necesito gafas graduadas para trabajar, conducir y ver la televisión. Puede ser que ya lo tuviera de antes, pero, desde luego, ha sido después de mis lactancias cuando me he dado cuenta de que cada vez veo más borroso. El problema es que todavía se pueden sufrir modificaciones durante los meses posteriores al embarazo, por lo que no se recomienda que elijamos ese momento para encargar unas nuevas gafas graduadas o unas lentillas. Por supuesto, si notáis síntomas, no dejéis de acudir a vuestro oculista para que os revise bien e indicarle que estáis embarazadas o en periodo de lactancia para que lo tenga en cuenta.

Y, lo dicho, más vale prevenir que curar. Solo tenemos un cuerpo en esta vida y hay que cuidarlo. El embarazo, además, puede machacarnos mucho, así que intenta cuidarte, no fuerces la máquina y déjate mimar por la gente que tienes a tu alrededor. No vayas de *superwoman* por la vida porque quizá el día de mañana te arrepientas. En mi primer embarazo no me cogí la baja hasta una semana antes de salir de cuentas y aprendí que «ni agradecido, ni pagado». Recordad y tened muy presente que no merece la pena poner en riesgo nuestra salud ni, por supuesto, la de nuestro bebé.

SOS: ¡QUE VOY A SER MADRE!

Anunciar el embarazo

Tengo que decir que soy la persona menos paciente que conozco. Me puede la emoción y las ganas de pregonar a los cuatro vientos las grandes noticias. Muchas personas recomiendan no comunicar que estamos esperando un bebé hasta pasado el primer trimestre, es decir, hasta la semana 12 de gestación. Pero a ver quién es la guapa que se aguanta las ganas locas de anunciar semejante noticia.

¿Por qué se suele esperar al segundo trimestre? Según dicen las estadísticas, uno de cada cinco embarazos puede acabar en un aborto involuntario. Es decir, entre un diez y un veinte por ciento no llegarán a pasar las primeras 20 semanas de gestación. Para muchas mujeres es muy doloroso y supone un problema añadido el tener que contar a todos sus allegados que han perdido a su bebé; por eso, la mayoría prefiere no desvelar que está embarazada hasta pasado el primer trimestre.

En mi caso, soy una persona muy pasional y necesito compartir lo que siento. Entre otras cosas porque se me nota a leguas y, además, por mi propia salud mental. ¡Que no me siento bien guardando secretos! Por ello, soy de las que sí lo cuentan a su círculo íntimo prácticamente cuando el Predictor me confirma que hay vida en mi interior. Asimismo, si hubiese tenido que afrontar una pérdida, tened por seguro que habría recurrido al apoyo de la gente a la que quiero para llevar mejor la situación. Como veis, en mi caso no voy a guardar el secreto de ninguna forma. Eso sí, solo tenéis que tener en cuenta que es una decisión libre y muy personal.

Una vez que decidimos hacer pública la noticia, existe un montón de ideas molonas para comunicar a nuestra familia y amigos que pronto seremos uno más. Como ya os he contado en otro capítulo, yo no fui para nada original la primera vez. Tampoco lo fui la segunda, y me lo curré un poco más la tercera vez.

Comunicárselo al padre de las criaturas

Si de algo me he arrepentido es de no haber grabado la reacción de marido tras decirle que esperábamos nuestro primer bebé. A muchas parejas les gusta hacer la prueba de embarazo juntas. En ese sentido, yo he sido cero romántica; vamos, que no le he esperado jamás. He preferido salir de dudas yo primero para después envolver el

Predictor en papel de regalo y entregárselo. En la segunda ocasión sí que grabé en vídeo su reacción, y no sabéis lo que me gusta verlo de vez en cuando.

Así que, lo comuniquéis como lo comuniquéis, acepta mi consejo y dale al botón de grabar. Sus caras suelen ser auténticos poemas, y nuestros hijos podrán ver sus reacciones el día de mañana.

Formas molonas de anunciar el embarazo

Existen un sinfín de ideas para dar la gran noticia. Entre otras, destaco las siguientes:

- **El regalito.** Este es un clásico. Ya sea la prueba de embarazo o un chupete, patucos, un body o un biberón; casi cualquier objeto en miniatura nos vale para dar el notición a modo de regalito.

- **Tráiler.** Hoy por hoy, los teléfonos inteligentes nos permiten hacer auténticas virguerías. Yo, en cuestión de media hora, me monté un tráiler propio de una superproducción. En él presentamos uno a uno a cada miembro de la familia y, al enfocar a mi hija mayor, los rótulos decían algo así como «El retorno de la cigüeña» y que iba a ser ascendida al puesto de hermana mayor.

- **Cartel de película.** Como si de una peli se tratara, la idea consiste en montar un cartel de cine. Portadas como la de la película *Juno* pueden servirnos para sustituir las caras de los protagonistas por las nuestras y ¡tachán!, «blanco y en botella», como diría mi madre.

- **Foto bonita.** Hay mil y un ejemplos para preparar una foto molona que delate que estáis esperando un bebé. Solo tenéis que teclear en cualquier buscador de internet e inspiraros con todas las opciones que existen. Hay gente de lo más creativa. Las posibilidades van desde sostener la ecografía en la tripa y retratar el momento hasta fotografiar vuestros zapatos junto a unos patucos o immortalizaros con el predictor en la mano. ¡Las opciones son infinitas!

De la misma forma que os aconsejo grabar en vídeo la reacción del padre, os digo lo mismo con el resto de la familia. Los abuelos, los tíos, los primos, los hermanos... Cada reacción merece quedar capturada para la historia. ¿Te imaginas cómo sería conocer la cara que puso tu familia cuando supieron que ibas a venir al mundo?

Desvelar el sexo del bebé

Este es otro de los grandes momentos que vivimos en el embarazo. Conocer el sexo del bebé. Aunque hay parejas que prefieren no desvelarlo hasta el día del nacimiento, la mayoría de los padres no podemos esperar y nos puede la impaciencia.

De hecho, cuando nos confirman el sexo del bebé, no tardamos en comunicárselo a nuestra familia y amigos. Yo no había ni salido de la consulta médica y ya estaba enviando un mensaje al chat familiar. Es totalmente normal; la emoción nos puede. Pero, aunque soy una persona muy impaciente, en mi última gestación se dio una circunstancia que me llevó a comunicar el sexo del bebé de otra forma. Cada vez que íbamos a hacernos una ecografía nos decían que no se veía nada claro si era niña o niño. Nuestra tercera hija se resistía a dejarse ver con claridad. Unos días nos decían que parecía una cosa y en la siguiente consulta que parecía la contraria.

Llegamos así a la semana 20. Y como tuve tiempo de sobra para pensar, me planteé anunciar el sexo del bebé de una forma distinta e inolvidable. Tengo muchas amistades en Estados Unidos porque, como os he contado en el primer capítulo, viví allí cuando era adolescente. Mantengo el contacto con muchos amigos a través de las redes sociales y la mayoría ha formado una familia. Me sorprendió ver que muchos de ellos celebraban una fiesta para desvelar el sexo del bebé.

De entre los distintos ejemplos que vi, me enamoró la idea de la tarta piñata. Se trata de una tarta que contiene caramelos en su interior y que, dependiendo del color de los mismos, delata si lo que viene en camino es un niño o una niña. Así que lo hablé con marido y decidimos lanzarnos de lleno con esta idea.

Cuando llegamos a la consulta del ginecólogo le pedimos, por favor, que aunque distinguiese con claridad el sexo del bebé, no nos lo dijera en voz alta. Su cara fue un poema, como os podéis imaginar. Le sugerimos que lo escribiera en un papel, que lo doblara y lo introdujera en un sobre, para después cerrarlo. La idea era que fuese secreto, incluso para nosotros, por eso insistimos en que lo cerrara bien. Entre vosotras y yo, yo de mí no me fio nada de nada.

Al salir del hospital llamé a mi amiga Jessi, que es especialista en hacer unas tartas increíbles, de ahí que sea conocida como Jessi Tartas. Quedamos y le hice entrega del sobre cerrado. No fue nada fácil aguantar la tentación de abrirlo. De hecho, en algún momento de locura miraba al trasluz para ver si distinguía alguna A o alguna O en el papel, pero nada de nada... El ginecólogo lo dobló a conciencia, como una persona eficiente, desde luego, y yo debía de parecer una persona de la que no fiarse. Ya os lo decía yo.

Como me parecía excesivo organizar una fiesta para este fin, decidimos aprovechar el segundo cumpleaños de mi hijo mediano y mi cumpleaños, que los celebramos juntos, para desvelar el sexo del bebé en familia. Puedo decir que fue tan emotivo y emocionante descubrirlo todos juntos que, de haberlo sabido, lo habría hecho así con mis primeros dos hijos. Tenemos un vídeo chulísimo del momento en el que partimos la tarta y descubrimos su interior, lleno de caramelos rosas. Lo podéis ver en una entrada de mi blog, con el título «Descubrimos el sexo de nuestro tercer bebé». Coronando el pastel, había un caracol, que era como llamábamos en broma al bebé por su condición hermafrodita hasta el momento. Sin duda, fue un momentazo para no olvidar jamás.

Si os gusta la idea, os animo totalmente a llevarla a cabo. Las dos fórmulas más populares son la de la tarta, tanto con caramelos dentro o sencillamente con el relleno de color, y la de la caja llena de globos de helio, que os pueden preparar en tiendas dedicadas a artículos de fiestas. Solo tenéis que entregar el papel y pedir que llenen la caja con globos de helio rosa, en el caso de que sea niña, o azul, en el caso de que sea niño. Cuando os la entreguen, tiene que estar bien cerrada, y, al abrirla, los globos volarán y desvelarán lo que viene en camino. ¿Os he dicho que lo grabéis en vídeo? Llamadme pesada, ¡pero me lo agradeceréis!

En cuanto al conflicto «rosa es de niñas y azul es de niños», tengo que decir que, de la misma forma que un cartel con un monigote con falda diferencia los baños de mujer de los de hombre, los colores solo sirven para distinguir, pero no van contra la educación en igualdad que inculcamos a nuestros hijos. No nos volvamos locos, por favor. Tenéis otra entrada en el blog donde hablo de la polémica que suscitó la elección de estos colores para diferenciar el sexo del bebé, llamado «El rosa es de niñas y el azul de niños»: una lectura recomendada a quien nos critica por asociar colores al género y nos tacha de educar bajo estereotipos.

El parto se aproxima: ¡tengo miedo!

Madre del amor hermoso. Recuerdo que en el final de mi primer embarazo estaba como un auténtico flan. Por un lado, me encontraba tan molesta que deseaba llegar a la meta. Pero, por otro lado, tenía tantísimo miedo a convertirme en madre que no quería que el parto llegara.

La receta de hoy lleva como ingrediente principal contradicción a tope; aliñada con un buen chorrito de hormonas y de agotamiento extremo. Que disfrute de estas ricas y fuertes emociones.

No se me olvidará nunca el día que llegaron mi hermana y mi madre a mi casa. Venían cargaditas de ropita de bebé, limpita y planchadita para que la organizáramos en la cómoda de la habitación. Digamos que a mí esos menesteres no me llamaban para nada la atención. Sí, fui un poco rancia en ese primer embarazo, lo sé.

Yo achaco mi falta de interés a que mi instinto maternal no daba señales de vida. Yo lo buscaba y lo buscaba, pero es que se resistía a hacer acto de presencia. De ahí que no tuviera ninguna ilusión en preparar la ropa yo misma. Además, ¿a quién quiero engañar? Yo nunca he sido una amante de la colada y de la plancha. Mi madre y mis tías estaban tan emocionadas que ellas se encargaron de esta tarea. Ellas estaban felices y yo con una preocupación menos.

En un momento dado mi madre, muy organizada ella, se prestó voluntaria para encargarse de la ropa. Cuando llegó a mi casa y vi la maleta, mi cara fue un poema. Creo que se me notó la cara de agobio, así que mi madre —muy rápida— me pidió que

estuviera tranquila, que ella se ocuparía de todo. En un momento dado, me dijo:

—Las polainas, ¿dónde quieres que las ponga?

Se hizo el silencio. Un calor incómodo empezó a subir hasta mi garganta y se me formó un nudo con el que me costaba incluso tragar saliva. Comencé a sentir angustia por dentro, todo se me hizo un mundo y respondí desesperada:

—Pero ¡¿qué demonios es una polaina?! —Y me eché a llorar como una niña pequeña, con hipo y todo.

¿Cómo iba a ser madre si ni siquiera sabía lo que era una polaina?, ¡socorro!

Entonces, mi hermana y mi madre dejaron todo lo que estaban haciendo y, poniendo la mano sobre mi espalda, me dijeron:

—No te agobies que ya lo hacemos nosotras.

Pero no era eso, ¡ojalá hubiera sido eso! Mi problema era mucho más gordo y catastrófico.

—¡No quiero que salga!, ¡no estoy preparada!, ¡no me veo siendo madre!... ¿Dónde coño se compra el instinto maternal?, ¡que no lo tengo, mamá!, ¡que no lo tengo!

Desolada, estaba desolada. Además, el parto ya no me preocupaba para nada, había pasado al último puesto en mi escala de temas que me quitaban el sueño. Lo que se me hacía un mundo era imaginarme con un bebé en brazos. «Que no voy a ser capaz, que no, que no... que no quiero...», repetía. Entonces mi madre me dijo que no me dejara llevar por el pánico, que a ella le había pasado igual, pero que el instinto llega tarde o temprano. No sé si me lo dijo de verdad o para tranquilizarme, pero oye, algo de alivio me hizo sentir.

De pronto lo vi claro: una es embarazada no romántica un ratito, pero madre se es para toda la vida. Lo sé, era demasiado tarde para abrir los ojos y darme cuenta de ese pequeño detalle. Pero, como podéis entender, no estaba en mi mejor momento. Aborrecía el embarazo, aborrecía no sentirme yo, aborrecía no reconocirme —no solo en lo físico, sino también en lo mental—, aborrecía ver que no era capaz ni de mantenerme en pie más de cinco minutos seguidos, aborrecía estar todo el día quejándome de todo, ¡aborrecía hasta aborrecer!

—¡Una ballena!, ¡soy una jodida ballena!

El insomnio tampoco ayudaba, pero nada de nada. Ahí el único romántico que había era marido. Que, según me cruzaba con él por el pasillo de casa, me miraba la barriguita y se moría de la emoción. ¡Hasta él me caía mal!: «Será cabrito, mírale qué contento está», pensaba.

Y es que no me veía capacitada para cuidar de nadie y mucho menos de un bebé. Pero claro, yo no había caído en que, una vez que el bebé sale, hay un montón de síntomas que desaparecen de golpe. Desde el dolor de ingles hasta la ciática, pasando por la terrible acidez que me quemaba la garganta al tumbarme, el tener que hacer pipí cada cinco minutos y un sinfín de molestias más. Evidentemente, inmersa dentro de este cuadro en el que te sientes como un desecho humano, una no se ve capacitada ni

para cuidar de una misma, ¡imagínate de un recién nacido!

Menos mal que estos ataques me daban solo de cuando en cuando. No fueron una tónica habitual durante el embarazo. Y esto quizá explique la razón por la que los embarazos duran cuarenta semanas, y en mi caso mínimo cuarenta y una. Una necesita tiempo para mentalizarse. Oye, al final ser de cocción lenta no estaba tan mal como yo pensaba.

La dichosa maleta del hospital

¿Qué clase de obsesión existe con la maleta del hospital? Cuando te lo dicen una vez no pasa nada. A la segunda tampoco. Ni siquiera me molestó la tercera vez. Pero cuando ya era cosa mala la insistencia con este tema, empecé a coger manía a la dichosa maletita del hospital. Hay que reconocer que yo tampoco estaba muy católica y que cualquier cosa, por pequeña que fuera, me sentaba como un tiro. Ya sabéis que durante los embarazos no me elegiría de amiga. Me pongo un poco insoportable, las cosas como son.

—Vale, molona, pero ¿has hecho ya la maleta del hospital? —me decían.

¡No, no y mil veces no!

Me ofusqué tanto con este tema que decidí no hacerla. *Pa chula yo*. Quería demostrar al mundo entero que realmente NO PASA NADA si te pones de parto y no está hecha. ¡Si hay gente que hasta se la olvida en casa en el momento de la verdad! Por el amor de Dios, que se trata de pasar unos días en el hospital, ¡no de mudarnos a vivir a Minnesota!

—¿Has hecho ya la maleta del hospital?

Fue la frase más escuchada durante los últimos tres meses de embarazo. Durante casi cien días los planetas se alinearon para que una de cada dos personas me hiciera la pregunta mágica (por no decir la puta pregunta).

Para marido no fue divertido. Él, que pensaba que tendríamos que salir pitando en cuanto rompiera aguas, me preguntaba de vez en cuando:

—¿Ya?

—Ya ¿qué?

—¿Que si ya?

—QUE SI YA ¿QUÉ?

—Nada cariño, nada, olvídalo...

Tan solo puedo decir con la cabeza alta que el tiempo me dio la razón. Nos volvemos un poco locos con estos preparativos y no hace falta tanta planificación. A ver, si a ti te apetece prepararla tres meses antes de la fecha prevista de parto por gusto y eso te va a hacer dormir mejor por las noches, adelante. Pero no hay que andar obligando al personal a la fuerza. Además, lo normal es que haya familia y amigos dispuestos a llevarte lo que necesites al hospital. Es decir, en el peor de los casos, si se te ha

olvidado algo no será para nada el fin del mundo.

¿Mi consejo? Llamar al hospital donde piensas dar a luz y preguntar qué cosas te van a dar y cuáles no. En el mío, por ejemplo, me daban pañales para el bebé, compresas para mí y hasta productos de higiene del pequeño.

Por si te pudiera servir de ayuda, a continuación os dejo la lista de las cosas que, finalmente, metí en la maleta:

- **Neceser:** con lo típico, el cepillo de dientes con su pasta, gel y champú. Además de mis productos cosméticos habituales. ¡Ah! Algunos hospitales no dan los productos de higiene del bebé, por lo que hay que asegurarse.

- **Zapatillas de andar por casa y bata:** esto sí, para este fin optaba por unas zapatillas baratitas que luego pudiera tirar. Valen las típicas que te regalan en los hoteles. No me hacía mucha gracia andar por los pasillos del hospital y luego usarlas en mi casa. Llamadme escrupulosa. Y metí una bata, básicamente, porque algunos camisones de hospital no dejan lugar a la imaginación por la parte trasera. Yo me llevé un camisón ideal, pero viendo cómo lo manchaba todo —una tiene una especie de regla tras el parto—, al final preferí usar los del hospital.

- **Bragas desechables:** algunas mamis compran braguitas de algodón baratas y luego las tiran porque, no sé si lo sabéis, pero se ponen perdidas los primeros días. En mi caso preferí usar unas desechables del estilo gasa superelástica y transpirable a tope. Son «antimorbo» pero perfectas para la ocasión. Las que no me gustaron nada son las que parecen como de papel. Preguntad en vuestra farmacia y allí seguro que os orientan.

- **Sujetador de lactancia:** yo lo veo muy necesario si vas a optar por dar el pecho. Ahora bien, ante la duda de si se va a establecer o no con éxito la lactancia materna, yo no me gastaría una fortuna en uno. Optaría por comprar primero uno baratito, que se encuentran fácilmente en algunas conocidas tiendas de ropa económica. Y oye, si luego no te parecen lo suficientemente cómodos, pues ya buscarás uno más sofisticado.

- **Primera puesta para el bebé:** esto es muy sencillo. En mi hospital me daban el típico body, y, cuando se ensuciaba, me daban otro nuevo, así que solo llevé conmigo una primera puesta para cuando nos dieran el alta. Hay quien prefiere tener más ropita porque quiere tener al bebé vestido con ropa a su gusto para las visitas, las fotos, etcétera. Eso ya es cuestión de gustos, pero aviso que una no suele tener la moral para mucha visita tras el parto.

- **Cargador del móvil:** fundamental sobre todo para matar las horas de espera y mantener informada a la gente que está pendiente de las novedades, hacer las primeras fotos al bebé, etcétera.

- **Sillita de retención para el coche:** esto sí que es vital dejarlo solucionado con antelación. Sobre todo si no vives cerca del hospital y sí o sí tienes que ir en coche. No

olvides dejarla bien instalada siguiendo las indicaciones del fabricante o, mejor aún, buscar una tienda especializada que te la instale y que te enseñe a colocarla.

- **Regalito para personal sanitario:** es algo que siempre se me olvida. Unos bombones o algún detalle similar no vienen mal, si han sido amables durante la estancia.

- **Sábanas para el acompañante:** en nuestro caso, no nos las daban en el hospital y no lo sabíamos, pero una llamada a nuestros padres lo solucionó rápido.

- **Mensajito para los amigos y familiares:** esto no se mete en la maleta, pero merece la pena tenerlo en cuenta. Hay que pensar que una mujer recién parida puede no sentirse cómoda con las visitas. Así que, antes del gran día, hablad con confianza a vuestro entorno para que sepan que van a estar informados en todo momento por vosotros, pero que **necesitaréis intimidad durante los primeros días e incluso semanas**. Intentad gestionarlo antes de que llegue el parto para que luego no haya problemas.

¡Ah! Y una de las cosas que me gusta llevar en la maleta es una bolsa de pistachos para marido. Soy una romántica, lo sé. Pero imaginármelo en las largas esperas pelando y comiendo pistachos me parecía un detalle muy molón para el padre de la criatura.

En resumidas cuentas, lo importante es que no te agobien con la maleta. Tú a tu ritmo, y tranquila porque todo tiene solución. Raro será que no tengas un familiar o amigo de confianza que te pueda echar un capote si algo se te olvida. Lo único imprescindible para llevar al hospital sois vosotros y tu bombo.

¿Queréis saber si hice la maleta? En mi primer embarazo la hice siete días antes de la fecha prevista de parto por una falsa alarma. Con mi segundo hijo la hice el día antes de ir al hospital. Y, con la tercera, la dejé lista el mismo día del parto, ¡cómo me gusta vivir al límite!

¿Qué haces?, ¿pares o qué?

Una de las cosas que hay que soportar al final de los embarazos son las presiones de todo el mundo por desalojar al bebé. Ya desde dos meses antes empiezas a escuchar:

—Ya te queda poquito, ¿eh?

—Habrás preparado ya la maleta del hospital, en cualquier momento, ya sabes...

Tuve que hacer un gran esfuerzo por no odiar a la raza humana. Y es que si algo llevo mal al final de los embarazos, además de los comentarios, es el concepto del tiempo. El tiempo ya no transcurre a la velocidad que una desea. En mi caso, mis embarazos se me hacen eternos. Sin embargo, las gestaciones ajenas se me pasan superrápido, cosa loca.

Para mí, cada semana del último mes equivale a un mes entero. Figúrate tú la eternidad que eso me supone. Aunque en mi primer embarazo, mis miedos a lo

desconocido me provocaron querer alargar aún más el final, lo cierto es que se hace muy pesado y muy cuesta arriba.

El entorno no ayuda, para nada. No había día en el que no escuchara comentarios del tipo:

—Pero bueno, ¿todavía sigues así? ¿Cuándo lo piensas sacar?

—Hija mía, vas a explotar en cualquier momento, ¡vaya barrigón!

—¿Ya has salido de cuentas?, ¿y todavía nada?

Por otro lado, están los adivinos. Esos «molan» un montón. Te sorprenden con frases como:

—Pues no tienes cara de parir, ¿eh? No, todavía no estás desfigurada, ni tienes los labios hinchados.

—Esa barriga está muy alta todavía. Estás muy verde.

Sin embargo, hay quien augura un parto de forma inminente:

—¡Hoy!, ¡hoy sí!, vamos, vamos, vamos... ¡Tienes la cara deforme!

—Pues muchas gracias, hombre, muy amable tu apreciación.

Sí, además de sentir que ya no puedes más *ná* con tu vida, el mundo conspira para hacerte saber que no estás precisamente guapa en estos momentos de tu vida. ¿Por qué lo llamarán dulce espera? A mí que me lo expliquen.

Ante todo, quiero dejar claro que el mecanismo que desencadena el parto no lo accionamos nosotras. Repito: no lo accionamos nosotras. Os lo aseguro. Puedo prometer y prometo que yo no hice fuerza hacia dentro para que no saliera. Cada niño tiene su tiempo de horneado y no podemos hacer nada para adelantar el parto. Eso es así.

Existen numerosos trucos que prometen lograr que el bebé se anime a salir de forma voluntaria. Pero eso es mentira, una gran mentira cochina. Os puedo decir que, tras salir de cuentas en mi segundo embarazo, puse muchísimo interés en poner en práctica todos los métodos del mundo. Sin éxito alguno, como os estaréis imaginando. Siempre conocerás a alguien que tomó chocolate caliente y rompió aguas. O a otras que caminaron muchísimo y empezaron a notar las contracciones. Hay quien te dirá que su prima se atiborró a picante o se puso cariñosa con su marido y les funcionó. ¡Hasta una fabada me comí en pleno agosto a cuarenta grados y nada de nada! Estoy segura de que estos trucos solo funcionan para hacernos pasar el rato. Pero como el bebote no esté listo para salir, no le vais a convencer ni subiendo y bajando escaleras durante horas. Eso sí, el culote se os va a quedar muy tonificado. El truco de la fabada mejor descartadlo, no vaya a ser que lleguéis al parto como un globo de helio dispuesta a ofrecer un concierto trompetero. De nada.

Entonces es cuando comienzan las llamaditas de:

—Hola, ¿cómo te encuentras hoy?

—La verdad es que me encuentro muy bien.

Y al otro lado del teléfono escuchas un decepcionante «Ohhhh... Vaya... Qué

lástima». ¡Y a mí ya me daba hasta apuro decir que estaba bien!, así que rectificaba y comentaba: «Bueno, a ver, bien, bien, lo que se dice bien, no estoy, ¿vale? De hecho, sí, me encuentro regular».

Otras de mis conversaciones favoritas eran las que estaban llenitas de ánimos. En una ocasión se me ocurrió decir:

—Madre mía, como no salga ya, va a engordar más todavía y no sé cómo va a pasar por ahí... Que ya son tres kilos de niña.

—Bueno, hija, tú tranquila, piensa que todo lo que entra sale.

¿Todo lo que entra sale?, ¿en serio? ¿Acaso tengo que hacer un esquema ilustrativo explicando el tamaño y peso de lo que entró y de lo que va a salir por «ahí»? Siento ser tan explícita, pero qué cosas nos toca escuchar al final del embarazo...

Hasta que un día cualquiera me levanté y me fui a comer a casa de mis padres. Al parecer, ese día sí que tenía la cara «rara», digámoslo así. Entonces, a eso de las seis de la tarde, empezaron las contracciones.

¡Que comience la fiesta!

MIS PARTOS

Me parto con mi primer parto

Sí, hoy todavía lo recuerdo y me parto de risa recordándolo. Sin duda hay anécdotas que pasarán a la historia, y ese día de abril no se me olvidará en la vida. Las contracciones comenzaron en torno a las seis de la tarde y yo empecé a tener antojo de *nuggets* de pollo y de varitas de mozzarella. Alimentos, por cierto, que no suelo comer jamás, pero así son los antojos y estaba pasando mis últimas horas de embarazada no romántica, me lo podía permitir. Paseaba por los pasillos del súper y, con cada contracción, me daba la risa. Risa de esa nerviosa. ¿Os imagináis el cuadro? Verme ahí parada, sujetándome la tripa, cruzando las piernas y riéndome yo sola. Marido hasta se cambiaba de pasillo del espectáculo que estaba ofreciendo a los empleados y clientes del supermercado.

Habían pasado siete días de mi fecha prevista de parto. Estaba pasadita de cuentas, el líquido amniótico empezaba a escasear y la ginecóloga ya me había amenazado: «Si no sale antes del martes, te lo provocamos». Parece que fue bastante convincente porque mi Niñamolona se puso manos a la obra para salir.

Al principio las contracciones no eran dolorosas y yo seguía con mis ataques de risa, cada diez minutos. Marido se empezó a poner algo tenso: evidentemente, no le hacía mucha gracia la situación y él se estaba dejando llevar por la influencia de la ciencia ficción. ¡Qué daño han hecho las películas! Que nos creemos que tenemos que salir pitando al hospital porque el bebé se nos va a caer en cualquier momento. Habrá casos en que eso sea así, no digo yo que no, pero desde luego, yo no pertenecía a ese selecto club de las que paren como quien se tira un pedete. Perdonad la comparación.

En cualquier caso, llegamos a casa y cenamos. A cada rato cogía el móvil y hablaba con mi madre, con mi hermana, chateaba con mis amigas. Me parecía superdivertida la situación, y la vida es mejor tomársela con humor, ¿o no? Pero marido, el cronometrador oficial de mi parto, comprobó que las contracciones eran cada tres minutos y sentenció:

—Nos vamos al hospital.

—¿Al hospital?, ¿ya? Pero ¡qué dices! Si esto ni duele, ni ná.

Si había un ser vivo más iluso que yo en ese momento, ese era marido. El hombre

temía apurar mucho y luego tener que ir con prisas en el coche. A fin de cuentas, nos llevaba unos veinticinco minutos llegar hasta el hospital. Así que, *jasmías*, no estaba el tema como para andar tensionando la cuerda. Cogimos la maleta —sí, la que hice una semana antes— y nos metimos en el coche. Mientras íbamos de camino al hospital, yo seguía con la tontería, ji, ji, ja, ja, ju, ju...

—Lo llaman parto por partirse de risa, ¿no? —bromeaba.

Y me reía, me reía sin parar.

Al llegar al hospital, nos mandaron directos a los monitores. Ni rastro de contracciones. Me exploraron y me hicieron bastante daño. La enfermera era enorme de grande, como un armario empotrado, para que os hagáis a la idea. Entonces nos dijo que no estábamos de parto y que nos fuéramos a casa a descansar.

Levanté la mano y pregunté:

—Vamos a ver, las contracciones son cada tres minutos. A nosotros, en las clases preparto nos dijeron que si eran cada tres, teníamos que venir. Entonces ahora, ¿cómo sabemos que tenemos que volver al hospital?

—Cuando te sude el bigote del dolor y ya no puedas más, vuelves.

—G r a c i a s... Es usted muy amable, que pase una feliz noche de guardia.

Y volvimos a casa. Eran las doce de la noche cuando llegamos. Y oye, aquellas contracciones de la risa ya no eran tan graciosas. De hecho, me empezaron a doler un poco. Oye, que esto duele de verdad..., y la cosa se fue intensificando pero muy rápido. Yo me imaginaba los dolores de parto como una contracción muy fuerte de barriga, pero no, a mí me dolía como si me estuvieran estrujando los ovarios a dos manos. Muy *heavy* el tema.

Ya no tenía gracia. Ya no había risas. Ya no charlaba por el móvil alegremente. No. Me metí en la cama y, a cada contracción que veía venir, me agarraba al cabecero. En mis pensamientos, la armario empotrado vestido de enfermera y su voz grave y profunda repitiéndome: «Cuando te sude el bigote de dolor, cuando te sude el bigote de dolor...».

Ciertamente, entendí su dichosa frasecita. Hoy todavía no se me ha olvidado. Así pasé la noche, cual niña del exorcista, agarrándome al cabecero y maldiciendo a la armario empotrado, presa del dolor. Cada cinco minutos despertaba a marido para que siguiera cronometrando.

—Marido, ¿cada cuánto son?

—Cada cinco minutos.

—Marido, ¿cada cuánto ahora?

—Cada cinco minutos.

—Marido, ¿cada cuánto?

...

—¿Marido?, ¡MARIDO! ¿CADA CUÁNTO?

Con miedo terrible —y voz temblorosa—, me respondió bajito:

—Cariño, son cada siete, cada siete minutos. Lo siento.

—¡Cada siete!, pero ¿qué mierda de broma es esta?, señor, ¡llévame pronto!

Y, entre contracción y contracción, entre drama y drama, oímos «CRACK». Ahí empecé a entender de dónde viene el término «parto», y no, no era de «partirse de risa». Creo que lo que sonó fueron mis caderas, abriendo el camino.

A las ocho de la mañana decidí que mi bigote ya había sudado suficiente. Ya estaba preparada para volver al hospital. En el camino, rezaba para que me ingresaran. Al explorar me dijeron:

—Has dilatado tres centímetros, te ingresamos.

Por un lado, lo celebré; por otro, pensé: «¿Llevo ocho horas sudando el bigote de dolor para tres centímetros de mierda?». A las nueve, al fin, estaba ingresada. Y a las diez me ofrecieron la epidural. «¿Que si la quiero?, ¿estás de broma? ¡Que rule esa anestesia para todos, que a esta ronda invito yo!», pensé. Me la pusieron a la perfección. Era uno de mis miedos, la maldita aguja que solo de pensarlo amenazo con desmayarme. Pero lo hicieron tan bien y con tanta delicadeza que la cosa fue perfecta.

A los minutos sentí el efecto. Me relajé, qué felicidad, unicornios de colores me saludaban desde la ventana. Hasta me quedé dormida y empecé a recuperar horas de sueño. La vida era bella y maravillosa; la epidural se convirtió en mi mejor amiga. Así pasé el día, conectando con el sol. Pero el parto no iba muy allá. Al parecer, la epidural fue muy chuli para aliviar el dolor, pero ralentizó el parto. Entonces llegó el chute de oxitocina. No sé si rompí aguas antes o después, pero de pronto estaba empapada.

La cosa se complicó porque no avanzábamos y había riesgo de sufrimiento fetal. Realizaron las pruebas oportunas; la intención del equipo médico era hacer todo lo posible por evitar la cesárea. Y así fue, con mucho control y algún que otro susto, finalmente dilaté los diez centímetros y empezaron los pujos. La bebé se quedó ahí y no podía salir, así que tuvieron que recurrir a los fórceps; no fue agradable, pero finalmente llegó al mundo. Yo había imaginado el expulsivo como algo mucho más largo, pero no, en mi caso duró mucho menos de lo que yo esperaba.

Primero salió la cabeza; a partir de ahí el resto del cuerpo salió disparado. Ahí estaba nuestra hija, rojita, empapada, morada incluso, venía con varias vueltas de cordón en el cuello. Lo pequeñita que era y lo que gritaba la tía. Me la pusieron al pecho y se hizo el silencio. Este es un momento impresionante, de hecho: a mí se me sigue erizando la piel solo de recordarlo. Ese silencio lo tengo clavado en mi mente. Marido, emocionado, la miraba y decía: «Es preciosa, es preciosa». Yo miraba desde arriba como podía, porque la tenía pegada a mi pecho, y desde mi plano cenital veía una nariz enorme. Digamos que la ecografía 4D a mí me dejó impactada por el gran narizón que lucía a través del monitor.

Yo la miraba y flipaba. Flipaba muchísimo. Su calorcito, su olor, sus manitas, sus

orejitas... ¡Estaba tan bien hecha! Pero no, no sentía un amor infinito, ni me salían corazones por los poros. Me chocó no sentir ese enamoramiento del que todo el mundo habla, pero decidí no darle importancia y vivir el momento. Era realmente alucinante contemplarla y ver cómo se enganchaba a mi pecho.

Lo que sí afloró fue el gran ausente hasta el momento, mi instinto maternal.

—Hola, soy tu instinto.

—Buenas, qué alegría verte, no sabes cuánto he deseado que llegara este momento. Has venido para quedarte, ¿verdad?

—Sí, tú tranqui, que yo de aquí ya no me muevo.

—Menos mal...

Y fue el comienzo de una bonita amistad.

Sin saberlo, lo estaba haciendo bastante bien. La ignorancia me había hecho no tener demasiadas expectativas y la cosa fue rodando a la perfección. No seré una embarazada romántica, pero como madre me sentía muy en mi salsa.

Después de dos maravillosas horas de piel con piel la pesaron. Fueron 3,300 kilos y medía 51 centímetros. Todo de pronto me parecía increíble; era, sin duda, el milagro de la vida, y lo estaba experimentando en primera persona. Y, tranquilidad, poco a poco nos fuimos conociendo y se cumplió eso de que «el roce hace el cariño». Ese día no hubo confeti del amor, ni lluvia de purpurina, pero cada día la fui queriendo más y más. Hoy, cinco años y medio después de ese día, sigo alucinando y flipando con esto de la maternidad. Miro a mi niña, a mi primera hija, tan mayor, y me sigue pareciendo increíble que sea mía y que haya estado dentro de mí.

Mi segundo parto: inducción

Si recordar el parto de Niñamolona me ha emocionado, prepárense porque los otros no han sido menos emotivos y especiales. Mi segundo hijo llegó al mundo para revolucionar nuestras vidas. De hecho, vino a demostrarme que, de nuevo, las creencias populares no se cumplen, al menos en mi caso.

«Prepárate porque fijo que se te adelanta la fecha del parto.»

«Darás a luz además muchísimo más rápido.»

«Cuidado que los segundos se caen e igual no llegas al hospital.»

Ya sabéis, opinólogos en acción. Y yo, ingenua de mí, me lo creí o, más bien, me lo quise creer. Esta vez mis temores ya no estaban enfocados en la maternidad, el instinto no me había abandonado. Mis miedos, en esos momentos, eran otros bien distintos: «¿Podremos ocuparnos de dos?»; «¿Cómo seguiremos atendiendo a la primera?»; «¿Llegarán los temidos celos?». Esas eran mis nuevas preocupaciones en la recta final.

Salía de cuentas un 24 de agosto. ¡Olé yo! Y, encima, fue uno de los veranos más calurosos de la historia de la humanidad. Este embarazo fue buscado y planificado,

volví a poner de manifiesto que soy de letras haciendo mal los cálculos. Hoy me alegro de mi ignorancia matemática, porque este hijo mío es genuino y no lo cambio por nada del mundo.

En este caso, la amenaza de inducción no hizo efecto. Así que con la cabeza gacha y con resignación, el día 31 de agosto empecé a hacer la maleta del hospital. Maldita maleta del hospital, menuda obsesión mundial; tan pesada se puso la gente otra vez que me negué a hacerla. Y mirad, al final no me hizo falta porque ingresé por voluntad propia y sin signos de parto.

A la mayoría de las mujeres no nos hace ilusión que nos programen el parto. Una quiere un poco más de acción; queremos romper aguas de pronto e ir en el coche con el pañuelo blanco asomado por la ventanilla. No, de nuevo nada se asemejaba a lo que nos enseñan las películas. ¡Maldita ciencia ficción! ¿Es que ningún guionista ha tenido hijos?

Pero las inducciones también tienen su lado positivo. Lo digo por si hay alguna preñi leyéndome en este momento, mientras reza para ponerse de parto y que no la sometan a un parto programado. Tranqui, amiga, todo va a ir bien, ya verás. Entre las cosas más molonas de este tipo de partos está que puedes dejar las cosas de tu casa ordenadas, tener previsión para dejar la nevera a punto, hacer la maleta relajadamente e, incluso, ¡lavarte el pelo! Qué gustito da entrar en el hospital con el pelo limpio, no me digas tú que no. Hasta me hice una foto antes de salir de casa, divina de la muerte, acariciando mi barriga antes de desalojar.

Eso sí, hay un lado menos romántico en el hecho de ingresar con cita previa. Y es que tú te imaginas que te están esperando hasta con una alfombra roja, y no. En efecto, al entrar en la consulta lo primero que te preguntan es: «¿A qué vienes?». El poco romanticismo que había conseguido rascar, me lo pisoteaban sin pudor en un minuto. «Pues venía yo a parir, ¿sabe usted?»

En primer lugar, me iban a examinar para ver cómo de verde estaba. Primero pasé por unos monitores una hora larga. Luego, el protocolo indicaba que había que explorar. No me dijeron que estaba verde, no, me dijeron que estaba casi virgen. Tan solo un centímetro dilatado y el cuello del útero íntegro y sin intención de animarse.

Vamos a meterle un poco de vidilla. Léase el siguiente párrafo como si de una voz en *off* de un *reality show* se tratara:

«El jurado de esta inducción ha decidido que el método a seguir para traer a este niño al mundo sea: administrar prostaglandinas.»

Pues no sonaba mal del todo, pero tuve que repetirlo varias veces para aprender a decir la palabra correctamente. Desistí, ya no he vuelto a pronunciarla nunca más.

Pero ¿qué son las prostaglandinas? Dícese de unas hormonas muy majas que ayudan a que te pongas de parto. Las administran con una especie de tampón; lo introducen y ahí te lo dejan. Actúan despacito y con buena letra. Me hundí un poco en la miseria cuando me dijeron que podían estar ahí trabajando en mi interior hasta

veinticuatro horas... ¡Veinticuatro horas! No bastaba con ser de cocción lenta, no, además soy de parto lento.

Ahí estábamos. Esperando horas y horas. Menos mal que marido, hombre previsor, trajo dispositivos electrónicos para el entretenimiento y alguna serie pudimos ver. A las nueve de la noche, después de nueve horas de prostaglandinas, hormonas que no se estresan y parecen caribeñas, al fin me mandaron a los monitores.

Oye, que parece que la fiesta de la dilatación está empezando a animarse. Contracción que viene, contracción que va, pero, vamos, sin sudar para nada el bigote. Aunque no las tenía todas conmigo: treinta minutos después me pasaron a exploración. ¡Atención, atención! Sesenta por ciento del cuello del útero borrado y dos centímetros de dilatación. Se me saltaban las lágrimas de la alegría cuando me dijeron que nos quedábamos en paritorio y que ya no subiríamos a planta. Fue un pequeño paso para el hombre, pero un gran paso para estos padres molones, aburridos de esperar y deseosos de conocer al nuevo heredero.

Calcularon que nacería a primera hora de la mañana. Lo sé, a ti te parecerá mucho tiempo de espera, pero yo por lo menos veía luz al final del túnel. Pero aquí las cosas empezaron a torcerse, que esto no es una puñetera película Disney. A media noche, las contracciones empezaron a ser más fuertes. Eran cada tres o cuatro minutos, aproximadamente. Y yo, madre experimentada, aguantaba cual jabata.

—Hola, venimos a ponerte la epidural.

—No, gracias, puedo aguantar.

Las enfermeras me miraban extrañadas. Pero, ay, amigas, creía haber aprendido de los errores del pasado. No quería bajo ningún concepto ralentizar la dilatación y, para ello, estaba dispuesta a aguantar todas las contracciones que hicieran falta con dolor. Seré idiota. Os voy a decir una cosita, no es lo mismo tener dolores por contracciones naturales que por las que han sido provocadas con prostaglandinas. No quería fórceps otra vez, no quería sufrimiento fetal. «Ya si eso sufro yo», pensaba.

¿Para qué coño te cuentan que el segundo llega más rápido y mejor? Que sí, que pasa en la mayoría de los casos, pero ¿desde cuándo yo soy la mayoría?, ¿desde cuándo encajo yo dentro de las estadísticas? ¡Si yo ya nací con los intestinos del revés!, ¡escucha, Mari!, ¡tú no eres como las demás! Eres única y tu marido no es guionista, eso está muy claro. Yo quería mi parto molón y ya me iba haciendo a la idea de que no lo iba a tener. Intentaba pensar en positivo, lo intentaba con todas mis fuerzas.

Pasaban las horas y yo sudaba el bigote sin parar. Eso sí, respiraba y me concentraba al máximo para aguantar. De pronto, empecé a visualizar animalitos. Sí, animalitos del bosque. Conejitos, un poni y una palomita blanca volando lentamente. Me concentraba y los veía en un mundo de colores pastel. Entonces llegó mi matrona y no, no vino montada sobre un unicornio, ya me hubiera gustado. Interrumpió mi estado mental de inmersión en un zoológico fantástico para quitarme el tampón mágico. Menos

mal porque aquello ya no era una fiesta de la dilatación, sino una *rave* en toda regla.

De cuando en cuando asomaba la cabeza por la puerta alguna enfermera. Estaban alucinando con mi aguante y alababan mi fuerza interior. Bueno, ahora que lo pienso, quizá pensaban que era una grillada, todo puede ser. Venían a comentarme que ya habían «drogado» a todas las parturientas de la planta. A todas menos a mí. Además de masoca, me creí hasta importante. Pero lo que realmente estaba pasando era que parecía gilipollas. Sí, gilipollas. Y no lo deletreo porque no hace falta.

En ese momento la matrona se puso los guantes y exploró. Entonces dijo en alto la frase que cambiaría todo para siempre:

—Estás dilatada de tres centímetros.

—¿Estás de coña? ¡Dime que estás de coña! ¿Me estás diciendo que he estado sudando el bigote todas estas horas para tres centímetros de mierda? ¡Tres centímetros de mierda! —Perdonad el lenguaje soez, pero hay que entender que yo no era yo; yo era mi peor versión, superaba al Grinch de los embarazos.

Entonces intentó calmarme. Me dijo algo así como que una inducción no es lo mismo que un parto espontáneo. Que no me preocupara... Y empezaron las negociaciones por la epidural. Si me la ponía podríamos avanzar. Rompería la bolsa, enchufaría oxitocina... Vamos, que me estaba prometiendo que la cosa iba a fluir y a dilatarse (no en el tiempo, menos mal). Y me dejé, ¿pues cómo no me voy a dejar con lo convincente y cariñosa que fue? Además, se me había acabado el repertorio de animales de color pastel y estaba empezando ya con el de animales salvajes y sanguinarios. Y no, eso no me relajaba nada.

Epidural modo *on*. La cosa empieza a mejorar. 3, 2, 1... El bigote me deja de sudar. Ya no siento dolor. Me rompen la bolsa. Paz y amor, hermanas.

Pero no todo podía ser de color rosa. No. En ese momento comienzo a sentir un cosquilleo en las piernas muy incómodo, dicho sea de paso. Me empiezo a poner nerviosa y a alterarme. Ojo que por aquí viene un señor ataque de ansiedad. No, no, no. ¡Vete!, ¡vete!, ¡quita, quita, quita!...

Aguanto como puedo. Le suplico a marido que me toque las piernas, que me dé masajes, lo que sea para aliviar ese estado de nervios. No aguanto más y lo pido, lo suplico y lo ruego: ¡que me quiten la epidural!

—¿Estás segura?, ten en cuenta que te hemos puesto la oxitocina y que...

—¡Estoy muy segura!, ¡quitádmela por Dios!

Y lo hicieron con mucho temor, me la quitaron. Y lo que vino después ya fue tocar el nivel máximo del dolor. Entonces, aun a riesgo de parecer una loca, exclamé: «¡Retiro lo dicho! ¡Por lo que más queráis, enchufadme la epidural!, ¡enchufádmela!». Y me la enchufaron, pero tardaría unos treinta minutos en hacer efecto. Lloré, lloré como una niña pequeña. Marido me masajeaba para que no volviera la temida ansiedad.

Llegaron las seis de la mañana. Me exploraron de nuevo. No os lo vais a creer... Cuatro centímetros y medio de dilatación. Me faltó el canto de un duro para echarme a

llorar de nuevo.

(Nota: El siguiente párrafo puede herir la sensibilidad del lector.)

—¿Qué mierda es esta?, ¿por qué coño no dilato?, o más bien, ¿por qué el coño no se me dilata? San Antolín, patrón del 2 de septiembre, en ti confiamos, ¡apiádate de mí!

—De nuevo pido disculpas por mi lenguaje soez.

Lo reconozco, perdí la compostura. En ese preciso instante le dije a marido que me llevara a casa: «Recoge que nos vamos. A la mierda». El caso es que poco a poco me fui relajando. No sé la razón, pero mira, yo casi le doy las gracias a san Antolín porque, a pesar de volverme una mal hablada, estuvo ahí para echarme el capote final.

Y nos dieron las ocho y media de la mañana. Marido, que tuvo que buscarse distracciones porque vaya nochecita más larga, había aprendido un montón acerca de los monitores y todo lo que quieren decirnos con sus gráficas. Tanto que se podía haber ganado el título de «matrón». De pronto dijo: «Oye, estoy viendo en el monitor que las contracciones no bajan, están a tope». Entonces la matrona, la de verdad, me exploró.

—¡Estás completa!, ya has dilatado todo. Vamos al expulsivo.

Sonaron violines. Evidentemente. Y música celestial, mucha música celestial. Un halo de luz me iluminó y las lágrimas, al fin, brotaron, pero de emoción y felicidad. Marido se asomó y visiblemente emocionado dijo: «¡Le veo el pelo a mi niño!».

El expulsivo perfecto

A partir de aquí, el parto fue un absoluto regalo del cielo. Un expulsivo perfecto. Creo que me lo merecía, ¿no? Fue tan bonito que compensó todo lo demás. Fijaos si asomaba el chaval que me pidieron que no empujara porque se salía.

De pronto el paritorio quedó en silencio. Mi tía, que es enfermera, llegó por la puerta. En un ambiente íntimo y relajado me pidieron que empujara. Lo mejor de todo es que sí que podía sentir cómo salía, pero sin dolor. Un par o quizá tres empujones fueron suficientes, y la cabeza ya estaba fuera. Venía con dos vueltas de cordón y, antes de sacar el cuerpo entero, se lo cortaron para desenroscarlo. Empezó a llorar y al fin apareció el cuerpo entero y lo pusieron sobre mi pecho. De nuevo se hizo el silencio, ese silencio increíble que no se olvida.

Mi niño era largo pero muy canijo. Y flipé de nuevo, como la primera vez. Ese olor, ese calor, esas manitas... Increíble, señores, increíble. Entonces, en mitad de ese momento de paz, se me ocurrió preguntar si me pondrían algún punto, porque con mi primera hija tuve unos cuantos. «No, no necesitas ni uno», contestaron. Vale, no seré la campeona de la dilatación, pero oye, qué arte y qué alegría expulsando sin romper nada. No hay que quitar mérito a mi niño remolón y a san Antolín, que también puso de su parte.

Y así terminó mi segundo parto, el primero inducido. Con un premio increíble que

pesó 2,900 kilos y midió 50 centímetros. Y mi primer regalo de cumpleaños porque, justo un día después, iba a soplar mis treinta y una velas. Fijaos que no fue fácil, pero lo volvería a repetir una y mil veces más. Si tienes miedo al parto, piensa que no todos los partos son iguales, pero raro es que no terminen con un final feliz.

¡Ánimo, molona!

Mi tercer parto: segunda inducción

Cuando describí la inducción de mi primer parto, fueron un montón las madres que me escribieron diciéndome que sus inducciones duraron muy pocas horas, fueron sin dolor y salieron rodadas. Lejos de darme envidia, me alegré muchísimo por todas ellas. Quiero dejar constancia de esas afirmaciones en este libro para que ninguna parturienta le tenga pánico a dar a luz tras leer mis relatos. Nadie te puede garantizar cuándo ni cómo se desarrollará el parto. Cada caso es diferente, incluso para una misma madre; cada parto es distinto, como veis.

La fecha prevista de parto de mi tercera hija era el día 1 de enero. Os podéis imaginar las Navidades que pasamos. En constante alerta de parto. Cada festivo que pasaba era un logro: Nochebuena, Navidad, fin de año... ¡Qué tensión! Yo prefería que naciera en Año Nuevo para que no fuera la más pequeña de su clase. Pero, oye, por experiencia sabía que iba a llegar cuando a ella le diera la gana.

Recuerdo haber pasado el día que salía de cuentas y pensar: «Con mi mala suerte, llegará el día de Reyes». Y casi acierto. Aunque me ilusionaba pensando en un parto natural, cada día que pasaba era una papeleta más para una nueva inducción. Pero esta vez, con la experiencia de la mano, lo llevaba bastante mejor.

El viernes 5 de enero tenía monitores. Estaba verde cual botella. Iba a explorarme y le agarré la mano:

—Ni se te ocurra tocarme ahí abajo.

A ver, tenía una explicación lógica. No quería que al hacerme el tacto me fuera a provocar el parto. Principalmente porque era 5 de enero y el día 6 por la noche tenía una cita para ayudar a los Reyes Magos de Oriente. Vamos, que quería pasar el día 7 en casa, en familia, tranquila, disfrutar de mis hijos, de sus juguetes, de su ilusión y de su felicidad. Y así fue. ¿Veis como ser de cocción lenta también tiene sus ventajas?

El día 8 ingresamos a las cuatro de la tarde. Mismo *modus operandi* que en el caso de la inducción de Niñomolón. Y misma conclusión: ni rastro de signos de parto. Así que después de deliberar —ellos, yo no— me dijeron que iban a ponerme un balón ahí abajo para simular la presión que ejerce la cabeza del bebé sobre el canal del parto, para provocarlo de la forma más natural posible, dentro de las circunstancias. Tengo que decir que estaba más pasada de fecha de lo que se había calculado inicialmente. Es decir, casi estaba de cuarenta y dos semanas y la placenta tenía signos evidentes de envejecimiento. A veces, una inducción es muy necesaria, y ese era mi caso.

El balón podría estar veinticuatro horas haciendo su trabajo. Vamos, que a pesar de ser un método distinto a la inducción de mi hijo mediano, se ve que en la práctica eran parecidos. Por lo visto, hay estudios que demuestran que este método mecánico tiene mejores tasas de parto vaginal que mis amigas las prostaglandinas. La colocación del balón no me resultó dolorosa. Pero sí que es cierto que caminar con una pelotita ahí abajo no es lo más cómodo del mundo. Se pone como un tampón que tiene un tubo y, una vez dentro, lo llenan de agua y se hincha. No duele, tranquilidad. Nos mandaron a planta y pudimos descansar.

A la mañana siguiente, sin contracciones a la vista, me dieron el desayuno y después me llevaron a una nueva exploración. Había borrado un sesenta por ciento del cuello del útero y estaba dilatada dos centímetros. Por experiencia sé que no soy una máquina de la dilatación, sino más bien todo lo contrario.

Me retiraron el balón, tras quitar el agua previamente, y comenzó la administración de oxitocina. Serían en torno a las once o las doce de la mañana, más o menos. A la una comenzaban las contracciones. Me ofrecieron la epidural, dije que todavía podía aguantar, pero que me dejaba aconsejar.

Llegó el anestesista acompañado de un residente muy dispuesto a aprender. En este punto tengo que decir que tengo un trauma de la infancia y las agujas me aterran. Con los años he ido mejorando en este sentido, pero necesito concentrarme un montón cuando me pinchan. Me senté como me indicaron, con las piernas cruzadas sobre la cama como un indio. Culete bien al ras de la cama para que me pusieran la epidural. Me relajo, ya lo había pasado otras dos veces y siempre había salido bien y había sido rápido. Estaba muy tranquila.

Pincha, vuelve a pinchar... Vaya, parece que no atina el hombre. Lo vuelve a intentar. Vamos a ver, que yo me concentro, sí, pero tengo un límite. Y alcancé mi top de aguante. Empecé a marearme y la cara se me puso del color de la pared. Marido, muy dispuesto, comenzó a abanicarme, pero yo sentía que me iba a desplomar en cualquier momento. El «tonadillero» me había pinchado tantas veces que me sentía como un colador. Al final, ante mis amenazas de desmayo, me tumbaron de lado en posición fetal. Entonces, el anestesista maestro tomó el relevo y a la primera me enchufó la epidural. «En veinte minutos deberías dejar de sentir dolor», me dijo. Le quise mucho en ese momento. Entonces se fueron a seguir la ronda de epidurales; ese día nos pusimos de parto muchísimas preñis, así que había *overbooking*.

Pasaban los minutos y, oye, esto cada vez dolía más y más.

—Marido, avisa porque me da que han enchufado la anestesia donde no era.

Pasaban los minutos y la intensidad del dolor se fue multiplicando. Me agarraba de nuevo a la camilla cual niña del exorcista. Lo veía bastante claro, estaba a un paso de que me contrataran en la Casa del Terror del miedo que daba a la gente que estaba a mi alrededor. Llegó un punto en el que ya ni respiraciones, ni leches en vinagre. No podía más y empecé a gritar como un cerdo en el matadero. Se me fue de las manos y

no estoy nada orgullosa de ello, lo confieso. De cada diez palabras que salían de mi boca, al menos nueve y media eran palabras malsonantes, muy malsonantes.

Marido hablaba y yo le gritaba:

—¡¡¡Que te calles!!! —Le daba miedo hasta respirar a mi lado. Pobre hombre...

Y ahí ya estallé del todo y me puse bastante dramática:

—Esto es una puta inducción, no debería estar sintiendo dolor. Me cago en todo lo que se menea. Que alguien venga y me ponga la puta epidural de los cojo...

Atención, vuelve el anestesista. Repito: «vuelve el anestesista». Suponía que tendría bastante miedo porque las lindeces del amor que salían de mi boca se oían con bastante claridad por toda la planta. Pero no, jodido insensato, que no, va y me suelta:

—Me da que has dilatado todo y por eso te sigue doliendo.

Yo no entiendo cómo este hombre en su sano juicio fue capaz de decirme tal cosa así, sin paños calientes... Un tío valiente, desde luego, porque yo le hubiera sacado los ojos con una cuchara, no digo más. Que yo no soy una tía violenta, hasta que me ponen mal la epidural, claro está. Entonces, volví a gritar:

—Se vaya usted a la mismísima mierda; esto es una puta inducción, una puta inducción de los cojo... nes —(Atención, frase dramatizada, la escena relatada no se corresponde con la realidad, sino con la realidad interna de la narradora.)

Tenía que contenerme. A fin de cuentas, no era conveniente caerle mal a la única persona capaz de administrarme un buen chute de epidural.

Entonces llegó la matrona. Recé lo que no está escrito. Empieza a explorar y contemplo que mete la mano. Todo ello con gesto neutro y mirada perdida al infinito. Breve silencio. Veredicto:

—Estás dilatada de cinco centímetros.

A punto estuve de abrazarla e incluso besarla. Era la mejor noticia de las últimas horas. Ahora bien, teníamos que darnos prisa, que me conozco y, llegados a este punto, dilato más rápido que las pupilas de Pocholo.

—Vamos, ¡que rule esa aguja!

Pero, claro, seguía habiendo una cola inmensa de parturientas en planta esperando su chute de anestesia. Prometí no insultar a nadie más, prometí que me iba a portar genial. Y supliqué, supliqué por una bonita reconciliación con el «tonadillero» oficial. Una hora en total, una hora de dolores que jamás olvidaré.

Y él volvió, con su uniforme verde y su aguja. Y nos miramos. Y yo le vi hasta guapo a pesar del resquemor que había entre nosotros. El residente también entró, pero dos pasos por detrás y evitando mirarme a los ojos. Un tipo listo y consciente del desastre.

Me tumbé de nuevo, me pinchó. Ahora ya sí, atinó a la primera. Un buen chorro de epidural y... sí, el mundo se volvió el lugar más bonito en el que vivir. En cuestión de minutos noté una inmensa mejoría. Dejé de sudar el bigote, al fin. Y le quise, le quise un montón, sin orgullo, sin rencor; borrón y cuenta nueva. La angustia y mis deseos irrefrenables y psicópatas de asesinar desaparecieron como por arte de magia.

Tengo que decir que fue el maestro de los anestesiistas. Puso la cantidad exacta, ni mucho, ni poco. Lo suficiente como para notar las piernas, sentir las contracciones, pero sin aquellos terribles dolores de los infiernos. Estaba preparada para currarme un buen expulsivo.

A partir de ese momento perdí la noción del tiempo. Pero lo que es seguro es que en seguida ya estaba en dilatación completa y lista para empujar. Era el primer parto en el que sentía esas ganas de hacer de vientre de las que muchas parturientas hablan. Sentía presión abajo, necesidad innata de empujar y consciencia de que había llegado el momento.

Efectivamente, el reloj daba las cinco y media de la tarde. Todo estaba listo para dar la bienvenida a mi pequeña Minimolona. Había llegado la hora de mi actuación estelar.

—¿Quieres parir en el potro o prefieres de lado?

¿En serio?, ¿me estaban dando la posibilidad de elegir? ¡Cuánto gozo y satisfacción en tan poco espacio! Por supuesto, me pareció muy tentadora la idea de parir así. Además, me pusieron un espejo delante para que pudiera verlo todo. Solo puedo decir que fue impresionante.

Tumbada en posición fetal, marido sujetaba la pierna que quedaba mirando al techo y yo podía sostener mi otra rodilla con la mano y hacer más fuerza. Me pareció muy top esta forma de parir. Os lo digo. Recuerdo que en los otros partos me mandaban empujar y cuando no podía más, paraba. Pero en esta ocasión, el hecho de ver cómo iba saliendo la cabecita me motivaba más y aguantaba mejor los pujos. No duró mucho este mágico momento. Calculo que en unos cuatro empujones mi pequeña ya tenía la cabeza fuera. Igual que sus hermanos, venía con vueltas de cordón que quitaron con cuidado antes de sacar el resto del cuerpo. Entonces la cogí en mis brazos y me la coloqué en el pecho. Dejó de llorar de pronto, como en mis otros partos. Es un instante tan increíble que lo repetiría mil veces, a pesar de todo lo malo.

Ese olor que no se olvida, esa sensación de flipar sin parar mientras analizaba sus manitas, su naricita, sus orejitas... Eran las 17.44 horas y ya éramos oficialmente una familia numerosa. No, no me salían corazones por los poros, pero, tal y como lo había vivido las otras dos veces, el milagro de la vida volvía a llamar a mi puerta y no podía parar de alucinar.

Mientras hacía el piel con piel y marido elogiaba la belleza de nuestra hija —yo es que los veo más bien feítos, como patatas *arrugás*—, se me ocurrió preguntar:

—¿Algún punto ahí abajo?

—Nada de nada.

¡Felicidad! Volvía a repetirse la misma circunstancia que con Niñomolón. Habían salido sin dejar desperfectos en su camino. Gracias, hijos míos. Tengo que decir que ayuda mucho que no son demasiado cabezones, y es que, aunque soy de cocción lenta, uno pesó 2,900 kilos, y esta hija mía, 3,180 kilos, frente a los 3,500 kilos de la primera.

Luego llegaron los masajitos incómodos para alumbrar la placenta. Insistí en verla por culpa de una historia para no dormir que compartieron conmigo durante mi primer embarazo y que os cuento en el capítulo «Trucho, trucho, que no te escucho». Quería asegurarme de que salía y no se quedaba dentro.

Da igual que sea el primero, el segundo o el tercer parto. Cada uno es especial y único. Una no deja de maravillarse de lo increíble que resulta traer una vida al mundo. Si vas a dar a luz próximamente y los miedos te superan, recuerda que, sea como sea, tener a tu bebé en tus brazos lo va a compensar todo. Fijaos, a mi alrededor hay un montón de mamis que rompieron aguas como en las películas, que dilataron rápido y tuvieron partos de película. Para ellas fue el día más maravilloso de sus vidas, y para mí también lo fue hasta con mi epidural mal puesta. Lo mejor es no darle demasiadas vueltas y afrontar el momento con serenidad. Si muchas repetimos, será por algo, ¿no? ¡Tranquila y a por todas!

TRUCHO, TRUCHO, QUE NO TE ESCUCHO

Cuando me enteré de que iba a ser madre, se apelotonaron los sentimientos dentro de mí: miedo, sorpresa, alegría, emoción, miedo otra vez, felicidad, etcétera. ¿En serio voy a ser madre?, ¡qué locura! Lo cierto es que asimilar lo que venía de camino era la mar de difícil. Pero anduve tan ocupada con mis náuseas y mis achaques que tampoco tuve mucho más tiempo para pensar.

Lo que no sabía es que en este mundillo de la maternidad me iba a topar con tal cantidad de opinólogos.

Opinólogo: Dícese de ese ser humano que opina de todo, sin filtro, como si de un profesional se tratara.

Hay que ver la multitud de expertos que aparecen cuando una anuncia que va a convertirse en madre. Empezando, precisamente, por las veteranas en este aspecto.

El fenómeno «atemorizar a una embarazada»

Sí, este fenómeno merece un estudio muy profundo. Consiste en contar a una mujer gestante las mayores catástrofes maternas habidas y por haber. He aquí un ejemplo sencillo, mi amiga Pepita, madre de una niña de dos años:

«Buffffffff... Mi parto duró cuarenta y ocho horas; además se complicó porque venía de nalgas. Sufrí lo que no está escrito: la epidural me la pusieron mal y seguía sintiendo medio cuerpo. Después de aquello no he vuelto a estornudar sin tener escapes, me he hecho del club de Concha Velasco y sus maravillosas compresas para las pérdidas de orina. Además, llevo 740 días, 17.760 horas y 1.065.600 minutos sin dormir. Mira, ¿ves mis ojeras? Pues vete acostumbrando...»

Toda simpatía y desparpajo, mi amiga Pepita. No me digáis que no. Un ser que derrocha detalles y que viene a contagiarte con su ilusión de vivir de manera indiscriminada.

El caso de mi amigo Paquito tampoco fue nada esperanzador:

«¿Dónde das a luz? Pues, ojo, porque en ese hospital tuvo mi mujer a mis mellizos y, ¡madre mía!, ¡casi no lo cuenta! Los médicos se dejaron una de las placentas dentro y

a los pocos días se desplomó en mitad de la calle. Estuvo muy crítica, lo pasamos fatal.»

Todo un detalle, oigan. Es justo lo que necesito oír en estos momentos de «dulce espera». Tengo que reconocer que gracias a este ser vivo y a su poco tacto he insistido en ver la placenta tras alumbrar a mis tres pequeños herederos. Y ver aquello es hasta curioso; no hay mal que por bien no venga.

Yo soy de las que prefieren vivir en la ignorancia. La ignorancia es mi mejor amiga. ¿Qué necesidad tengo de conocer semejantes historias para no dormir en mi estado? ¡Que se llama de buena esperanza por algo! Tú escúchame y hazme caso: lo mejor que puedes hacer es esquivar a todos los opinólogos catastrofistas. Y, si no te es posible, mira fijamente a sus pupilas mientras piensas en otras cosas como: «¿He dejado encendida la lavadora?», «¿A qué hora tenía que ir al dentista?», «¿Pondrán esta noche un nuevo capítulo de *The Walking Dead*?», y así hasta que ese ser humano deje de mover la mandíbula y de emitir sonidos.

Manuales de maternidad

No sé cuántos manuales, libros y revistas me dejaron después de anunciar que estaba embarazada. Pero os puedo decir que no leí ni uno. ¿Por qué razón? Porque tienen la manía de ser tremendamente honestos y científicos. ¿Qué problema hay en ello? Si no eres aprensiva, ninguno, no hay ningún problema. Pero si eres de las mías, abrir cualquiera de estas publicaciones es como romper unas cuantas botellas de cristal e ir pisándolas con los pies descalzos.

Emocionada e ingenua, abría un libro al azar y leía «Grietas en el pezón».

—Auch.

Lo cerraba y me iba directa a comer un poco de chocolate. Para que se me pasara el dolorcillo reflejo ese que suele dar leer ese tipo de cosas. Otro día le brindaba una segunda oportunidad; volvía a abrir el manual y leía: «Hemorroides».

—Pero ¿qué coño...?

Innecesario. Lo veo completamente innecesario. Yo soy de las que prefieren sufrir cuando es estrictamente preciso. Antes no, ni de broma, ¿por quién me tomas? Ya que, por mi condición de embarazada no romántica, no podía echar purpurina por los poros, ¿por qué iba yo a sufrir dolores reflejos en las tetas o en el culo de forma voluntaria?

Conste en acta que esos manuales que tan poco me gustaban, luego me fueron de ayuda. Pero todo a su momento, porque hay cosas que no necesitamos saber antes de tiempo, ¿verdad?

Los opinólogos y la recién parida

Los opinólogos deberían tener una orden de alejamiento. Así como te lo digo. ¿Sabes esos carteles del zoo que dicen «No dar de comer a los animales»? Pues hay gente

que debería tatuarse a fuego: «No lanzar opiniones de forma indiscriminada a mujeres que acaban de tener un bebé». Cuánta sabiduría popular nos acecha cuando nos convertimos en progenitoras. Tú, que pensabas que ya lo habías oído todo durante el embarazo, vas y te topas con un nuevo fenómeno social.

«Nosotros lo hacíamos así y bien que se nos criaron», resaltan las más veteranas.

Ahora bien, tengo que hacer un apunte. La mayor parte de esta gente, por no decir su totalidad, busca ayudarnos, apoyarnos, hacernos más fácil esta nueva vida en la que un pequeño ser depende de nosotros para absolutamente todo. Por ello, debemos tener paciencia con estas personas; su objetivo no es fastidiarnos la existencia, sino ayudar. Creamos en la buena fe de nuestros semejantes.

Pero lo que también es cierto es que determinados comentarios no solo no nos facilitan la maternidad, sino que muchas veces solo sirven para provocar que nuestro castillo de naipes emocional se tambalee cual torre de Pisa en pleno movimiento sísmico.

Hay que tener en cuenta que las madres en el posparto no somos las personas con mayor estabilidad mental del mundo. Las cosas como son. Las hormonas se apoderan de nuestro interior y nos revolucionan hasta niveles insospechados. Súmale a ello la falta de sueño, el dolor y las molestias físicas, además del respeto que da tener una vida tan frágil en nuestras manos, la inseguridad de no saber si lo estamos haciendo bien y unos cuantos factores más.

Mezcla explosiva y ¡¡¡BUM!!!

Os voy a poner un ejemplo basado en hechos reales. Madre primeriza, veintiocho años, bebé al pecho. Viene una visita, mujer de unos sesenta años, comienza el show:

—Oyyyyyyyy... ¡Pero qué monada!, ¡qué cosita! ¡Deja que la coja!

A continuación, la madre pide con delicadeza que espere primero a la finalización de la toma. Bebé y mami están visiblemente ocupadas, teta fuera mediante. Entonces la pequeña se desengancha del pecho, lo huele, mueve la cabeza, como si de un animalillo se tratase, vuelve a engancharse y otra vez se retira. Algo, por cierto, muy normal y que forma parte de ese ritual de la alimentación del lactante. Ni corta ni perezosa, la visita coge la cabeza del bebé y lo estruja contra el pecho de la madre; «Aquí, aquí está la teta», le indica, como si el pequeño no lo supiera.

La madre se queda paralizada, patidifusa y no logra articular palabra...

Los reflejos de una no están muy despiertos, que digamos. Es lo que tiene dormir un máximo de tres horas seguidas. Por supuesto, a continuación no faltan los consejos de toda índole, desde el típico «Dale diez minutos de cada pecho que si no traga aire», hasta el clásico «Se ve que se queda con hambre, dale un biberón», sin olvidar el «No lo cojas en brazos, que se acostumbra».

Evidentemente, ante este tipo de circunstancias una puede explotar o quedarse paralizada. Nunca sabes con antelación cómo se reacciona ante semejantes situaciones.

Y es que uno de los principales problemas de los opinólogos es, precisamente, que están desactualizados en sus conocimientos. Sí, ellos sacaron adelante hijos que hoy son mujeres y hombres hechos y derechos. Nadie duda de sus altas capacidades y de que ejecutaron su función de la mejor manera posible. Pero la ciencia avanza y hoy se saben más cosas que antes. Pero eso, amigas mías, hay personas que eso no lo terminan de aceptar.

Mi consejo es siempre asumir que no vamos a poder controlar lo que nos dicen, pero sí cómo reaccionar ante la información que nos han brindado. Es preferible decir que «sí» con educación y luego hacer lo que queramos, antes que entrar en conflicto. Excepto en casos extremos, en los que sí es muy necesario parar los pies de personas que nos están dificultando la existencia, por lo general yo recomiendo abordar la situación con calma y de forma diplomática.

Eso sí, si algún comentario te hace dudar y te genera inseguridad, no te lo pienses y habla con tu verdadero mejor amigo: un profesional. Los profesionales son seres amorosos y llenos de contenidos actualizados. Son gente de fiar. Rodéate bien, busca esa matrona o médico con el que te sientas cómoda y que realmente te haga sentir segura.

Si no puedes con el enemigo, únete a él

Muchas veces recibo mensajes de madres desesperadas porque gente muy cercana, incluso familiares, están continuamente abordándolas con consejos que no cuadran con las recomendaciones de su pediatra, por ejemplo. Como he dicho, en muchas ocasiones los «opinólogos» suelen estar desactualizados. Hoy se sabe más que hace treinta, veinte o diez años atrás.

Por tanto, se recibe de gente muy querida mensajes contraproducentes. Frente a la lucha de «antiguamente las cosas se hacían así y bien sanos que están mis hijos», yo optaría por convertir al «enemigo» en «aliado». A continuación, os explico un truquillo que quizá os pueda ayudar a ver la luz.

Imagínate que viene tu tía del pueblo a ayudarte durante las primeras semanas en casa con tu bebé. El pequeño empieza a llorar y tu tía, que de esto sabe un montón porque ha sacado adelante a seis hijos, te aconseja que no lo cojas en brazos, «no se vaya a acostumbrar». Además «llorando se desarrollan los pulmones», añade. Pero tú has leído que hay estudios que demuestran que el bebé pasa por un estrés tremendo si se sigue esa «técnica», y tu elección es consolar a tu bebé.

¿Qué hacer? Yo, en casos imposibles, donde no entran en razón, idearía un plan de ataque (amistoso; entiéndase que una madre molona no fomenta la violencia en ningún caso, y menos con la tía del pueblo que es un primor, que ha venido a ayudar y que además hace unas croquetas que están de muerte).

En primer lugar, pediremos cita con la matrona, el pediatra o con quien nos esté

haciendo el seguimiento tras el parto. Luego pediremos a la tía del pueblo que nos acompañe a la consulta. Al sentarse frente al profesional sanitario de turno, puede comenzar a disparar todas las preguntas correspondientes a los consejos desactualizados que hemos recibido desde que el bebé ha llegado a casa.

Este método suele funcionar muy bien. La tía sale alucinada: «Madre mía, hay que ver cómo han cambiado las cosas». Y la consecuencia inmediata suele ser que a partir de este momento contarás con una gran aliada, y, ante cualquier opinión lanzada sin filtro, será la tía del pueblo la que salte a corregir esos datos incorrectos. «Hija, no tienes ni idea, ahora las cosas se hacen así», dirá.

No hay nada como sentir apoyo y respeto a tus decisiones. La información nos hace libres, pero ojo de dónde sacamos la información. Nos estamos acostumbrando a buscarlo todo en internet, y eso es un gran error. Ni el profesional de la salud, ni ningún otro, puede ser sustituido por información colgada libremente en internet. Y, por supuesto, no nos olvidemos de una fuente de sabiduría que nunca suele fallar: nuestro instinto. Que nadie, por muy buena intención que tenga, te haga dudar de tus corazonadas a la hora de elegir qué es lo mejor para tus hijos. Afina el oído y escucha a tu instinto, él sí que sabe. Y confía en ti porque lo vas a hacer genial.

¿Las críticas terminan aquí?

Me gustaría decirte que sí. Pero más bien te voy a decir que te enfundes un buen chubasquero y que te conviertas en *waterproof*. Da igual el camino que elijas, hagas lo que hagas, te van a juzgar. Eso es así desde tiempos inmemoriales. La única diferencia, entre otras épocas y la de ahora, es que antes solo te juzgaba la gente más próxima.

Ahora, con el mundo de internet —que nos acerca a la gente de lejos y nos separa de los que tenemos cerca—, los comentarios te pueden llegar hasta de los rincones menos esperados. Por ejemplo, de la prima de tu padre, Charito, que nació en Huesca pero que se fue a vivir a Sevilla y es hija de Félix, hermano de tu abuela paterna. Sí, de la abuela Esperanza, que, por cierto, en realidad se llama Amparo, pero nadie lo sabe. El ciclo de la vida y el árbol genealógico jamás estuvo tan a mano como ahora. Para bien y para mal.

Sea como sea, como ya hemos visto, todo el mundo opina, sabe, comenta, y eso es algo que no podemos evitar.

Lo primero que tenemos que interiorizar es que el «saber popular» funciona así:

- Cuando no tienes novio: «Bueno, ¿y no has conocido a nadie interesante?, ¿qué te pasa? Quizá es que eres muy exigente; mi prima Paqui era así y mírala, se quedó para vestir santos».

- Cuando por fin estás ennoviada: «Ya nos dirás cuándo os animáis a pasar por el altar, tampoco tardéis mucho, ¿eh? Que luego la cosa se enfría. ¡Con las ganas que

tengo de verte vestida de novia!».

- Y cuando todavía no ha terminado ni la ceremonia: «Ahora iréis a por el bebé, ¿no? Que el reloj biológico no perdona».

- Al nacer el primer bebé: «Oooooohhhh, qué cosita más bonita. Eso sí, no tardéis en tener otro para que crezcan juntos, ¡no iréis a dejar a esta criaturita sola en este mundo!».

- Cuando tienes el segundo: «Pobrecita tu hija mayor, ¿cómo lo lleva? Seguro que está muerta de celos... Por cierto, tal y como está la vida, os plantaréis en dos, ¿verdad?».

- Bienvenido tercer bebé: «¿¿¿Otro???... (manos a la cabeza). Por curiosidad, ¿perteneceis a alguna secta o a un grupo extremista de alguna religión?, ¿sabéis cómo funcionan los métodos anticonceptivos?».

Sí, como ves, da igual el camino que elijas, nada te garantiza estar libre de comentarios más o menos impertinentes. ¿Cómo va a guardarse «el saber popular» tanta información valiosa para el resto de la humanidad?, ¿cómo vamos a callarnos y a no opinar ante el hacer de nuestros semejantes?

La fábula del niño, el anciano y el burro

Marido, que es muy cuco para las críticas, siempre recurre a la fábula del abuelo, el niño y el burro. Creo que es bastante descriptiva y puede ayudar mucho en este momento vital y en otros muchos ámbitos de la vida.

Es más o menos así. Cuenta la historia que un anciano iba con su nieto paseando junto a su burro. El pobre anciano, cansado de caminar, decide subirse al animal. Al pasar por un pueblo, un grupo de personas los ve y exclama:

—Pobre niño, miradle caminando mientras su abuelo va encima del burro, ¡habrase visto!

Entonces el abuelo se baja y, en su lugar, sube a su nieto encima del animal. Pero, al pasar cerca de unas vecinas, estas se llevan las manos a la cabeza:

—¡No me lo puedo creer! Vaya niño maleducado; anda que dejar que su anciano abuelo vaya a pie y él cómodamente encima del asno.

Entonces, deciden caminar los dos para que la gente deje de criticarlos. Al verlos, otro grupo de personas empieza a reírse de ellos:

—¡Mirad qué par de tontos! Tienen un burro que puede llevarlos y van ahí andando agotados.

En ese momento, se suben los dos al burro y continúan con su camino, cuando alguien les dice:

—¿Cómo se puede tener tan poca vergüenza? ¡Vais a matar a ese pobre animal!, ¿cómo se os ocurre cargarlo de esa manera para ir vosotros tan a gusto?

Como veis, la siguiente alternativa habría sido coger a cuestras al burro y entonces,

¿qué les habrían dicho entonces?

La moraleja es que, hagas lo que hagas, nunca va a llover a gusto de todos y siempre va a haber alguien a quien no le parezcan bien las decisiones que tomamos. La maternidad no es una excepción, claro está, y, casualmente, todo el mundo sabe hacer todas las labores de los padres mucho mejor que nosotros, porque ellos sí que tienen experiencia y nosotros no. Apúntate bien este consejo: vive tu maternidad para ti y para los tuyos, sin pensar en el qué dirán.

Madres versus Madres

Así como las madres deberíamos hacer piña para ayudarnos y apoyarnos, no podemos obviar que a veces nos convertimos en nuestras peores enemigas. Existen algunas guerras abiertas en torno a cómo llevamos a cabo nuestra función de madres.

A mi parecer, el debate que más rechazo me genera, por lo cansino que es ya, es el de teta versus biberón. Y es que es un tema que levanta muchas ampollas, y se nota. Parece mentira que en pleno siglo xxi todavía nos dediquemos a juzgar a las madres por el tipo de alimentación que eligen para sus pequeños. Y eso que muchas veces no es cuestión de elección, sino de otros muchos factores, como os contaré en el capítulo dedicado a la lactancia.

Estos ataques de madres contra madres no solo se dan en este tema, sino en muchísimos puntos más. Desde el colecho hasta el porteo, pasando por triturados sí, triturados no y un largo etcétera. La opción que tú escojas siempre va a ser la mejor para ti, pero hay que entender que no todos somos iguales, ni tenemos las mismas circunstancias. Gracias a mi experiencia, a mis frustraciones y a mis éxitos, he desarrollado algo que deberían enseñar en las clases de preparación al parto: la empatía.

Empatía, como concepto, es la capacidad que tienen las personas de sentir en su propio cuerpo las sensaciones que otro está sintiendo. ¡Qué importante es ponerse en el lugar de los demás!, ¡cuánto ganaríamos como sociedad si fuéramos más empáticos!

Y, es más, no estaría de más que pensáramos que somos un ejemplo para nuestros hijos. Si nos dedicamos a criticar y a juzgar a los demás alegremente y sin respeto, nuestros hijos acabarán haciendo lo mismo. Así que este sería mi último consejo: no demos por hecho que en determinadas circunstancias nosotros haríamos esto o lo otro. No conocemos la vida de los demás, ni sus sentimientos, ni sus necesidades, así que vivamos y dejemos vivir.

EL TEMIDO POSPARTO

¿Quién me iba a decir a mí que no disfrutar del embarazo iba a tener su lado bueno? Y es que siempre he presumido de no saber lo que es pasar por una depresión posparto, lo que achacaba, principalmente, a que no disfrutaba nada de la gestación. Consideraba que la depresión ya la pasaba durante el parto, si eso. Y es que yo, embarazada, no me caigo nada, pero que nada bien. Es un periodo de mi vida en el que, definitivamente, no me elegiría de amiga.

Pero ya sumo tres pospartos y puedo decir que cada uno de ellos ha sido un mundo. Según mi experiencia, encontrarse bien durante el puerperio depende de muchos factores. Y eso es algo que he podido comprobar en mis propias carnes. Así como yo hablaba con alegría de la depresión «parto», al final he acabado saboreando el trago amargo de sentirme triste y desbordada tras dar a luz.

Las visitas al hospital

Cuando tenemos un hijo, todo el mundo quiere venir pronto a conocerle. Incluso se siente la obligación de ir y demostrar que les importamos. Pero lo que mucha gente no sabe es que quizá no sea el mejor momento para ir a visitar a los padres y al bebé.

Conozco a algunas mujeres que me dicen lo contrario. Que las visitas las prefieren en el hospital porque les da menos trabajo. Pero, sea como sea, lo que está muy claro es, primero, que la gente debería consultar si puede ir o no y, segundo, que nosotros, los padres, tenemos que ser honestos cuando nos lo pregunten.

Una recién parida está hecha un trapito, por lo general. Además, necesitamos tranquilidad y calma para ir conociendo a este pequeño ser que hemos gestado, pero que no conocemos de nada. Establecer la lactancia con éxito, lidiar con los primeros llantos del bebé, cuyo origen aún desconocemos, constituye todo un proceso que es mejor vivir en la intimidad. Sería bueno que los hospitales restringieran las visitas de alguna forma, adaptándose a las necesidades de los padres y su bebé. Pero como eso ahora no puede ser, está en nuestra mano transmitir a nuestros seres queridos que las visitas pueden esperar.

Por otro lado, cuando nos lanzamos a visitar a una mujer en pleno posparto en su casa, tenemos que pensar cómo podemos molestar lo menos posible. Si quieres ir a

merendar, lleva tú mismo la merienda y al terminar déjalo todo como te lo has encontrado. Y, sobre todo, hay que mirar el reloj de vez en cuando para irnos a una hora prudente, nada de alargar la visita hasta la hora de cenar. Por favor, un poquito de piedad y de sentido común.

¿En qué consiste la depresión posparto?

Se trata de un estado de tristeza y vacío muy grande. Muchas veces una llora sin motivo aparente. Otras, siente que no puede con todo, que no avanza, que no es capaz. Además, muchas mujeres pueden padecer hasta molestias físicas, como dolores de cabeza o musculares. Otro síntoma puede ser sentirse incapaz de tomar decisiones, algo por lo que yo he pasado recientemente. Puedes llegar a aislarte de tu entorno; sentir ansiedad, inquietud, insomnio o cansancio extremo; comer en exceso o perder el apetito. Existe una larga lista de síntomas que nos pueden indicar que estamos atravesando una depresión posparto, pero no debemos confundirla con la tristeza posparto.

La diferencia es que, en el caso de la depresión, los sentimientos suelen ser extremos, además de dilatarse mucho en el tiempo. Si no se trata, una mujer puede llegar a sufrirla durante meses e incluso años; por eso es muy importante buscar ayuda y no dejarlo pasar. Además, según dicen los expertos, puede llegar a incapacitar a la madre para cuidar del bebé y de ella misma. Es decir, que es un tema muy serio que precisa de tratamiento y seguimiento médico.

Sin embargo, la tristeza posparto la padecen aproximadamente un ochenta por ciento de las mujeres. Los síntomas son más leves y suelen durar en torno a una o dos semanas, y llegan a desaparecer por sí solos.

¿Es mi culpa?

¿Por qué me siento así?, ¿qué estoy haciendo mal?, ¿cómo puedo sentirme mejor? Son algunas de las preguntas que yo me formulaba en esos momentos y que, casi siempre, me hacían sentir todavía peor. Sentía que no tenía el control y que todo se me iba de las manos.

Pero con el tiempo he visto que todo formaba parte de la normalidad. Al parecer, después del embarazo sufrimos una bajada en nuestros niveles de estrógenos y progesteronas, las dichas hormonas. Dicen los expertos que ellas son las culpables, junto a la falta de sueño y a otros factores más, de que nos sintamos así.

Pero ¡si tengo un bebé precioso y sano!, ¿cómo es posible que no me estén saliendo corazones por los poros? Pues ya lo veis, no siempre la llegada de un bebé equivale a una felicidad desbordante. Pero eso no quiere decir que no quieras a tu retoño, ni tampoco que este vaya a ser tu estado mental definitivo. Tranqui, nena, no estás sola, y pensar que es algo muy normal, que ocurre mucho más de lo que sospechamos, nos

alivia, aunque sea un poco. Si se trata de tristeza posparto, ten la seguridad de que acabará pasando; si se trata de depresión posparto, aunque necesites ayuda profesional, ten por seguro que también lo vas a superar. ¡Fuerza, molonas!

Mi experiencia

Así como en mi primer puerperio tuve la suerte infinita de no sufrir ninguno de estos síntomas, tras mi segundo bebé, pero sobre todo tras el tercero, sí que puedo decir que he experimentado cómo el posparto puede ser un periodo realmente difícil y oscuro. Voy a ir por partes para ponerlos en situación.

Mi primer bebé

Tras dar a luz a mi primer bebé, yo esperaba enamorarme perdidamente de ella, tal y como dicen en las películas y en los titulares de las revistas del corazón cuando una famosa se convierte en madre: «Ha sido un flechazo», «El parto es esa cita a ciegas en la que te enamorarás a primera vista», y blablablá... «¡Vamos a ver, señoras y señores, eso yo no lo he experimentado nunca!, ¿qué estoy haciendo mal?», me preguntaba.

Y yo miraba a mi primer bebé, la miraba y la requetemiraba, y que no, que no sentía fuegos artificiales del amor hermoso. Sí que es cierto que alucinaba, eso sí, alucinaba en colores. ¿En serio he horneado yo este mini- ser humano?, ¿de verdad que ha salido de mí? Me parecía absolutamente flipante. Pero el amor no, ese amor desbordante no lo sentí. Como es evidente, no lo dije en alto porque me daba hasta vergüenza. La honestidad siempre por delante.

A medida que nos fuimos conociendo, me fue cayendo bien la muchacha. Hay que reconocer que mi primogénita era una monada. Todo lo que hacía nos parecía increíblemente tierno: estornudar, bostezar, hasta sus flatulencias eran muy cuquis. El amor fue creciendo y cada vez la he querido —y la quiero— más y más. Pero, a lo que iba, un hijo es una persona nueva en tu vida a la que no conoces de nada, eso nadie te lo cuenta, pero es así. Y, como cualquier relación, necesita sus tiempos y etapas para ir conociéndose y cogiendo confianza.

El posparto, en este caso, fue maravilloso. Con una lactancia materna exclusiva que iba viento en popa a toda vela y con la tranquilidad de ver que se me daba hasta bien todo este tema de la crianza. Súmale encima que coincidió con la llegada del verano, en el que pude disfrutar del buen tiempo durante mi baja. Además de un marido que tiene una mano especialmente buena con los niños. Todo estaba muy equilibrado, como veis. La vida era chula y yo estaba pletórica. Ni rastro de pena, ni de ansiedad. «¿De verdad hay mujeres con depresión o tristeza posparto?», me preguntaba.

Mi segundo bebé

Cuando llegó mi segundo bebé, ya sabía a lo que iba. Es decir, estaba dispuesta a flipar de nuevo, y, para mi sorpresa, esta vez sí que sentí algo de amor. Suena un poco

crudo dicho así, pero es que no voy a colorear esto de forma artificial. Me pareció muy canijo, delgaducho y muy largo. Encima tenía algo ahí colgando que me chocó así de primeras. Después de estar acostumbrada a una niña, ver a un niño con todo su aparato reproductor desproporcionado me llamó mucho la atención. «Y esto, ¿cómo se limpia?», pensé.

Pero en este caso el posparto no iba a ser tan bonito como el primero. Tenía una niña de dos años y medio a la que atender, además de mi nuevo «canijo». Coincidió con la llegada del otoño, el mal tiempo y mi incapacidad de gestionar el tiempo durante la baja. Además, vivíamos en una casa mal comunicada y necesitaba el coche para desplazarme a cualquier sitio. Me encerré y no disfruté nada de esa etapa. No puedo decir que estuviera muy triste, pero una se piensa que la experiencia es un grado y que esto va a estar chupado. Pues no.

Por un lado, la lactancia se fue al garete antes de lo previsto y el niño casi se deshidrata. Me sentí triste y culpable. Además, tuvimos que hacer frente a una bronquiolitis. Súmale que tenía que seguir atendiendo a la mayor e intentar no alterar sus rutinas para evitar los celos. Eso sí, a pesar de todo, no puedo decir que lo pasara tremendamente mal, ni que hubiera rozado una depresión. No fue una etapa divertida, pero tampoco es que lo recuerde como un periodo malo.

Tercer bebé

Aquí sí, amigas, aquí sí que puedo afirmar que he sentido tristeza posparto, también conocida como *baby blues*. De entrada, el camino desde el hospital hasta casa ya me produjo bastantes temores. «Tres hijos, tres... Aviso a navegantes, ¡son mayoría!», pensaba. La adaptación no fue mala. Los niños estaban encantados con su nuevo «juguete» y la mini, mi tercera hija, era una santa en toda regla. No hay un bebé más fácil en su mecanismo que este. Comer y dormir. Con decir que, por primera vez en casi cinco años como madre, me acercaba a comprobar si el bebé respiraba, os lo digo todo.

Pero pasado un mes, más o menos, empecé a agobiarme. Estaba desbordada, perdía la memoria como nunca, sentía que no llegaba. Y no lo entendía, ¡con un bebé que me permitía dormir siete horas del tirón!, ¿cómo me atrevía a sentirme triste? Pues ya lo veis, me pasó; fue una realidad y me costó mucho aceptarla. Yo, una persona alegre por naturaleza, optimista como la que más, estaba en un estado de incapacidad que no podía entender.

—¿Qué me pasa?!

Un día, estábamos en una comida familiar y mi tía me preguntó: «¿Sabéis ya la fecha del bautizo?, solo por organizarme». Y, sin saber cómo ni por qué, me eché a llorar. Me sentía triste y a la vez me daba rabia llorar delante de todo el mundo. No entendía nada, tenía no uno, sino tres hijos maravillosos, y un marido diez que no hacía más que ponerme las cosas fáciles, y yo me sentía así, triste. Marido, además, se ocupó de los

dos mayores para que yo me centrara en la pequeña, por lo tanto, no había excusa.

Luego llegó la crisis con la lactancia. Y vino a ser la guinda del pastel. «¡Solo me tengo que ocupar de que esta niña se alimente y ni eso lo consigo hacer bien!», me decía. La cabeza es poderosa y muchas veces no la podemos controlar. Fue después cuando me di cuenta de que no podía con todo. Tras una charla con una buena amiga y asesora de lactancia, decidí empezar la lactancia mixta, pues estaba llegando a mi límite. A partir de ahí, todo mejoró, me sentí más serena, más tranquila, con mayor paz.

Que nadie interprete que mi problema era la lactancia. No, para nada, la lactancia solo fue una piedra más en el camino. Somos humanas y llegamos hasta donde podemos llegar. Mi consejo, aunque sea muy pesada, es tener paciencia y también saber pedir ayuda a tiempo. Hay momentos en los que no podemos con todo y además es contraproducente querer tener el control total porque, amiga, es imposible por mucho que nos esforcemos. Siempre habrá factores que no dependan de nosotras.

De hecho, es en el momento en el que pides ayuda cuando te preguntas: «¿Por qué no la habré pedido antes?». Si tu mejor amiga te llama y te dice si necesitas algo, no tengas reparo en decir «Sí, por favor». A veces será tu madre la encargada de echarte un cable, traer un táper de comida; otras veces te bastará con que miren al bebé veinte minutos para que puedas ducharte tranquila. En definitiva, el posparto puede no ser un camino de rosas, así que respira hondo, tira de tu entorno y piensa que todo pasará. ¡Mucho ánimo, molona!

«Una alegría compartida se transforma en doble alegría; una pena compartida, en media pena.»

PROVERBIO SUECO

DE DIÁSTASIS, BAJOS LOCOS Y ROPA DE TRANSICIÓN

Aquí las cosas claras y el chocolate espeso. Tras pasarte el embarazo luciendo tipo sin necesidad de meter tripa, llega el momento de desalojar y redescubrir tu nuevo cuerpo tras el parto. Confieso que este tema era algo que me preocupaba en mi primera maternidad. Pero, oye, sumando embarazos me he dado cuenta de que, con paciencia y esfuerzo, una se acaba recuperando.

Cuando el inquilino al fin ha abandonado el nido, la tripa es lo más parecido a un globo pinchado, y entonces piensas «¿Esta barriguchi *blandiblu* ha venido para quedarse?». Hay que ser conscientes de que el útero ha aumentado hasta diez veces su tamaño durante estos meses de expansión. Creo que el superpoder de volver a su lugar sin esfuerzo solo lo tienen Elastigirl, Boomer —el de los chicles— y Elsa Pataky. El resto de los mortales tenemos que conformarnos con jugar al efecto gelatina hasta nueva orden.

Para colmo, con la pérdida de volumen me volví a ver el bajo vientre y descubrí ¡otra marca de guerra!, sí, estrías curiosas y moradas me saludaban por primera vez. «¡Sorpresa!, ¡estábamos aquí escondidas!» Y, de paso, me volví a ver los pies... y, más que un cortaúñas, precisé de una sierra de diamante. ¿Cómo no me avisó marido de esto?, ¡si era el encargado oficial de ponerme los calcetines!

Pues sí, después del parto una se mira al espejo y rara vez se reconoce. Recuerdo haberme contemplado en paños menores y haber visualizado en mi cabeza una foto que siempre aparecía en mis libros de historia del arte. La famosa diosa de la Fertilidad.

En ese momento, entendí el significado de semejante obra de arte. Así me sentía yo. Pechotes tristes, barriga flácida, estrías..., pero, oye, bien orgullosa que estoy de haber traído al mundo a mis molones. Aunque también es cierto que en cuestión de autoestima cuesta verse así. Según mi experiencia el cuerpo, poco a poco, vuelve a su lugar. Sin milagros, a base de buenos hábitos y algo de deporte, pero ojo, controlado, no volváis a lo loco. No hay que alarmarse, pero sí conviene cuidarse. Y, entre tanto, pues no hay que mirarse tanto al espejo, que tampoco pasa nada, y, aunque una quiera, tampoco tiene tiempo para esos menesteres contemplativos. La naturaleza es sabia, ¿lo veis?

Bajos locos, ¿para qué os quiero?

Pero hay otras cosas a las que no prestamos tanta atención y son aún más importantes que el físico. Recuerdo que de una conversación, con grandes dosis de sinceridad, salió una bonita viñeta que me dedicó mi querida Cristina, La Quiles.

Y es que, ¡hay que ver lo loco que se queda todo ahí abajo después de traspasar el canal del parto! En ese sentido puedo dar gracias porque, con el tiempo, los elementos siempre han vuelto a su lugar. Pero, aviso esencial a todas las recién paridas, conviene hacerse un examen del suelo pélvico. Tomen nota:

¿Suelo pélvico?: ¿quién eres y qué quieres de mí?

El suelo pélvico es nada más y nada menos que los músculos y ligamentos que se encargan de cerrar la pelvis y sirven para sostener la vejiga, la uretra, el útero, la vagina y el recto. Digamos que, durante la gestación, todos nuestros órganos se desplazan. Y, aunque todo tenderá a volver a su lugar, tenemos que estar alerta y detectar si existen problemas como dolor pélvico, incontinencia urinaria o fecal, disfunciones sexuales, etcétera. Ante todo, no hay que alarmarse, no tiene por qué ser tu caso, pero es importante no ignorar este tema y buscar cuanto antes ayuda profesional.

Lo ideal es ir a un fisioterapeuta especializado en mujer. La valoración del suelo pélvico debería hacerse aproximadamente un mes o un mes y medio después de dar a luz. Pero dependerá de cada mujer porque lo de la cuarentena no es una ciencia exacta. Este profesional lo que hará es comprobar que todo esté en su sitio; te preguntará si tienes pérdidas al estornudar o al toser o dolores en las relaciones sexuales, y seguramente te hará un tacto para valorar la zona.

Cuidado de las cicatrices

Puede que el tema de las cicatrices no sea muy agradable, pero es muy importante tenerlo en cuenta. De la misma manera que nos insisten en las clases de parto acerca del masaje perineal, es fundamental, si ha habido episiotomía, trabajar esta zona. Una vez que haya cicatrizado la herida y nuestro especialista nos dé luz verde, deberíamos masajear de nuevo la zona con aceite de rosa mosqueta. Con esto conseguiremos que no haya molestias al retomar las relaciones sexuales. Si no sabemos cómo hacerlo o no nos sentimos cómodas realizándolo, podemos acudir a un fisioterapeuta experto para que nos ayude a tratar la zona.

Otra cicatriz complicada es la de la cesárea. En mi caso no he tenido que pasar por ninguna, pero sí por una cirugía mayor en el abdomen, y en su día me hubiera gustado saber lo importante que era cuidar mi cicatriz. Masajear con aceite de rosa mosqueta

después de la retirada de los puntos o las grapas es muy aconsejable. En caso de una mala cicatrización, deberíamos cubrir la marca con tiritas especiales de farmacia para evitar que se engrose. Además, conviene tocar y masajear el abdomen. De nuevo, si tienes dudas, consulta a un profesional.

Cosas que pasan

Cuando di a luz a mi primera hija me pasó algo que siempre me ha dado vergüenza contar. Estaba en el hospital el primer día tras llegar mi bebé y recuerdo que no sentía ganas de hacer pis. Nada de nada. De pronto, me levanté un momento y rompí aguas. Miré a marido con cara de sorpresa y, sobre un charco de orina, le pregunté: «¿Pero no se rompía aguas antes de dar a luz?». Una enfermera me comentó que era algo normal. Durante el embarazo no puedes parar de ir al baño porque el bebé presiona la vejiga y sientes que no aguantas más. Pero después, cuando el niño ya no está en tu interior presionando, digamos que tu cerebro no recibe el aviso de que el vaso está lleno. Así fue como me hice pipí encima, con un bebé en brazos y marido de espectador.

En resumidas cuentas, como veis, es importante prestar atención a nuestro suelo pélvico, porque de ello va a depender que todo vuelva a funcionar como antes. Entre los consejos básicos está no hacer ejercicios en los que se produzca un impacto, como correr, hasta que todo vuelva a estar en un estado óptimo. Tampoco conviene levantar peso, hacer esfuerzos al ir al baño (el estreñimiento es «el mal», igual que hacer pis sin apoyar el culete en la taza) o hacer abdominales: las abdominales también son el enemigo.

Habréis oído que los ejercicios de Kegel son estupendos para fortalecer la musculatura de esta zona o que los hipopresivos son fantásticos también. Y lo son, no seré yo la que diga lo contrario, pero siempre recomendaré por experiencia propia hacer una valoración con un profesional. Y, por supuesto, cuando te dé luz verde para hacer cualquier ejercicio de recuperación, que sea bajo la supervisión de personal cualificado. Igual de malo es no cuidarse como hacer ejercicios mal ejecutados.

En definitiva, lo esencial es saber que el suelo pélvico existe, que es muy importante y que hay que mimarlo mucho. Es tu amigo, no lo abandones.

Ropa de transición

Tengo que decir que no soy la típica persona a la que le entusiasma ir de compras. Me gusta mucho inspirarme en gente que tiene mucho estilo y aprender a combinar prendas. Pero no soy de las que van a la última, ni conocen al dedillo las tendencias.

Lo que sí sé es que, tras los partos, paso por una etapa en la que voy recuperando mi figura poco a poco. Hay mujeres a las que este periodo les llevará más tiempo y otras que no tardarán nada. Pero lo cierto es que, a mí, ponerme delante del armario se

me empezó a hacer bola. Sí, al periodo oscuro del puerperio, se apuntó también la desesperación de mirar mi ropa y no verme bien con absolutamente nada.

Ya, ya, ya... Hay mujeres a las que les pasa sin necesidad de haber sido madres. Lo sé. Pero, en este periodo de la vida, una tiene la sensibilidad a flor de piel y las hormonas bailando salsa. ¿Os acordáis del cóctel molotov? Hormonas + falta de sueño + hambre descomunal + cuerpo dolorido + agobio + sensación de no tener control. Pues imagínate tú que, en el momento en el que por fin eres capaz de asearte y adecentarte, te encuentras con que cualquier prenda de tu armario te hace parecer una morcilla de Burgos.

No mola.

No mola nada.

Y piensas: «¿Para qué comprar ropa si aspiro a recuperar mi talla?». Entonces, optimista como tú eres, te enfundas la ropa premamá. Y llega un punto en el que los pantalones ya no los llevas «cagaos», sino lo siguiente. Por si no os ubicáis, esta moda consistía en llevar los pantalones caídos para mostrar la ropa interior como parte del conjunto, tangas tirachinas y calzoncillos Calvin Klein. Gracias, universo, por desterrar tendencias como estas. Gracias.

A lo que iba, los pantalones de preñi se te caen. Que eso es guay porque piensas, «estoy notablemente más delgada», y eso alimenta algo nuestra autoestima. Pero claro, no es muy favorecedor que digamos. En mi caso, intentaba cerrarme una camisa normal y corriente y aquello tiraba que no veas. Lloraba. Me subía unos pantalones pre-cremamiento y no me abrochaban. Lloraba. Me ponía un vestido que antes me quedaba de muerte y que ahora se me pegaba y se me subía por el rebosamiento de grasa en mis loras. Lloraba.

No mola.

No mola nada.

Así que, ni corta ni perezosa, vencí la barrera de la tacañería y el puño cerrado, dejé a los niños con marido y me fui a comprar. Oye, que hay buenas opciones ahora en el mercado que cumplen el sello «BBB», es decir, buenas, bonitas y baratas. Y me apañé unos cuantos conjuntos la mar de monos. Empezaba, al fin, a ver la luz. Un poco de pintamorros resultón y ahora ya sí.

Mola.

Mola mucho.

Entonces fue cuando pregoné a los cuatro vientos que la ropa de transición es tu amiga: nivel de amistad casi como el del suelo pélvico. Diría que en mi caso fue necesaria. Si estás en la misma situación, que sepas que te lo mereces. Sí, tú, te lo mereces. Y cuando esa ropa ya no te quede bien, pues la coges, le das las gracias por el servicio, la donas y aquí paz y después gloria.

Después de soportar náuseas, cambios de peso, dolor de ingles, estrías, tener que ir al lavabo cada diez minutos y un sinfín de achaques más, que incluyen contracciones,

está claro que nos sobran razones para darnos un homenaje.

El peligro de la ropa de transición

Así como estas prendas vienen para salvarte del apuro, hay que recordar que nuestra aspiración es volver a vernos bien. No es necesario que este concepto vaya asociado a una talla determinada. Pero, si hemos cogido mucho peso en el embarazo o lo cierto es que nos sobran unos kilos por la razón que sea, hemos de priorizar. Chicas, tatuaos esto a fuego: «salud, divino tesoro». No vale acogerse a la ropa de transición y acomodarse en el sillón a comer litros de helado. No, no, no...

Ámate, quíérete y cuídate:

1. La ropa de transición se llama así porque es para un ratito. Más o menos largo, sin prisa pero sin pausa.
2. Amortiza la sillita de paseo o el portabebés y acostúmbrate a salir a la calle y dar una vuelta a paso ligero.
3. La tentación, lejos. Si no compras productos que no se deben comer, no podrás pecar. Así que súbete al carro de la comida real y da carpetazo a los ultraprocesados.
4. ¡Hidrátate! Bebe agüita y déjate de refrescos, aunque presuman de ser light. El agua será tu mejor aliada.
5. Haz deporte. Ya lo sabes, no sin antes estar recuperada de tus bajos locos. Puedes empezar con paseos rápidos y luego dar paso a otros deportes de mayor intensidad. Correr, hacer yoga, pilates, zumba, crossfit... Hay mil opciones, solo tienes que encontrar la que tú disfrutes más.

«Despacito y con buena letra»

Tan malo es no cuidarse como obsesionarse con perder peso. Es importante buscar el término medio. Hay que cuidarse para sentirse bien, y eso se consigue equilibrando buenos hábitos, ejercicio e hidratación.

En este tercer embarazo estoy tardando más que nunca en recuperarme. Reconozco que he tenido mis momentos de desesperación y de no entender qué pasa. «Metabolismo mío, ¿dónde andas?» Pero luego me doy cuenta de que lo realmente importante es estar sana. Miro a mis tres hijos y no me puedo sentir más orgullosa. Mi cuerpo imperfecto ha sido un horno excelente para ellos, ¿qué más puedo pedir? Y ahora me cuido, me cuido por mí y me cuido por ellos, porque es prioritario sentirse bien.

Así que, molonas mías, ya lo sabéis, paciencia, buenos hábitos y sed felices.

EL BEBÉ Y SU NO MANUAL DE INSTRUCCIONES

Tras un largo embarazo llega el gran día. Al fin conoces a tu bebé, todo es nuevo e increíble. Empezáis una vida nueva y, tras unos días en el hospital, donde te han ayudado y orientado, te dan a tu retoño y os dicen: «Ya os podéis ir a casa». Tú le miras de reajo y piensas: «Vamos a ver, que parirle le he parido, estamos todos de acuerdo. Pero ¿a quién quiero engañar? ¡No nos conocemos de nada!». Si ya la convivencia es complicada de serie, imagínate con alguien a quien te acaban de presentar.

En este momento es muy normal que los sentimientos contradictorios se agolpen en nuestro interior. Por un lado, una tiene unas ganas locas de volver a casa, encontrarse en su hogar, al fin, con su cama, sus cosas, etcétera. Pero, a la vez, el miedo llama a su puerta. ¿Y el manual de instrucciones del bebé?, ¿dónde viene?, ¿seré capaz de descifrar su llanto y saber lo que necesita?

Recuerdo haber pensado: «A mí me han engañado. Que van y te dicen que te vas a enamorar, que vas a sentir corazones de colores y blablablá... Y yo me encuentro con una completa desconocida entre mis brazos, ¡que ni hablar sabe para explicarme lo que quiere!, el principio básico de la comunicación y el entendimiento mutuo». Será que me falta romanticismo, ¡yo qué sé!

Tengo que decir que la llegada a casa fue algo más fácil de lo que yo me esperaba. Marido tenía buena mano con la bebé y a mí tampoco se me daba mal del todo. Entonces descubrí el secreto mejor guardado; el manual de instrucciones jamás escrito tenía nombre propio: instinto maternal.

«Sota, caballo y rey»

Fijaos, si durante todo el embarazo estuve preocupada porque no conseguía localizar a mi instinto, fue llegar mi pequeña y despertarse él solito. A veces una tarda más, otras algo menos, pero ciertamente estamos capacitadas para saber qué necesita nuestro bebé. Cuando llora solo hay que seguir las comprobaciones oportunas, yo lo denominaba «Sota, caballo y rey». Me explico:

- **Sota:** Lo primero de que me aseguraba era de si tenía hambre. Hay que reconocer

que son seres de pequeño formato, pero no por ello renuncian a ser bastante exigentes y, si tienen hambre, no les gusta esperar. Ofrecía el pecho y, si lo rechazaba, pasaba a la siguiente opción.

- **Caballo:** ¿Tiene caca o pis? Lo normal es que si tiene un regalito ahí abajo o exceso de pipí, te lo haga saber a golpe de llanto. Suelen tener la función de alerta de llenado encendida para indicar si hace falta un cambio de pañal.

- **Rey:** Gasecito de rigor. Esto es muy sencillo, incorporamos al bebé, lo apoyamos sobre nuestro hombro y le propinamos golpecitos suaves en la espalda. A veces tarda unos segundos, otras unos minutos, pero esta técnica no suele fallar para que saque el gas que le está molestando.

- **Comodín:** Si ninguno de los pasos anteriores ha aliviado a nuestro pequeño, entonces puede ser que tenga sueño o que necesite mimines. Acunarlo y mecerlo con cariño, cantar una nana o recurrir al método Ricky Martin —del que hablo en profundidad en el capítulo «Objetivo: dormir»— puede ser de mucha ayuda.

Ante todo, debemos evitar perder la calma. Es cierto que el llanto puede llegar a desesperarnos, nos acelera el pulso e incluso nos hace sudar como pollos. Lo sé, pero también es verdad que nuestro estado de ánimo afecta directamente al bebé. Siempre digo que son como animalitos que pueden oler el miedo. Si no podemos más y hemos alcanzado nuestro top de paciencia, siempre es bueno un cambio de brazos.

La vuelta a casa puede hacerse un poco cuesta arriba. Así que, aunque resulte insistente, yo recomiendo que busquéis ayuda. En mi caso, fue mi madre la que se instaló en mi casa durante las dos primeras semanas tras el parto de mi primera hija. Contar con su apoyo, que pudiera atender a mi bebé tres horitas por la mañana para que yo pudiese descansar, o que me cubriera para ser capaz de darme una ducha y lavarme el pelo, que se encargara de la comida, entre otras cosas, fue una auténtica maravilla.

Los cólicos no son divertidos

Si hay algo que puede hacer tambalear nuestra paciencia son los cólicos. Madre del amor hermoso, ¡qué estrés más grande!, ¡qué desesperación!, ¡qué angustia! Esos llantos inconsolables nos parten el alma en dos. Una prueba la sota, el caballo, el rey y hasta el comodín del público. Pero nada parece calmar al bebé. Además, es un llanto muy sentido, de esos que te tocan el corazón y te hacen perder la cordura. «Señor, ¡llévame a mí!», clamas al cielo.

Nuestro primer cólico no se me va a olvidar jamás. Tuve suerte de que marido tomara las riendas porque, definitivamente, yo me habría ido a urgencias sin dudarlo.

Pero ¿qué es un cólico? Se trata de episodios en los que el bebé llora sin causa aparente. Aunque pueden producirse en cualquier momento del día, suelen ser más frecuentes durante la última hora de la tarde y pueden durar hasta dos horas. ¡Dos

horas! Normalmente, se dice que a partir de los tres meses dejan de sufrirlos.

Hay informaciones contradictorias sobre su causa; de hecho, Carlos González, reconocido pediatra, afirma que «un cólico es la contracción espasmódica y dolorosa de una víscera hueca; hay cólicos de riñón, de la vesícula y del intestino. Como el lactante no es una víscera hueca (...), el nombre ya de entrada no es muy afortunado. Se le llamaba cólico porque se creía que les dolía la barriga; pero eso es imposible saberlo. El dolor no se ve, lo tiene que explicar el paciente». Como comprenderéis, el bebé no tiene facultades para decirnos qué le está pasando. No sabemos si le duele aquí o allá.

El tema es que, según algunos estudios, en los países donde los bebés son porteados por sus madres, casualmente, no existen los cólicos. Sea como sea, los padres que hemos pasado por el trance de ver a nuestros hijos llorar sin consuelo sabemos que es un momento muy duro y que haríamos lo que fuera por poder calmarlos y, por supuesto, prevenirlos.

A continuación, os cuento cómo actuábamos nosotros ante este fenómeno sin explicación.

El día de nuestro primer cólico estábamos comiendo en casa de mis padres. De pronto, nuestra primera hija, de casi un mes de vida, se puso a llorar. Probamos la sota, el caballo y el rey, pero no dio resultado. También procedimos a ofrecer nuestros mimos, pero nada, nada, nada la consolaba. En el hospital nos enseñaron cómo hacerle unos masajes por si fuera la tripita lo que le estaba molestando: piernas hacia el pecho y vueltas en sentido de las agujas del reloj. Mira que solía funcionar y que soltaba algún que otro pedete, pero ese día nada parecía dar resultado.

Si por mí hubiera sido, habría ido al hospital pitando. Pero marido, que parece como si hubiera sido padre toda la vida, llegó al rescate y se hizo cargo de la situación. En primer lugar, nos mandó callar a todos y se puso manos a la obra. Era como ver actuar al doctor House, aunque marido es más guapo, del estilo Doctor Macizo... ¡Perdón!, que me disperso.

Doctor Macizo cogió a la pequeña, la tumbó boca abajo sobre su brazo, cabeza apoyada suavemente a la altura de su codo y, con la mano que le quedaba libre, empezó a masajear su tripita en círculos en el sentido de las agujas del reloj. A la vez que masajeaba, caminaba despacio por el salón. Al mismo tiempo, acompañó la terapia con la suave sintonía de una canción tarareada por él, de forma lenta y relajante. Un maestro, oye, hay que reconocer que este hombre tiene talento. Poco a poco, nuestra hija empezó a relajarse; el llanto fue a menos hasta que, finalmente, después de muchos paseos, mucha canción y mucho masaje, la niña se quedó dormida. Sí, sí, no os cortéis, os dejo aplaudir todo lo que yo no pude para no despertar a mi bebé.

Mi papel, aunque no fue activo, tampoco fue menos importante. Consistía en mantener la calma y no decir ni mu. No, no lo digo de broma. Es muy complicado y doloroso ver a tu hija sufrir y sentir la impotencia de no ser capaz de calmarla.

Aunque hoy por hoy existen algunos métodos que aseguran mejorar los cólicos, lo cierto es que una de las mejores claves es no perder la calma. Eso sí, si los episodios son continuos y te cuesta horrores hacerte con la situación, siempre puedes acudir a un fisioterapeuta especializado o a un osteópata. Además, es interesante informarse acerca del porteo ergonómico; para mí fue una gran ayuda con mi segundo hijo y con la tercera. Si vais a indagar, yo os recomiendo que para los primeros meses optéis por un fular elástico o tejido, que asegura que vaya bien pegadito a nosotras. De ser cierto lo que comenta Carlos González en su libro, quizá así consigáis que los cólicos sean menos frecuentes. Con mi segundo hijo, el más porteado con diferencia, solo sufrimos un episodio. Esto no quiere decir nada, no hay evidencia científica y puede que fuera casualidad, pero por intentarlo no perdemos nada. Eso sí, buscad algún taller de porteo donde os expliquen bien cómo colocarlo y, si no os atrevéis con los fulares, siempre podréis comprar una camiseta de porteo, que también podéis encontrarlas en el mercado y son muy prácticas y cómodas.

«Dientes, dientes, que es lo que les jode»

Perdonad el lenguaje, pero este apartado no podía llamarse de otra forma. Superados los cólicos, llegará un punto en el que nuestros molones vuelven a sufrir, y a veces no sabremos la razón. En muchos casos, se tratará de la maldita dentición. Dicen que el momento de «romper la encía» les duele un montón, pero de nuevo no podemos saberlo con certeza, aunque todo apunta a que sí que les afecta y molesta.

Lo que es seguro es que hay ciertos signos que evidencian que algo está ocurriendo en su boquita. Es algo muy común ver que los bebés se meten las manitas o lo que pillan en la boca; según dicen los expertos es su manera de descubrir el mundo que les rodea e investigar. Eso sí, cuando llega el periodo de dentición puede ser todavía más acusado. Pero el exceso de babas no siempre supone que nuestro hijo vaya a sacar el diente de forma inminente. Recuerdo que mi primera hija estuvo meses amenazando, pero los dientes no terminaban de animarse a salir y ver la luz. Aun así, todo el mundo a mi alrededor me decía: «Vaya, está a puntito».

Cada niño sigue un ritmo distinto. Mi primera hija tuvo su primer diente casi al cumplir el año, y la tercera, a los ocho meses ¡ya tenía tres fuera! Así que no os agobiéis, no he conocido a ningún niño que con quince años esté esperando a que le salgan los dientes de leche. Que no cunda el pánico.

¿Cómo aliviar la salida de los dientes? Sin duda, lo que más los calma es que les frotemos las encías. Se puede hacer con el dedo, previa limpieza de manos, evidentemente, o utilizar dedales de silicona para ese fin. Y, por supuesto, no olvidéis ofrecerles un buen mordedor. Hoy por hoy tenéis una amplia gama de opciones en el mercado. Por aquí, sus favoritos son los de silicona o de látex. Pero los hay también de madera, caucho, etcétera. Es curioso porque mi tercera hija, por ejemplo, tiene

predilección por morder tela, sí, sí, tela. Por eso siempre le dejo a mano una buena muselina, que me da tranquilidad porque las compro de buena calidad y así garantizo que los materiales que se mete en la boca son seguros. También podéis optar por collares de lactancia, que son de silicona, te los pones tú y ellos los muerden mientras los tienes en brazos. Por otro lado, los hay también que tienen agua por dentro y se meten en el congelador; es mano de santo cuando están desesperados, porque el frío hace función de analgésico natural.

Para administrar cualquier medicamento, no hace falta que os diga que siempre tenéis que consultar a vuestro pediatra. En el caso de los geles que se aplican en la encía para calmar el dolor, hay que tener en cuenta que una vez que pasa el efecto, el dolor volverá. Además, como bien dice Boticaria García, doctora en Farmacia, hay que evitar que lleven benzocaína en su composición por posibles efectos secundarios.

Como siempre digo, mimos, mimos y más mimos. Un abrazo y el calor de padre o madre siempre suele ser muy efectivo en los peores momentos. Es una etapa en la que hay que tener un extra de paciencia porque suelen estar más irritables, llorones, con interrupciones en el sueño, etcétera. Así que mucho ánimo y a esperar.

OBJETIVO: DORMIR

¡Qué importante es dormir!, siempre digo que, descansados, somos todos bastante más simpáticos. Es bien sabido, además, que la privación del sueño se utiliza como método de tortura. Por algo será. Pero que no cunda el pánico, en este capítulo os voy a hablar, largo y tendido, sobre mi experiencia en este sentido con mis tres hijos. Abordaré cómo son nuestras rutinas, pautas para favorecer su sueño, cuándo los paso a su propia habitación o el salto de la cuna a la cama. ¡A por ello!

Tengo que decir que, si hubiera sido animal en otra vida, fijo que habría nacido marmota. Soy de ese tipo de personas que necesitan dormir unas siete u ocho horas del tirón y sin interrupciones. Por eso, una de mis máximas preocupaciones antes de la llegada de mi primer bebé era: ¿le oiré si me necesita en mitad de la noche?, ¿seré capaz de despertarme para darle de comer?, ¿me quedará dormida? ¡Socorro!

Antes de que llegara mi primera hija, dudaba muchísimo de mis capacidades como madre nocturna. Pero, por otro lado, me tranquilizaba que marido fuera de los que con cinco horas de sueño ya tenía recarga suficiente para funcionar todo el día. ¿Os he dicho alguna vez que me enamoraron sus ojos azules?, pues retiro lo dicho; sin duda, uno de los puntos que han revalorizado al padre de mi estirpe es, precisamente, su capacidad para dormir poco y coger las riendas de las noches más locas de Villa Molona. Si todavía no habéis dado el paso a la maternidad y andáis buscando varón para tener descendencia, tened en cuenta este detalle (entiéndase el humor).

Aun así, los primeros meses asumo al cien por cien la ardua tarea de despertarme como mínimo cada tres horas para alimentar a mis polluelos. Y sí, para mi sorpresa, he sido capaz de oír hasta el menor ruidito o movimiento. Sostengo la teoría de que, cuando una se convierte en progenitora, se le agudiza el oído y la capacidad de dormir en estado de alerta. Además, en esos momentos locos de los primeros meses tras la llegada del recién nacido, yo notaba que con tres horas seguidas de sueño ya me sentía fuerte. No era el ser más lúcido del mundo, evidentemente, pero sí que era capaz de sobrevivir mucho mejor de lo que había podido llegar a imaginar.

«El manual que enseñaba a dormir a los niños»

Una de las primeras cosas que nos pusieron encima de la mesa cuando anunciamos

que íbamos a ser padres fue un libro sobre el sueño de los bebés. Para variar, yo, íntima amiga de la ignorancia en el embarazo, no me leí ni una sola línea. Marido, por su parte, se lo leyó enterito. Lo que no sabíamos en aquel momento era que ese libro en cuestión promocionaba un método que, con nuestra ya experiencia como padres, no defendemos en absoluto.

Como punto de partida, hablaba de que teníamos que enseñar a nuestros hijos a dormir. Pero, me vais a perdonar, el mecanismo del sueño lo traen de serie. Vamos, que, de hecho, cuando están flotando en líquido amniótico en nuestras barrigas ya se echan unas cuantas cabezaditas.

No voy a entrar en detalle, pero, para que os hagáis a la idea, el proceso consistía en acompañar al bebé a su cuna, dejarle llorar si fuera el caso, entrar y salir no sé cuántas veces de la habitación, hasta que el niño cayera rendido. Algo así como lo que me pasó a mí con mi primer desengaño amoroso, que lo lloré todo y al acabar, con el hipo todavía activo, terminé abrazando a Morfeo y durmiendo casi en estado de coma. ¿Acaso recuerdo esa manera de dormir como un entrenamiento ideal para aprender a conciliar el sueño? Pues va a ser que no. Prefiero dormirme tranquila, en estado de relajación y con la seguridad de que todo va a ir bien.

Y punto.

Es más, imagina que estás tumbada en tu cama y tienes un gas, uno de esos que hacen que te duela en la espalda y que precisan de la incorporación para encontrar la salida (con mayor o menor elegancia). ¡¡¡BURP!!! ¿Cómo te quedas?, ¡como nuevo! Pero ¿qué pasaría si no tuvieses la capacidad de incorporarte por ti mismo? Te duele la espalda a morir, no encuentras la manera de sacarlo y, para colmo, eres un bebé y todavía no has aprendido a hablar, ¡cachis! Te toca llorar y llorar hasta que alguien venga al rescate. Imagina que ya no puedas más de tanto sofoco, el nivel de estrés ha alcanzado su nivel máximo y tu cerebro está a punto de colapsar. En ese momento, tu cuerpo, que es muy sabio, empieza a generar hormonas relajantes como mero mecanismo de defensa y, finalmente, te quedas dormido. No estás aprendiendo a dormir, estás sobreviviendo a un estado de estrés insostenible. En todo caso, de aprender algo, esto sería que tu medio de comunicación e instinto de supervivencia ha dejado de funcionar.

La pregunta que yo me formulo es: ¿De verdad un método que hace sufrir a niños y padres puede ser bueno?, ¿en serio? A nosotros, definitivamente, nos pareció que no. Tanto marido como yo consideramos que el fin no justifica para nada los medios y que existen otras formas menos agresivas —y más humanas— de conseguir descansar. Os voy a contar cómo ha sido y es nuestra experiencia en este sentido, ahora que ya tenemos cierta práctica.

Pautas básicas que nos han funcionado desde bebés.

Fuera luces, adiós sonidos... y ¡acción!

Sí, como padres nos ha servido de ayuda establecer claras diferencias entre el día y la noche. Mientras durante el día duermen siestas con algo de luz y con los ruidos habituales de una casa, por la noche Villa Molona se convierte en una tumba. Ese sería el punto de partida y, a continuación, he aquí otros de nuestros trucos:

1. **Cuna de colecho** o minicuna cerca de la cama. Para mí esto es de 1.º de «Descansar con un bebé en casa». Procuramos evitar desplazamientos en mitad de noche, nuestro objetivo es descansar, no hacernos el Camino de Santiago por etapas. Levantarnos nos desvela, así que este invento fue un gran descubrimiento para nosotros. ¿Qué es una cuna de colecho? Es una cuna sin uno de los laterales, cuyo colchón queda completamente pegado al tuyo como si fuera una prolongación de tu cama. Hay bastantes modelos en el mercado e incluso tutoriales para hacer la tuya propia paso a paso.

2. Como os decía, cuando vamos a la cama **se apagan las luces** y no se encienden hasta el día siguiente. De la misma forma, hacemos lo propio con los ruidos. Nosotros hemos decidido no ver la televisión en nuestra habitación, y menos todavía cuando nuestros hijos duermen con nosotros. Pero, si te gusta ver la televisión en la cama y tu bebé duerme con vosotros, procura usar auriculares y evitar que la luz de la pantalla dé directamente en la zona donde está tu bebé.

3. ¿**Cambio de pañal** en mitad de la noche? En mi caso, me lo dejo todo preparado en la mesita de noche. Un cambiador portátil o una toalla, toallitas, pomada y pañal limpio. ¡Ah!, y una muda por si ha habido escapes. Procedo a cambiar el pañal en mi cama, con nocturnidad y alevosía, usando solo la luz de la pantalla de mi teléfono móvil. No se me ocurre llevarle al baño, encender las luces, ponerle sobre el frío cambiador... Si hiciera eso, seguro que tendríamos fiesta para rato. ¡No lo desveles!

4. **Colecho**. Soy consciente de que el bebé ha vivido dentro de mí durante cuarenta semanas de gestación. Así que entiendo que necesita su tiempo para ir cogiendo algo de independencia. Nuestro olor, calor, respiración, etcétera, los calma y los ayuda a dormir mejor. Por ello, los primeros meses de vida dormir juntos ha sido nuestra salvación. Eso sí, según me comentó mi matrona, solo está contraindicado en casos en los que los padres sufren obesidad, consumen alcohol, drogas, pastillas para dormir, etcétera.

5. **Lactancia materna**. Si hay una herramienta que no falla para que concilien el sueño, esa es la teta. Mi matrona me enseñó a dar el pecho tumbada. A muchas madres les cuesta un montón, pero merece la pena intentarlo. De esta forma ofrecemos al bebé barra libre de pecho durante toda la noche y se puede descansar con bastante dignidad. Para mayor tranquilidad, yo utilizaba una almohada para delimitar el espacio con marido. Y, al otro lado, al tener la cuna de colecho no había peligro de que el bebé

se precipitara al vacío, así que dormíamos bastante bien. No hay que olvidarse de tener una botella de agua a mano porque la lactancia da bastante sed.

6. **Biberón.** Si damos leche de fórmula, lo ideal es tener preparado todo el kit en la mesita de noche. Podemos usar un termo para tener el agua lista. Además, venden dosificadores de leche en polvo superprácticos para tener la mezcla preparada para echar en el biberón. Así no nos confundiremos en mitad de la noche, que una no está como para contar cucharadas. ¡Ah! Y no hay que olvidarse del babero o de unas muselinas a mano, por si hay alguna regurgitación.

7. Aunque al principio soy muy fan del colecho y de tener a mi bebé cerquita, poco a poco voy tomando algo de distancia. Sobre todo lo hago por mis dolores de espalda, ¡las cervicales me matan! Para ello, cuando el bebé está dormido **lo paso con cuidado a su cuna**. Pero ¡ay, amigas!, muchas veces tienen un sensor y se despiertan en cuanto rozan su cuna. Esto puede deberse al cambio brusco de temperatura. Pasan de estar en nuestra cama calentita a su colchón fresquito. Para evitarlo, yo usaba la típica manta extra suave de bebé cubriendo su cuna y, al dejarle encima, ya no notaba la diferencia de temperatura y seguía durmiendo. Otras veces no he tenido más remedio que dormir con mi bebé bien pegado a mí.

8. **Nido de colecho.** Los nidos de colecho son superprácticos para reducir el espacio donde duermen los bebés. Lo sé, mientras los adultos buscamos tener espacio extra, nuestros pequeños quieren sentirse recogiditos, como lo estaban en el vientre materno. Para ello, los denominados «nidos» son uno de esos artículos que merece la pena tener. Se pueden usar dentro de la cuna, también en nuestra cama, etcétera. A nosotros nos ha servido incluso como cuna de viaje para pasar noches fuera de casa.

9. **Cólicos y reflujo.** Un sistema muy bueno para ayudar a nuestros bebés cuando sufren un cólico es aplicar calor local en su tripita. Existen, de hecho, bolsas de semillas que se meten en el microondas unos segundos y les calman un montón. Para los bebés con reflujo, lo ideal es que la cuna no esté completamente horizontal, sino algo reclinada. Un buen truco que me dieron las enfermeras era poner una toalla doblada bajo su colchoncito, en la zona de la cabeza. También existen cunas en el mercado que pueden reclinarse.

10. **No usar almohada.** Una de las cosas que me sorprendió cuando fui primeriza es que el pediatra nos dijo que los bebés no deben dormir con almohada, sino en una superficie firme que esté al mismo nivel que su cuerpo. ¿Por qué? En primer lugar, para no forzar la curvatura natural de su cuerpo y, en segundo lugar, porque al parecer supone un riesgo de muerte súbita. Aun así, existe la posibilidad de que el médico nos recomiende el uso de una **almohada específica para corregir la plagiocefalia**, es decir, la deformación de la cabeza. Esta deformación se debe a que pasan mucho tiempo tumbados en la misma postura, y el cráneo, todavía flexible, se deforma. Se puede evitar poniendo su cabeza ladeada y cambiándole de posición o, como os decía, usando almohadas específicas, pero siempre hay que consultar al especialista.

11. No usar protectores acolchados o chichoneras, ni peluches, ni mantas, ni otros objetos en la cuna. La razón es sencilla: se trata de evitar el riesgo de asfixia. Lo más seguro es una cuna con una sábana bajera y el bebé abrigado con un pijama apropiado para la temperatura de la casa. En invierno aquí los usamos gorditos porque mis hijos son muy calurosos y se destapan. No os fiéis además de la temperatura de las manos y los pies, ya que suelen estar siempre más fríos. Para ello, lo mejor es usar patucos y guantes, pero no le pongas más ropa encima.

12. Dormir boca arriba. Los bebés deben dormir boca arriba porque es lo más seguro. Varios estudios han demostrado que dormir boca abajo aumenta el riesgo de muerte súbita.

Aun así, debemos ser conscientes de que lo normal es que un bebé rara vez duerma del tirón desde el principio. Hay que tener en cuenta que al principio necesitan comer cada tres horas, aproximadamente. De hecho, aunque mis dos hijos mayores se despertaban para comer, la tercera no lo hacía y era yo la que tenía que ponerme la alarma para darle la toma porque estaba baja de peso. Os aseguro que puede llegar a ser más dura esta segunda opción que la primera. Lo tuve que hacer hasta que alcanzó un peso determinado y mi pediatra me dijo que ya no era necesario continuar despertándola para comer.

Hay que tener confianza en que, poco a poco, irán madurando en cuanto al sueño se refiere y tenderán a dormir más seguido. Normalmente, en torno a los seis o siete meses ya tendrán su reloj interno mejor programado para dormir por la noche y echarse alguna siesta durante el día. Pero recordad que cada niño es un mundo y, sobre todo, ¡tened paciencia! Hay que respetar el normal desarrollo de nuestros hijos.

El paso a su habitación

¿Cuándo le paso a su habitación? Es una de las cuestiones que más preguntan. Yo siempre digo que es una decisión muy personal. Conozco casos que han decidido trasladarlos a su cuarto pronto y otros en los que han seguido haciendo colecho hasta los cuatro o cinco años. Toda opción me parece respetable, sobre todo, porque responde a las circunstancias y preferencias de cada familia.

En nuestro caso, tomamos la decisión de pasarlos a su propia habitación cuando comenzaron a dormir del tirón. Es decir, unas siete horas seguidas; eso ocurrió cuando tenían en torno a los seis o siete meses. Si se despiertan varias veces durante la noche, mi primera decisión es volver a hacer colecho, ya sea en mi cama o en la cama que tienen en su habitación. Insisto que, para nosotros, el objetivo es descansar, nos da igual dónde.

Desde que los trasladamos a su habitación, han pasado por diferentes etapas. Mi hija mayor a los tres años empezó a venir en mitad de la noche a nuestra cama. Nunca jamás le hemos negado nuestra compañía. Y creemos que es gracias a esa decisión

que después dejó de hacerlo.

Mi hijo mediano, por ejemplo, no quiere entrar en nuestra cama ni loco, pero nos hace ir con él alguna noche. Para ello es genial disponer de una cama nido o una cama grande. Y, desde luego, para nosotros la mejor decisión fue sustituir la nuestra por una de ciento ochenta centímetros. Si nos toca dormir juntos, ¡por lo menos que dispongamos de espacio para todos!

Una buena amiga mía, Yoana, me dijo que su hija no paraba de asaltar su cama en mitad de la noche. Ya no sabía qué hacer, hablaba con ella, buscaba razonar, convencerla de que ya era mayor, de que tenía que dormir sola, etcétera. Su hija es muy alta y ya ocupaba bastante espacio. Yo le sugerí que tuviera paciencia, que muchas veces nos necesitan por razones que no sabemos: un conflicto en el cole, pesadillas, miedos o sencillamente que se desvelen, igual que nos pasa a los adultos. Yo recuerdo que no había nada en el mundo que me relajara más cuando era pequeña que el abrazo de mi madre. Así que me pongo en su lugar y actúo como me gustaría que lo hicieran conmigo.

A los pocos meses fui a ver a mi amiga Yoana y me dijo que su hija había dejado de ir a su cama. Pero no me lo contó contenta, sino un poco triste. Se me ocurrió preguntar y, ¿sabéis qué me dijo?, ¡que la echaba de menos! La maternidad es una montaña rusa de emociones, ¿no lo veis?

Por eso, mi consejo siempre será que no hagamos un mundo de estas cosas. Que procuremos respetar cada etapa e, incluso, que intentemos disfrutarla. Hay niños que meten buenas patadas en mitad de noche y, evidentemente, no nos permiten gozar de su compañía nocturna, pero quizá una cama más grande o poner un colchón en el suelo al lado de la nuestra sea en parte una buena solución. Por último, quiero mandar un mensaje de tranquilidad, pues no conozco a ningún adulto que siga durmiendo con sus padres porque se acostumbró de pequeño. Que nadie os presione con el tema, la decisión es vuestra y es a vosotros a quienes tiene que hacer felices.

De la cuna a la cama

No hay una edad estipulada para que los niños empiecen a dormir en una cama. En mi caso, no tenía ninguna prisa para que llegara este momento. Pero, por mera casualidad de la vida, un acontecimiento me demostró que hacerlo mejoraba notablemente el sueño de mis hijos.

Mi hija mayor, antes de cumplir un año, pasó una noche en casa de los abuelos. No disponíamos de cuna de viaje, así que optaron por acostar a la niña en una cama a ras del suelo y proteger el perímetro con cojines. Esa noche durmió mejor que nunca. No le dimos importancia, pero pensamos: «¿Y si tuviera que ver con el hecho de haber dormido en una cama en lugar de en la cuna?».

Cuando volvimos a casa decidimos probar con una cama que teníamos de invitados.

Con una barrera y muchos cojines amortiguando una posible caída, pasó la primera noche de prueba. Éxito increíble. Y así continuamos hasta comprobar que nuestra hija dormía mejor en la cama que en la cuna. Además, era una cama grande, de ciento treinta y cinco centímetros, y decidimos no cambiarla a una pequeña porque estas dimensiones eran perfectas para tumbarnos con ella, contarle el cuento o pasar la noche a su lado si estaba malita.

Con mi segundo hijo pasó algo parecido. Nos fuimos de vacaciones a la playa y, en el apartamento que alquilamos, no conseguimos montar la cuna de viaje porque no había espacio suficiente en la habitación. Así que probamos de nuevo con un colchón a ras del suelo. No tenía ni un año, concretamente tenía diez meses. ¡Tachán! Esa semana en la playa durmió de escándalo. Así que en cuanto regresamos a casa pasó directamente a dormir en una cama.

Cuando me escriben padres diciéndome que no saben qué hacer para que sus hijos se despierten menos por las noches, siempre les recomiendo que hagan la prueba. A muchos de ellos les funciona. Solo hay que tener cuidado con que los enchufes de la habitación estén tapados, los muebles bien anclados en la pared y no dejar a mano nada que pueda resultar peligroso si se levantan a explorar.

Seguridad, divino tesoro

Según mi experiencia con tres hijos a mis espaldas, a la mayoría, que no a todos los niños del mundo, les gusta y les da tranquilidad una canción de cuna, un cuento, un meneíto en brazos, el vaivén de una mecedora, golpecitos en el culote, tocar el pelo o la oreja de mamá/papá, engancharse al pecho, succionar un chupete, abrazar una mantita que huele a mamá, etcétera. Pero, sobre todo, lo que más tranquilidad les da es saber que si se despiertan con cualquier necesidad, vamos a estar ahí para atenderlos.

Mira que me habían amenazado con teorías conspiratorias por parte de los bebés y los niños, pero ¿qué queréis que os diga? Yo lo veo todo mucho más básico y natural; me pongo en su lugar: si yo necesitara a mis padres, me gustaría tenerlos ahí. Es bastante lógico, ¿no?

Gracias a esta técnica universal y primaria de responder a las necesidades de nuestros hijos, en mi caso rara es la noche que estamos de jarana de aquí para allá. Excepto por motivos de fuerza mayor, es decir, que estén pachuchos, que se hayan caído de la cama, que les estén saliendo los dientes, que tengan una pesadilla y otros supuestos similares.

Si les transmitimos seguridad, si hacemos de la hora de ir a dormir un ritual de paz y tranquilidad, tendremos muchas papeletas de poder descansar. Padres tranquilos y disponibles, niños tranquilos y felices.

Hace poco me escribió una madre y me dijo que su hija de cuatro años se negaba a

dormir sola. Ella insistía, le echaba sermones, cada noche era una pelea, una discusión que acababa en llantos. Una noche fue a su habitación y la niña estaba metida en la cama de su hermana mayor, de diecisiete años. Entonces, la sacó de la cama y se enfadó con ella. Yo le pregunté: «¿Tu hija mayor tiene problema en dormir con ella?», y me respondió: «No, de hecho me dice que pobrecita y que la deje». Entonces ¿cuál es el problema? Esta conversación le sirvió para liberarse de los prejuicios que condicionaban sus decisiones en cuanto a las pautas de sueño de su hija. A veces actuamos bajo los criterios de gente que nos ha dicho que hay que hacer las cosas de una determinada manera. Pero no existe la forma de hacerlo bien o mal; la cuestión estriba en conseguir la forma que a nosotros nos funcione y nos haga cumplir con nuestro objetivo: dormir en paz.

Otra cosa muy distinta es que nuestros hijos tengan un problema real con el sueño y que debamos acudir a un especialista. En el caso de mi sobrino, sin ir más lejos, era tumbarle en la cuna y llorar desconsolado. Tras unas cuantas pruebas, determinaron que tenía un problema de reflujo: al ponerle en posición totalmente horizontal, se le subían a la garganta jugos gástricos y le hacían polvo, al pobrecito mío. Pero, aunque no sea el caso, estar ahí para nuestros hijos no será jamás un error, que no te convenzan de lo contrario.

Cómo hacer que duerma un bebé

Os podría desvelar el secreto mágico que hace que nuestros hijos se duerman en un minuto. Pero os estaría mintiendo como una bellaca. Cada niño va a tener una preferencia, y el trabajo de cada padre y madre es descubrirla. ¿Dónde tienen el botón de apagado? A unos bebés les calma mucho usar chupete, otros prefieren teta y, algunos, como los míos, ni una cosa, ni la otra.

Método Ricky Martin y canciones de cuna

Mientras marido es muy fan del método Ricky Martin, «un pasito pa'lante, María (...), un pasito pa'trás», mientras los acuna en sus brazos y les canta una canción, yo me declaro seguidora incondicional del abracito y vaivén de la mecedora, con canción de cuna, acompasado con suaves golpecitos en el pañal. Yo tardo un poco más que él en dormir a mis pequeños, pero lo prefiero antes que cargarme los brazos y la espalda.

Lo sé, lo sé... Muchos llegamos a esto de la maternidad y la paternidad sin prepararnos un buen repertorio de nanas. Y las nanas o canciones de cuna, amigos, gustan un montón. Ahora bien, no hay excusa posible para no cantar a nuestros pequeños. Prueba de ello son los antecedentes de marido.

Os pongo en situación. Primeras vacaciones en la playa como padres con nuestra hija mayor, de tan solo tres meses de vida. Marido se disponía a marcarse un Ricky Martin. ¿Problema? No se sabía ninguna canción de cuna. ¿Qué os pensáis?, ¿que iba

a renunciar a tararear algo por esa boquita? ¡Marido es un hombre de recursos!, así que, ni corto ni perezoso, interpretó un buen repertorio de villancicos populares. Sí, en pleno julio a cuarenta grados, dormía a nuestra hija al son de grandes hits musicales como «Campana sobre campana», «Noche de paz» o «El Tamborilero».

Inciso: Casi cualquier canción puede mutar en canción de cuna. Desde el himno de tu equipo de fútbol favorito hasta la banda sonora de *La guerra de las galaxias* o *Indiana Jones*. Sed creativos pero, ante todo, no os vengáis muy arriba: recordad que el objetivo es adormecer a nuestros bebés, no llevarlos a un estadio de fútbol. Hay que tararear o cantar de forma extremadamente suave, con mucha calma, despacito, bajito, casi como un susurro. Ay, madre, que solo de pensarlo se me cierra el ojo.

Boca abajo

Otras técnicas que nos han funcionado han sido, en mi caso con el mediano, poner al bebé boca abajo sobre mi regazo y fingir el típico tic nervioso en las piernas, versión suave. Esa vibración coordinada con golpecitos delicados en el pañal era mano de santo. Se quedaba dormido en seguida. Pero un día dejó de funcionar. Así que, como veis, a veces la técnica más pulida precisa de un cambio de estrategia.

Otra posición que ayuda a los bebés pequeñitos es sostenerlos boca abajo sobre nuestro brazo. Esta fórmula la usamos también cuando han sufrido algún cólico. Hay que poner la cabeza en la parte más próxima al codo y agarrarlos bien por la zona del pañal. Con la otra mano, le damos masajes circulares en su barriguita en el mismo sentido de las agujas del reloj y paseamos suavemente. Aquí sí que te pueden convalidar el Camino de Santiago a la perfección. Funciona con mucha paciencia y serenidad.

Porteo ergonómico

Un método que suele ser muy eficaz para los bebés más resistentes y que luchan contra el sueño es usar el porteo. Ya sea con un fular o con una mochila ergonómica, muchos niños se acoplan bien pegaditos a nosotros y con solo caminar un poco caen rendidos.

Mi amiga María usaba el mismo fular del porteo, con su olor, y se lo daba a su hijo en la cuna para que lo abrazara. Mientras le mecía, se quedaba dormido en cuestión de minutos. Como veis, cada maestrillo tiene su librillo.

Adelantarse

A veces los bebés se pasan de rosca, coloquialmente hablando, y no consiguen coger el sueño. Lloran, se resisten... Por lo que es muy importante estar atentos para adelantarnos a este momento. Ojo, puede que no concilien el sueño porque tienen un regalo en el paquetito (una señora caca, vaya) o se sienten mojados e incómodos por el pis; pueden tener un gas; o, quizá, necesiten comer un poco más. Hay que descartar

todas estas hipótesis antes de continuar con nuestro trabajo como inductores del sueño.

Si nada le calma y ya ha entrado en bucle, es necesario tener un extra de paciencia. Si nos ponemos tensos, nerviosos, agitados, en definitiva, si nos desesperamos, los bebés se contagian con esas emociones y solo conseguiremos empeorar la situación.

Cambiar de brazos

Cuando uno de nosotros no podía más, lo que hacíamos era cambiar de brazos. Marido me sustituía o yo le sustituía a él. ¡Tachán! De pronto se dormían a la velocidad del rayo. El que lo lograba cantaba victoria; el que había estado cuarenta y cinco minutos intentándolo, no entendía nada. Tranquilos, es bastante normal que un cambio de brazos resulte efectivo. Es muy importante formar un equipo y echarnos un capote cuando lo necesitemos.

Y luego están los niños que se duermen solos. Pero están en peligro de extinción y mucha gente asegura no haber visto a ninguno de esta especie. Yo puedo decir que después de dos hijos, al fin he tenido un bebé de estas características en mis manos. Y, aun así, no se duerme sola todos los días. Esto no es una ciencia exacta.

Rutina para favorecer el sueño

Una de las cosas que nos ha ayudado mucho es establecer unas rutinas fijas. Seguir un mismo patrón cada día contribuye a que los niños sean capaces de predecir lo que viene después. Y eso los hace sentir seguros.

¿Sabéis ese fenómeno curioso por el cual a los niños les encanta ver una misma película o capítulo en bucle? Una y otra vez, hasta sabérsela prácticamente de memoria. Nos sorprende que, lejos de aburrirles, ¡les gusta muchísimo! Esto sucede porque no hay sorpresas, cada vez entienden mejor el argumento; por tanto, sienten que la situación está controlada.

Siguiendo esta premisa de la repetición, en Villa Molona cumplimos nuestra propia rutina. Cuando presumo de que mis tres molones están dormidos antes de las nueve de la noche, muchísimas madres me escriben en las redes sociales diciéndome que no entienden cómo lo consigo si «¡A mí con uno solo no me da la vida!», «¡Mi hijo tarda muchísimo en cenar!», «No hay forma de que salga de la bañera», «Me torea, quiere pis, agua, comida..., lo que sea con tal de no dormir», «No atiende a cuentos, es imposible que se duerma a una hora prudente».

Mi respuesta siempre es la misma: quizá lo que hay que hacer es empezar más temprano con la rutina. El problema es que muchos padres llegan muy tarde a casa tras la jornada laboral y encima están cansados, y eso no ayuda a hacer las cosas con calma. Maldita falta de conciliación.

Pero no me voy a dispersar ahora; lo que sí os aconsejo es que vosotros busquéis la rutina con la que os sintáis cómodos. La mía, que os describo a continuación como un

mero ejemplo, responde a cómo nos hemos apañado para que estén «desconectados» a las nueve. Para ello, empezamos con bastante tiempo de antelación, es decir, unas dos horas antes de ir a dormir.

- **Baño.** Es un momento de juego y de tranquilidad para ellos. Si no quieren salir de la bañera evito las amenazas. Digo «¿Quién se pide salir primero?» o «¿A quién le apetece jugar a un puzzle mientras preparo la cena?».

- **Cena.** Como no son los niños más rápidos del mundo y no nos gusta ir con prisas, cenamos temprano. Así no hay nervios, ni discusiones. Cuando ya no quieren comer más y veo que han comido poco, les separo la comida por la mitad y les digo: «Elige la mitad que quieras y la otra te la perdono entera». Tranquilas, no se tira nada; guardo lo que sobra o nos lo comemos nosotros. Ojito con las cantidades, los niños tienen que comer en proporción a sus pequeños estómagos.

- A continuación, **se lavan los dientes y hacen pis.** Esta parte la tienen muy interiorizada desde que les enseñé un capítulo de «La vida es así» en la que salían un montón de bichos taladrando dientes.

- **Cuento** en la cama con luz tenue y en un tono delicado. Nada de alzar la voz y alterar a los niños. Aquí negociamos un cuento con luz y otro sin luz. Pero antes de empezar queda todo claro cristalino.

- Después **esperamos pacientemente** a su lado, en la oscuridad, hasta que caen dormidos. Si nos piden agua les damos una sola vez. Como sabemos que están hidratados, si nos piden más les decimos: «Vale, en cuanto te duermas te doy más». Hay que evitar el «no» y la confrontación a estas horas.

- Si te enfadas, gritas, lloran, etcétera, será como retroceder a la casilla del principio del juego.

Aunque siempre intento dormir a la bebé primero, hay alguna noche que me he visto sola durmiendo a los tres. Tengo que decir que la maternidad realmente agudiza mi ingenio. Pongo a la pequeña en su hamaca y la muevo con el pie. Abrazo al mediano mientras le canto al oído, y a la mayor le doy la mano.

Todo con paz y pensando que acabarán cayendo, aunque sea de aburrimiento. Pero hay que mantenerse ahí, pacientes y sin perder los nervios. Las canciones de cuna y los cuentos leídos con extrema lentitud son un buen recurso. Bosteza de vez en cuando. Resulta tan aburrido que quizá te duermas tú antes que ellos.

Esto es un ejemplo de cómo lo hacemos nosotros, pero, como os he dicho antes, cada familia tiene que buscar su propia fórmula. Lo importante es repetir un mismo patrón cada día y no perder los nervios.

Por último, tened **mucho cuidado con seguir un horario muy estricto.** Si lo hacemos así y un día se nos va la hora, por la razón que sea, será más fácil que nos

pongamos nerviosos. Resulta fundamental seguir una misma secuencia, con tranquilidad y no mirar el reloj continuamente. De la misma forma os digo que, cuando llega el fin de semana, también está bien relajarse un poco y ser flexibles. Muchas veces veo padres tan atados por sus rutinas que estas los condicionan y esclavizan. Busca el término medio, *my friend*.

Enemigos del sueño

De la misma manera que hay pautas que ayudan a dormir, también hay determinadas actividades que dificultan la conciliación del sueño. Entre otras, yo destacaría:

- **La televisión:** La televisión los activa. Además, lo normal es que no quieran apagarla para ir a dormir, así que ahí ya tendréis un señor conflicto, y, como he repetido sin parar, los nervios no son buenos amigos del sueño.
- **Videojuegos:** Otro elemento adictivo son las consolas, los juegos de los teléfonos móviles, de las tabletas, etcétera. Hay que evitarlos antes de ir a dormir.
- **Visitas:** A la mayoría nos encanta recibir la visita del tío o de los abuelos, pero, muchas veces, a los niños los emociona y altera a partes iguales. Recuerdo que mi mayor, después de recibir a la familia en casa, siempre vomitaba antes de dormir. Y todo porque se ponía nerviosa.
- **Juegos muy estimulantes antes de dormir:** El pillapilla, el escondite, saltar encima de las camas, etcétera, no son actividades que nos relajen, precisamente.
- **Cambio de lugar:** Muchos padres hacen dormir a sus hijos en el sofá, por poner un ejemplo, y luego los trasladan a su cama. Esto no es del todo recomendable porque cuando se despiertan en un sitio diferente se sienten desorientados y se pueden alterar. ¿Qué hemos conseguido con esto? Retroceder de nuevo a la casilla de salida. Por tanto, debemos intentar que se duerman en el lugar donde van a pasar la noche.

Y, sobre todo, no hay que ir con prisas. **Las prisas son el peor enemigo:**

- Nos ponen nerviosos.
- Aumentan las posibilidades de enfadarnos y de gritar.
- Irritan a los niños y, por tanto, no ayudan a conciliar el sueño.
- Nos irritan a nosotros, y creedme que el estado de ánimo se contagia.
- La rutina tiene que ser el momento *happy flower* por excelencia. Evitemos decir «no» a todo y sustituyámoslo por «Me apetece contarte tu cuento favorito, en cuanto termines la cena lo leemos, ¿te parece?».

Si tenemos problemas porque nuestros molones quieren seguir jugando o haciendo cualquier cosa y no facilitan el correcto desarrollo de la rutina, podemos construir una

herramienta que me recomendó Eva, asesora de padres y psicopedagoga, y que se encuentra en www.familytips.es. Es muy sencillo, lo podéis hacer con goma Eva, fieltro o una cartulina sencilla y plastificarla después. En ella figuran en orden las actividades que forman parte de la rutina de nuestros hijos. Lo ideal es que utilicemos dibujos descriptivos para que las distingan sin necesidad de leer. Cada hijo tendrá que tener el suyo propio, aunque la rutina sea la misma.

Ejemplo:

MERIENDA – DEBERES – BAÑO – CENA –
LAVARSE LOS DIENTES – CUENTO

Cada actividad está en una pestaña. Y los niños tienen que doblar la pestaña y pegarla con un velcro cuando hayan terminado. De esa manera se les da autonomía y se sienten más motivados al ver que cada vez les quedan menos pestañas para completar su calendario de rutinas. Si os dais cuenta, no hay premios ni castigos, y aun así les encanta.

Conclusión

Creo que si tuviera que destacar algo de este capítulo sería la necesidad de transmitir paz y seguridad a nuestros hijos. Hay muchas personas que son nerviosas de serie; si es tu caso te recomiendo que respires hondo y que pienses que merece la pena trabajar para controlar ese estado de nervios. Confía en ti, pide ayuda, busca algún momento de desconexión, haz algo de ejercicio, aunque sea caminar, practica yoga y no te cargues la mochila con un exceso de responsabilidad. No pasa nada si la casa está algo descolocada o si hay platos en la pila de la cocina. Prioriza y relájate. Y, ya lo sabes, si no puedes con la situación, haz un cambio de brazos y déjales que practiquen el método Ricky Martin al son de algún villancico popular.

DE TETAS, BIBERONES Y GUERRAS

Es increíble lo que da de sí el tema de la lactancia. Antes de ser madre no me paré jamás a pensar en que la alimentación de mis hijos iba a ser motivo de debate, drama, alegría, sentimientos de triunfo, fracaso y pena. Sin duda, la lactancia puede ser el detonante de una de las primeras montañas rusas emocionales que nos va a tocar vivir cuando somos madres y padres. Tras tres hijos y tres experiencias distintas en este campo, os invito a recorrer conmigo este camino de altibajos *non stop*.

En primer lugar, quiero dejar claro que no me posiciono a favor ni en contra de la lactancia materna; así como tampoco lo hago del biberón. Creo que nadie en su sano juicio podrá estar en contra de dar la leche materna. Sin embargo, sí que conozco a muchas mujeres que se han sentido presionadas, juzgadas, culpables, y ahora la lactancia les produce un auténtico rechazo. Quizá sería recomendable que algunas personas con mucho interés en promocionar las virtudes de la lactancia materna y favorecer esta opción eligieran bien las palabras de su mensaje para no hacer daño a las madres que optan por alimentar a sus hijos con biberón.

Yo he sido víctima en primera persona de comentarios que me resultaron bastante dolorosos:

«Has tirado la toalla.»

«No te has informado bien.»

«No has sabido pedir ayuda a quien tenías que hacerlo.»

Y ojo, también he visto ataques y presiones a madres que han decidido continuar con su lactancia materna de forma prolongada. Es odioso que determinados sectores se empeñen en crear bandos. Parece que o eres pro-lactancia o bien eres pro-biberón. Pero ¿sabes qué?, da igual lo que hagas: las críticas y los comentarios desafortunados vas a recibirlos igual estés en un lado o en el otro, así que no tomes decisiones buscando la aprobación de los demás, sino en lo que consideres lo mejor para tus hijos y para ti.

La primera vez que me hablaron de la lactancia materna fue en las clases de preparación al parto. En aquel entonces yo estaba viviendo un embarazo *mierder*, no me encontraba nada bien y solo de pensar en un bebé succionando en mi pecho me ponía mala. Y es que tenía los senos tan sensibles que no soportaba ni el roce del

camisón. Aun así, no me cerraba en banda y estaba dispuesta a intentarlo.

Es en ese momento, cuando estás metida en este mundillo maternal, cuando empiezas a escuchar las primeras voces hablándote de la lactancia materna versus lactancia artificial. El primer punto que hay que tener claro es que la composición nutricional de la leche materna es inigualable y, por tanto, la mejor opción para alimentar a nuestro bebé. Es bastante lógico que la leche que producimos de forma natural sea siempre la mejor opción para nuestros hijos. Además, esta afirmación está avalada por diversos estudios científicos tras analizar minuciosamente la composición de la leche materna. Dicho esto, ¿es obligatorio dar el pecho? Como es evidente, no, se trata de una elección de la madre. Y esta decisión puede ser voluntaria u obligada, dependiendo de las circunstancias de cada caso particular, y eso a mucha gente le cuesta entenderlo y respetarlo.

Dejemos que cada cual, con la información en la mano, elija lo que quiera, respetando su libertad.

En mi caso particular, yo me situaba en tierra de nadie. Es decir, tenía claro que lo iba a intentar, pero que, si la cosa no salía bien, me pasaría al biberón sin dudarlo. En este punto tengo que puntualizar que la leche de fórmula no es el demonio, aunque existan personas empeñadas en hacérselo creer. A mí me han llegado a decir que dar leche de fórmula es como ofrecer a mi hijo bollería industrial, en lugar de una pieza de fruta. Amigas mías, la composición de la leche de fórmula está regulada por ley, así que no, de ninguna forma si alimentas a tu hijo con este tipo de leche será equivalente a darle veneno. Estas afirmaciones solo servirán para hacer sentir culpables a las madres. ¿Qué sentido tiene cuando no te queda otra opción?, ¿están esos bebés sentenciados por no poder comer del pecho de sus madres?

Dicho lo cual, aquel que me pregunte lo sabe: siempre recomiendo apostar por la leche materna o, por lo menos, intentarlo. Para ello existen profesionales preparados para ayudar, orientar y hacer que la lactancia se establezca con éxito. Dar el pecho tiene muchísimas ventajas frente a dar el biberón. Pero, bajo ningún concepto, apoyaré que se ataque a una madre que no puede o no quiere dar lactancia materna.

Empatía, amigas, empatía y comprensión.

Polémica leche materna versus leche artificial

¿De dónde viene entonces la polémica y el debate? Para no aburrir demasiado, resumiré la historia de la leche de fórmula. Según he podido leer, esta alternativa fue creada en 1860 y poco a poco se convirtió en un éxito gracias a las campañas de publicidad agresivas. En ellas se hacía creer que la fórmula superaba en calidad a la leche materna —algo que más tarde se demostró que no era verdad— y además suponía un instrumento para liberar a la mujer. La cosa se puso fea cuando, para ampliar el mercado, llegaron al tercer mundo con este producto, pero la falta de

recursos, las malas condiciones del agua y otros factores provocaron miles de muertes de niños por enfermedades y malnutrición.

En ese momento, la legislación se puso seria y se aprobó el Código de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna. Un código que venía a proteger a la lactancia materna de los intereses económicos de la industria. Por ello, proliferaron algunos grupos para defender la lactancia materna y apoyar a las mujeres que se encontraban en el proceso de elegir cómo alimentar a sus bebés. Estos grupos, además de acompañar y dar apoyo, han enterrado varios mitos sobre la lactancia y nos ofrecen muchísima información de calidad para llevar a cabo una feliz lactancia materna.

Por tanto, leche materna sí, siempre que se pueda. No os conforméis y buscad siempre información de calidad, así como ayuda, si fuera necesario. Dar el pecho merece la pena, y mucho, os lo digo desde mi propia experiencia.

Mi primera lactancia materna

Aunque no daba un duro por mí, tengo que decir que mi primera lactancia fue un éxito. Creo que en parte se debió a tres razones:

- No haberme puesto las expectativas demasiado altas y, por tanto, afrontarlo sin presión.
- Por las buenas pautas que me ofreció tanto mi matrona en las clases preparto como el personal que me atendió en mi hospital tras dar a luz.
- Mi capacidad para mantener la calma, confiar en mí misma, no agobiarme y tomármelo con filosofía.

Todo esto no es fácil cuando una es primeriza. Y es que, en medio de toda la revolución que supone la llegada de un primer hijo, no estás ni mental ni físicamente al cien por cien. Si a esos factores le sumamos la falta de información y de apoyo, el fracaso ante el reto de alimentar a nuestros bebés con el pecho puede ser muy difícil de asimilar.

Sin embargo, como os he comentado, mi primera lactancia fue una maravilla. Si estás en pleno proceso y te sientes perdida, intenta no culparte; no te fustigues y pide ayuda.

La teoría es bastante clara y yo me la sabía al dedillo:

- El pecho se da a demanda, siempre que el bebé quiera. Ten en cuenta que a más succión, mayor será la producción de leche.
- Tras dar a luz, el primer alimento de nuestro bebé será el calostro, también denominado «oro líquido» por su gran valor nutricional. Es la primera inmunización y resuelve las necesidades nutricionales de sus pequeños órganos, que aún no están

maduros.

- La leche tarda en subir unos días, en mi caso unos cinco días.
- Es normal que durante ese periodo el bebé pierda peso, entre un cinco y un siete por ciento. Aun así, los controles con tu profesional de la salud serán frecuentes durante las primeras semanas.
- En mi caso tuve que introducir un suplemento, siempre bajo la recomendación de mi matrona, con un método que no afectaría después a la succión de mi bebé. A mí me recomendaron hacerlo con una jeringa sin aguja (evidentemente) y con la ayuda de mi dedo meñique bien limpio.
- La correcta postura es fundamental. En mi caso me ayudaba de un cojín de lactancia. Su tripa tiene que estar pegada a tu cuerpo y su cabecita frente a tu pecho, y no de lado.
- Hay que aprovechar cuando abra la boca para introducir la areola al máximo, y no que coja solo el pezón; así evitamos dolores y grietas.
- Si nos ha cogido solo el pezón y estamos viendo las estrellas del dolor, introduce tu dedo meñique en su boquita para poder liberarlo.
- No hay que acariciar su carita mientras está mamando porque se girará por un acto reflejo.
- Hay que evitar el uso de chupetes y tetinas durante ese primer mes hasta que la lactancia esté perfectamente establecida.
- No hay tiempos. No hay que ofrecer los dos pechos en la misma toma, a no ser que el bebé todavía tenga hambre. Ten en cuenta que la composición inicial de la leche es sobre todo lactosa, y después será más rica en grasa.
- Sabremos que ha terminado la toma porque suelta el pecho.
- Sabremos que tiene más hambre porque vuelve a llorar y, entonces, podremos ofrecerle el otro pecho.
- Si salen grietas, lo mejor es dejar el pecho al aire y aprovechar la propia leche materna para curarlas. Si esto no es suficiente, también venden pomadas aptas para este fin, pero no te pases: solo hay que echar un poco en la zona del pezón, no más allá o al bebé le costará engancharse correctamente.
- Si ves que se separa, mueve la cabeza como diciendo «no» y juega con el pezón, no te preocupes: es completamente normal.
- Que pida más tomas durante la noche es muy común. Sobre todo cuando son recién nacidos, ya que alimentarse con frecuencia ayuda a evitar hipoglucemias y los mantiene hidratados. Además, se ha demostrado que la composición de la leche cambia por la noche, y es más rica en triptófano y melatonina. Por otro lado, la prolactina también aumenta de noche y es la encargada de hacer que tengamos más leche durante el día.
- La mejor forma de afrontar la lactancia durante la noche es el colecho. Solo está contraindicado si sufres de obesidad, fumas, bebes alcohol o consumes algún tipo de

fármaco que pueda resultar incompatible —en esos últimos casos, directamente no deberías dar el pecho—. Si no cumples ninguno de esos supuestos, puedes dormir junto a tu bebé sin miedo y ofrecerle de mamar, como decía, en «barra libre». Así era como conseguía descansar durante las tomas nocturnas.

De mi experiencia saco varias conclusiones. Que alimentar a mi bebé fue un privilegio, me sentía increíble viendo cómo crecía gracias a mí. Se viven momentos muy bonitos y especiales. Además, supone un ahorro económico importante. En mi caso, me resultaba cómodo tener siempre la comida lista y a punto para ofrecerla allá donde fuéramos, sin necesidad de ir cargada de cosas, ni andar lavando biberones, etcétera. Eso sí, como aspecto negativo me pareció que la lactancia materna era muy esclava, pero a mí me ayudaba pensar que solo lo iba a vivir durante un periodo corto de mi vida. Asimismo, tenía que continuar muy atenta a los fármacos que podía y no podía consumir. Para ello podéis consultar la compatibilidad de los medicamentos, así como de otros productos, en el portal <http://www.e-lactancia.org> creado por José María Paricio, reconocido pediatra y defensor de la promoción de la lactancia materna.

¿Hasta cuándo se debe amamantar al bebé? Hasta que tú y tu bebé lo decidáis. En mi caso opté por destetar cuando me incorporé a trabajar, en torno a los seis meses, porque el sacaleches y yo no nos llevamos nada bien. Pero muchas mujeres siguen dando el pecho durante años y lo compatibilizan con su vida sin problemas. Es una decisión que dependerá exclusivamente de vosotros. Según la Organización Mundial de la Salud, se recomienda continuar con la lactancia materna hasta los dos años. En los primeros seis meses, nuestra leche debe ser el único alimento que reciba. A partir de ahí, el pediatra será el encargado de indicarnos cómo iniciar la alimentación complementaria e ir introduciendo alimentos.

Tengo que decir que el destete de mi primera hija fue superfácil y rápido. Poco a poco fuimos eliminando tomas e introduciendo el biberón, lo que parecerá sencillo pero de primeras no lo suele ser. Con paciencia y amor todo se consigue.

Puedo decir que disfruté, y mucho, con esta primera lactancia. Fue tan bonita que sentí pena al llegar al final. De hecho, cuando afronté mi segunda maternidad lo hice pensando en poder prolongar la experiencia más todavía que con la primera, pero eso, lamentablemente, no fue así.

Mi segunda lactancia y el sentimiento de fracaso

Antes de que llegara mi segundo hijo, como os he dicho, mi intención era ofrecer lactancia materna todo el tiempo que me fuera posible y superar los seis meses de la primera. Pero la vida muchas veces no sale como nosotros teníamos planeado.

Cuando una cuenta con experiencia bajo el brazo, se cree que todo lo sabe. Digamos que me confié. Mi lactancia con mi segundo hijo empezó en el mismo paritorio. En

seguida se enganchó sin problemas, y, como punto a mi favor, ya tenía un minimáster en estas labores, así que estaba confiada y tranquila. Es cierto que nuestro pequeño había nacido con 2,900 kilos y, frente a los 3,300 kilos que pesó su hermana, parecía «una pizca», como diría mi amiga Paloma.

Los comentarios sobre lo pequeño y delgado que estaba eran constantes. Hasta el punto de que empecé a hartarme. Sabía que era un niño con un percentil bajo, pero no me preocupaba. Pasábamos las revisiones rutinarias y el niño permanecía el día entero enganchado a mi pecho, así que estaba muy tranquila. Sabía que era imposible que de la noche a la mañana se convirtiera en un niño regordete.

Harta de la cantidad de mensajes de alerta que recibía a mi alrededor, decidí escribir un artículo que titulé «Frases que no debes decir a una madre sobre su lactancia». Y es que, por un lado, tenía a la gente preocupada por el estado de mi hijo, y, por el otro, todas estas personas que me decían que no debía preocuparme; «Ten en cuenta que un niño de teta no engorda al mismo ritmo que uno de biberón», insistían.

Pero, un buen día, a sus dos meses de edad, fui a ponerle la vacuna que tocaba y saltaron las alarmas. La enfermera lo miró extrañada y llamó a la pediatra. Vinieron y me pidieron que le diera el pecho. Eso hice; le observaron en silencio, me comentaron que todo parecía normal, que se veía buen agarre. De ahí pasamos a hablar de la cantidad de deposiciones que hacía al día, de si estaba más o menos despierto. Me preocupé, evidentemente, porque veía que algo no iba bien y yo no había querido verlo.

Entonces me dijeron lo que yo no quería oír:

—Mira, no tiene buen color y el brillo de los ojos no nos gusta. Parece que está a punto de deshidratarse.

En ese momento me derrumbé. ¿Cómo era posible que no hubiera notado que algo iba mal?

—Tú no lo notas, es normal, ten en cuenta que le ves cada día —me decía la pediatra.

A muchas personas les parecerá una tontería, pero el sentimiento de culpa era tan grande que me comprimía el pecho. No entendía cómo podía haber llegado a ese extremo.

La pediatra me comentó que nos daba dos o tres días de margen para ver si cogía peso. Pero tenía tanto miedo a una deshidratación que al día siguiente ya tenía el biberón y la leche de fórmula encima de la mesa. Había procurado sacarme leche en varias ocasiones para intentar tener reservas congeladas por si lo necesitaba en algún momento, y había sido un fracaso. No era capaz de sacar leche, en media hora sacaba menos de treinta mililitros aun poniendo al niño en el otro pecho para estimularlo. Así que la opción de sacarme leche y darle el biberón con ella era inviable.

Aunque de primeras me sentí fatal, ya desde el primer día con el biberón cambié el chip. Decidí tirar la culpa por la ventana y asumir que lo mejor era alimentar al bebé, fuera como fuese. Le ofrecía el pecho y después el biberón. Lo que más me llamó la

atención es que se lo acababa entero después de haber estado enganchado a mi pecho durante más de media hora. El niño estaba hambriento.

Pero ¿sabéis qué? Es un niño sano, feliz y fuerte. Eso es lo que más me importaba entonces y lo que me importa ahora. A veces la presión a nuestro alrededor es demasiado fuerte y nos desconcierta y descoloca. No, yo no era amiga de los biberones y de la leche de fórmula y, sin embargo, fueron la solución cuando mi hijo estaba al límite y su salud en peligro.

Mi tercera lactancia: crónica de una muerte anunciada

Si con el segundo te crees que lo sabes todo, en tu tercera maternidad ya lo petas. En este caso me repetí cual mantra «No pasa nada si sale mal, no pasa nada». Pero, realmente, lo que deseaba en mi fuero interno era sanar esa pequeña herida de mi segunda lactancia y, en este caso, poder disfrutar durante más tiempo y sin disgustos, ni baches.

Es cierto que, tras tener a mi segundo hijo, tenía poca hambre y mucha sed. De alguna manera achaqué a estos factores el fracaso de mi lactancia. Pero expertas en la materia me decían una y otra vez que la alimentación de la madre no afectaba a la calidad de la leche. Yo lo dudaba, la verdad; la única diferencia entre mi primera experiencia y la segunda era que en la primera devoraba y en la segunda apenas tenía apetito y me tenía que obligar a comer. Además, fue tras mi primera lactancia cuando detectaron mis intolerancias alimenticias al trigo y al huevo. Es decir, mi alimentación sí que había cambiado.

Como en los anteriores casos, comenzamos la lactancia materna a los minutos de dar a luz. Es un momento mágico y precioso. Por un lado, confiaba en que todo iba a ir bien y, por otro, me decía a mí misma que, de ir mal, no pasaría nada y lo aceptaría sin dramas.

Tengo que decir que este tercer posparto fue bastante duro para mí. Justo en el capítulo «El temido posparto» lo cuento en profundidad. Aunque estaba feliz con mis tres hijos en casa y todo iba a pedir de boca, sentía que no llegaba a nada. Mi falta de memoria y ver que los días pasaban y yo no era capaz de hacer nada productivo se me hacía muy duro. Porque sí, estaba de baja, dedicada al cien por cien a mi nueva hija; de hecho, marido se hacía cargo de los mayores, y los abuelos entraban y salían para ayudar. Realmente no me faltaba de nada. Pero quería empezar a escribir este libro, cuya oferta para hacer de este sueño una realidad me llegó apenas unas semanas antes de dar a luz. Sin contar con que sentía que debía continuar con mi trabajo en las redes sociales y en el blog.

Digamos que me había puesto demasiadas obligaciones, y la frustración de no llegar a ninguna se me hacía pesada. De nuevo volví a escuchar las voces del pasado: «¿Seguro que no se queda con hambre?», «Esa niña está baja de peso», «¿No te

estará pasando como la otra vez?». La diferencia era que esta vez ninguno de esos avisos se me pasaba por alto.

Y de nuevo, en una revisión rutinaria se confirmó mi temor. La niña no estaba ganando peso y empezaba a ser preocupante. Por un lado, lo esperaba, pero, por el otro, tenía la esperanza de que me dijeran que había ganado peso. Mi gozo en un pozo. Otra vez volví a sentir pena, decepción y frustración. Mucha gente me dice que es por la presión social que nos hace sentirnos malas madres por no poder dar el pecho. Pero yo sabía que en mi caso no era así, en mi caso el nivel de exigencia me lo ponía yo. De nuevo me dieron unos días de margen antes de dar el biberón.

Entre tanto coincidí con una buena amiga, Pilar, que es asesora de lactancia y hablé con ella. Vio cómo era el agarre, observó cómo era la toma, me hizo varias preguntas. Después me comentó el protocolo a seguir: un análisis de la orina, mirar el frenillo, asistir a grupos de apoyo y unas cuantas cosas más. A medida que la escuchaba, lo veía cada vez más claro. No quería, no podía, necesitaba de hecho pasar a la lactancia mixta. Así que en un momento dado se lo dije, le di las gracias y le comenté que hasta ahí había llegado, que realmente no podía más.

Esa culpa por haber fracasado, por no haber sido capaz, por haber tropezado de nuevo, se disipó. Y lejos de sentir pena al dar el primer biberón, lo que sentí fue un gran alivio e incluso felicidad. Sé que la función de una asesora de lactancia es conseguir que continuemos con el pecho, pero para mí fue como acudir a un psicólogo que, sin decirte nada, empieza a formularte preguntas y tú, sencillamente, las vas respondiendo en alto y al escucharte te das cuenta de qué es con exactitud lo que quieres.

Mi lactancia mixta no duró demasiado. En cuanto cogemos carrerilla al biberón, el pecho va perdiendo presencia. Pero no me importó, la verdad. De pronto vi que mi hija iba creciendo como debía, que estaba sana, y yo recuperaré la sonrisa, la ilusión. ¡Volvía a ser yo! Optimista, alegre y, lo más importante, al fin empezaba a disfrutar de mi pequeña y de mis otros dos hijos. Dejé de verlo todo negro para comenzar a gozar de esos momentos entre hermanos que me vuelven absolutamente loca. Mi hija mayor contando cuentos a su hermana; mi mediano, con todo lo bruto que es, pidiendo ayuda para dar biberones a la bebé.

Todo volvió a ponerse en su sitio y yo me sentí aliviada y en paz. No, no lo he conseguido, no he podido dar el pecho todo el tiempo que me hubiera gustado, pero sí que puedo decir con una gran sonrisa en mi cara que he disfrutado de los primeros meses de vida de mis hijos. Con una a base de pecho y, a mi segundo y a mi tercera, a base de pecho, biberones y más biberones.

Y no, no me sentí juzgada, todo lo contrario. Compartir mi experiencia en las redes sociales me hizo darme cuenta de que no estamos solas, hay un montón de madres de teta y de biberón que están ahí para hacer piña, para apoyarnos y ofrecernos cariño y comprensión. Dar lactancia materna es una maravilla, cuando se consigue, cuando no, se convierte en una pesadilla. Y aunque yo seguiré animando para que todo el mundo

lo intente, no debe hacerse a costa de caer en una depresión posparto.

Tal y como dije en el blog: amiga, tú que das el biberón por la razón que sea: ni culpas, ni malos tragos, ni leches en vinagre. Respira hondo y observa a tu bebé, porque ese retoño tuyo te necesita serena y tranquila. Cólmale de lo que de verdad necesita, de AMOR y de ALIMENTO, ya sea procedente del pecho o del biberón.

Desde aquí, todo mi cariño, mis palabras de aliento y mi comprensión a todas las madres que estéis pasando o hayáis pasado por lo mismo y todavía os duela.

Mucho ánimo.

CORRESPONSABILIDAD: CÓMO SER UN PADRE MOLÓN

De marido a marido

Al habla marido. Isabel me ha pedido que os dedique unas líneas. Yo soy un tipo serio escribiendo, así que ella le ha puesto su toque mágico para que no se salga demasiado del estilo de la redacción de este libro. Quiere que me dirija a los padres de vuestros hijos, de modo que, si no os importa, permitidme que os dedique una reflexión como padre de tres pequeños.

Sin duda alguna, cuando descubrimos que vamos a ser papás, empezamos a entender que en este camino hacia la paternidad somos y seremos los grandes olvidados. No he venido a quejarme, no me malinterpretéis. Tan solo que, en la mayoría de los casos, pasamos a un segundo, a un tercero y hasta a un cuarto plano, llegando incluso a una dimensión absolutamente paralela. Ríete tú de *Matrix*.

Tu madre te llama y ya no pregunta por ti, más bien dice:

—¿Cómo está Isabel?, ¿qué tal van esas náuseas?, ¿y la ecografía?, ¿han contado bien todos los deditos?

Vaya obsesión se trajo mi madre con los dedos de las manos y de los pies.

Y al finalizar la conversación te das cuenta. Ya no existes. Toca asumir la nueva realidad. Pero no, amigo, siento decirte que esto es solo el principio. Eso sí, somos los encargados de un montón de tareas de lo más cruciales para el correcto transcurso del embarazo:

- Ponemos calcetines, zapatos y hasta atamos cordones.
- Somos los encargados del suministro de antojos.
- En ocasiones, hacemos labores de pedicura.
- No tenemos náuseas, pero creedme que las sufrimos en silencio.
- Aguantamos estoicamente los bruscos cambios de humor de nuestras mujeres.
- Tampoco sufrimos las contracciones, pero sí que las cronometramos.
- Sabemos conducir de urgencia, escuchando gritos e insultos y, el más difícil todavía, conseguimos que todos lleguemos ilesos al hospital.
- Dejamos nuestra mano para que sea estrujada con todas las fuerzas del Hulk que se ha apoderado de nuestras compañeras de vida.

Corresponsabilidad real

Cada vez que Isabel comenta lo entregado que soy en el cuidado de los niños y del resto de las cosas habituales de cualquier familia, mucha gente le dice que tiene mucha suerte. No seré yo quien lo niegue. Pero muchas veces pensamos en lo distinto que sería al revés, es decir, si fuera yo quien alabara las labores de Isabel como madre y como responsable de la organización de la casa.

Si en una conversación normal con un grupo de amigos —chicos y chicas— dijera que ella se encarga de casi todo, nadie me diría «Vaya, qué suerte tienes». Es decir, aunque la sociedad va avanzando y los hombres parece que nos vamos despertando del letargo, lo cierto es que hoy por hoy todavía choca y resulta raro que un hombre se implique dentro de la casa.

Se sigue dando por hecho que la mayoría de las responsabilidades del hogar y de la familia son tarea de la mujer. Y si eres un tío que asume estas responsabilidades, toca oír comentarios como «Qué afortunada, tu marido te ayuda». De esta forma se asume que yo ayudo, pero que realmente las tareas le corresponden a ella.

Recuerdo el día que acudí a la consulta del pediatra con mi hija. Al entrar me miró extrañada y me dijo «¿Dónde está la madre?»; sentí cierto tono incriminatorio. Todo porque, al parecer, les resulta más fácil atender a los niños si la madre está presente, es decir, se entiende que es con ella con quien tienen mayor apego. Pero en nuestro caso no es así; seguramente mi hija, de haber estado los dos, hubiera elegido mis brazos para calmarse. Mis noches sin dormir me ha costado, no os penséis.

Es innegable también que una de las dos partes de la pareja tiene que medio dirigir el cotarro. Si los dos nos ocupamos de lo mismo, es muy posible que pinchemos en algún momento. Y es cierto también que son muchas las mujeres que se encargan de asumir el mando. Pero no hay una norma escrita que nos incapacite para participar activamente. Por eso, lo ideal es hacer un reparto de tareas equitativo. Siempre hay uno de los dos al que sacar la basura le molesta más y planchar algo menos; o que no le importa preparar las mochilas y los uniformes del colegio para el día siguiente. Cada uno se organiza como quiere y como mejor le funciona, pero, una vez asumida tu tarea, el otro no tiene por qué estar recordándote constantemente que cumplas con tu parte.

Si conseguís alcanzar ese equilibrio, seguramente notaréis que el peso se reparte y se lleva mejor. En nuestro caso, además, desde antes de tener a nuestros hijos, tomamos la decisión de contratar a una persona por horas para liberarnos de algunas tareas de la casa. Sobre todo la limpieza profunda y la plancha. Siempre hemos creído que, trabajando los dos fuera, era necesario contar con ayuda. Si uno se lo puede permitir, es una inversión que, desde luego, en nuestro caso, nos ha salvado de muchísimos conflictos diarios.

Teníamos unos amigos, sin hijos por cierto, que siempre discutían por lo mismo. Los dos trabajaban fuera de casa, llegaban a horas distintas, y las broncas por las tareas

del hogar eran diarias. Además, dedicaban todo el sábado por la mañana y parte del domingo a limpiar. Que oye, si uno se organiza así, le funciona y es feliz, adelante, pero si supone un motivo para discutir cada día quizá sea interesante buscar una fórmula que de verdad ofrezca paz familiar. A esa ecuación súmale un hijo y ¡apaga y vámonos! Por eso es importante sentarse, hablar, organizarse y apoyarse mutuamente. ¡Bastante complicada es la vida como para complicarla más!

La importancia de ver crecer a mis hijos

Quién me ha visto y quién me ve. Hace unos años me consideraba un adicto a mi trabajo. Podía dedicar todas las horas del día e incluso los fines de semana a trabajar y trabajar. Era una auténtica pasión para mí, es decir, a pesar del estrés, disfrutaba de mi desempeño profesional y no escatimaba en horas. Tanto es así que rara vez conseguía desconectar de verdad.

Mi vida no cambió cuando Isabel me dijo que estaba embarazada. Ilusión sí que me hizo, y mucha, pero no fui consciente de que la cosa iba en serio hasta un momento muy posterior. Ni siquiera con las primeras patadas o las ecografías. Tampoco cuando empezaron las contracciones e ingresamos en el hospital. Realmente comencé a darme cuenta del cambio radical que había dado mi vida cuando vi salir a mi bebé y lo pusieron sobre el pecho de mi mujer. Y todavía fui más consciente aún en el momento en el que nos dijeron: «Ya tenéis el alta, podéis iros a casa con vuestra hija». Habíamos llegado dos al hospital y nos íbamos tres. Y lo más importante, nuestra pequeña había llegado para quedarse en nuestras vidas para siempre.

Es entonces cuando de verdad te entra el vértigo y piensas: «¿Pero es que nadie va a venirse con nosotros y nos va a explicar qué es lo siguiente que tenemos que hacer con este bebé?». «¿De verdad voy a saber cuidar de esta personita?» Las respuestas son: no, a la primera pregunta, y sí a la segunda. En efecto, los niños no vienen con un manual de instrucciones bajo el brazo, y mucho menos para el padre, pero al final te apañas. Lo realmente importante es tener ganas de compartir con nuestra pareja el cuidado de los hijos.

Por supuesto, un ingrediente fundamental para esta aventura —y para todo en la vida— es el sentido común. Además de un toque de instinto paternal —quizá alguien se preguntará si eso existe— y mucha, mucha, pero que mucha paciencia.

Yo era de los que pensaban que sería imposible conciliar las maratónicas jornadas de trabajo, las reuniones, los compromisos, etcétera, con el cuidado de los hijos, pero al final lo he conseguido. Me atrevería a decir que querer es poder. No voy a negar que, tal y como está montada la vida hoy en día, no es algo fácil de resolver. Pero dedicar tiempo para cuidar de nuestros hijos debería ser una prioridad. Es casi tan importante como relativizar sobre el resto de las cosas.

Yo lo he tenido clarísimo desde el minuto uno: mi prioridad son ellos, mi familia. Eso no quiere decir que haya dejado mi trabajo de lado, quiere decir que he aprendido a organizarme de otra manera. En mi caso particular, intento concentrar todas las horas de trabajo en el tiempo que ellos están en el colegio y, por supuesto, me coordino con mi mujer para que podamos llegar a «casi» todo fuera de ese horario. Lo sé, lo sé, puede parecer una utopía para muchos, o simplemente un imposible, pero creo que debemos hacer una profunda reflexión para entenderlo.

Esta pregunta quizá pueda ayudar a más de uno: dentro de veinte años, cuando eches la vista atrás, ¿de qué crees que podrías arrepentirte?; ¿te arrepentirás de no haber dedicado más horas a tu trabajo?; ¿de no haber trabajado más para ganar más dinero?; ¿de no haber calentado más la silla para conseguir un ascenso?... O crees que es muy posible que puedas arrepentirte del tiempo que quitaste a tus hijos para dedicárselo a todo lo demás.

Hay algo muy claro, y es que la edad que tienen nuestros hijos hoy no la van a tener mañana. Crecen, y lo hacen a un ritmo que da miedo. Hoy te estás quejando de cambiar pañales o de lidiar con rabietas y mañana estarán preparándose para su primer día de universidad. El tiempo no se puede comprar, ni parar. El tiempo pasa y nadie nos devolverá la infancia de nuestros hijos para que podamos disfrutarla más y mejor. Por eso, es importante hacer un parón en el camino y pensar «¿Me lo quiero perder?».

A mí me ayuda mucho pensar en mi infancia. En mi madre dedicada al cien por cien a nosotros; somos tres hermanos, y mi padre trabajaba sin parar para darnos lo mejor. Lo mejor no eran videojuegos para jugar, ni unos patines, ni nada de eso; lo mejor era cubrir nuestras necesidades básicas: un hogar, comida y la ropa justa y necesaria. Eso sí, cuando mi padre terminaba su jornada laboral, llegaba a casa y solo existíamos nosotros para él. No había distracciones; dedicaba sus horas libres a jugar con nosotros, a dar clases de apoyo a mi hermano Luis o a llevar a Diego al parque para que se desfagara un poco porque era puro nervio (muy parecido a nuestro hijo mediano). Si tú has echado de menos que tu padre te dedicara más horas, si tú recuerdas con cariño y una sonrisa el tiempo que te dedicaron tus padres, piensa: «¿Qué quieres que tus hijos recuerden de ti el día de mañana?».

Destinarles tiempo es invertir en su futuro y, por tanto, en el nuestro. En mi caso, ser padre me ha ayudado a relativizar y a dar valor a las cosas que realmente la tienen. Antepongo la felicidad, la salud y el bienestar de mi familia por encima de todo. Y siento que no me estoy equivocando, aunque pueda meter la pata en mil cosas cada día.

Que Ronaldo se vaya del Real Madrid por no sé qué lío con el presidente del club no es comparable a que tu hija mañana empiece danza española y todavía no le hayas comprado la falda que ha pedido la profe. Si hay que perderse la rueda de prensa de ese jugador, te la pierdes y priorizas. Porque el mayor premio es ver la cara de tu hija cuando llegas a casa y sacas la falda de la bolsa. En este punto, más de uno estará

pensando: «Vaya tío más ñoño el marido de la madre molona». Y aquí es donde digo que en la vida hay que relativizar. Me da exactamente igual lo que la gente pueda decir o pensar. Yo soy feliz viendo a mis hijos felices, y eso es lo único que me importa.

Es cierto que en muchos trabajos no se entiende que uno salga a su hora de la oficina para llevar a su hija a danza. Lo sé. Pero quizá si todos los padres ayudáramos a visibilizar sin reparos la importancia de invertir tiempo en nuestra familia, las cosas podrían cambiar. Hace falta una reflexión y un cambio de mentalidad. Pero las grandes transformaciones empiezan con pequeñas acciones.

Soy un fiel defensor de la conciliación. Creo que hacen falta medidas que mejoren la vida de las personas, no solo de los que somos padres. ¿Qué medidas? Yo partiría de un punto fundamental como es el establecimiento de una jornada continua en la mayoría de las empresas. En España tenemos unos horarios que no tienen lógica; en ningún país con dos dedos de frente se empieza a trabajar a las nueve o a las diez y se interrumpe la jornada dos horas para comer. Estos horarios obligan a muchísimos trabajadores a llegar a su casa no antes de las siete o las ocho, tras salir siempre diez minutos después que el jefe porque, no nos olvidemos, la cultura de «calentar el asiento» sigue funcionando hoy en día en muchas empresas. Es absurdo. Como consecuencia, tenemos la mala costumbre de cenar entre las nueve y las diez de la noche. Además, nuestras series de televisión favoritas empiezan a las once y acaban, en muchos casos, a la una de la madrugada (televisión a la carta, gracias por existir).

La mayoría de las compañías que cuentan con jornada continua han podido comprobar sus infinitas ventajas. Comienzan la jornada entre las ocho y las nueve, realizan un descanso para comer en torno a la una de unos treinta o cuarenta minutos, y la jornada laboral finaliza, como tarde, a las cinco. Coincide, además, con la hora de salida de muchísimos centros educativos. Por tanto, ganan los trabajadores y ganan también los niños. Ganan las familias y gana la sociedad. Si no viviéramos en exclusiva para trabajar, notaríamos un importante cambio social.

Lo sé, suena utópico. A ver quién es el valiente que mañana se planta en la oficina y le dice al jefe que, a partir de ese momento, va a hacer un horario de este tipo. Aquí está la clave: con esta medida se consigue una transformación radical en el modo de vida y de pensar de nuestro país. Y, ¿cómo se podría lograr? Con un gran acuerdo a nivel de gobierno, sindicatos y patronal. ¿Un acuerdo? Pensaréis: ¿En España?, eso es imposible. Yo digo que es difícil, pero nada es imposible.

Solo así, poniéndonos todos de acuerdo, podríamos demostrar las innumerables ventajas económicas y sociales de esta medida. Entre otras, destaco:

- **Es una medida gratuita.** La excusa de «no hay dinero» no sirve. Es más, supondría sin duda un ahorro económico para familias, empresas y, en general, para el país. Al evitar trabajar en horas sin luz se ahorra energía. Al evitar traslados a la hora de la comida también se ahorra en este sentido.

- **Aumentaría la productividad.** Un trabajador que desempeña su labor bajo estas condiciones rinde más. Serían horas más efectivas, evitando la práctica de «calentar el sillón». Si el trabajador está más feliz, trabaja mejor, por lo que las empresas también estarán más felices.

- **Ahorro en políticas sociales.** Si los padres dedicaran más tiempo a sus hijos, tendríamos una sociedad más saludable. ¿Qué quiero decir con eso? Que evitaríamos graves problemas sociales que son el resultado de la falta de tiempo personal, para uno mismo y para su familia. Es más, algunas de las consecuencias de la ausencia de los padres en la vida de los hijos son las adicciones: abuso de las nuevas tecnologías, violencia, drogadicción, alcoholismo, entre otros. Dedicar tiempo a los hijos es ayudarlos a crecer, inculcarles unos valores desde el ejemplo, significa tener tiempo para escuchar, para comprenderlos. Sin duda, sería la mejor vacuna para muchos de estos males.

- ¿Qué pasa con la hostelería, **el comercio y los servicios**? Es evidente que en estos casos no podrían salir de trabajar a las cinco de la tarde. Pero si los clientes saliesen antes de sus empresas, adelantarían las horas a las que compran y utilizan estos servicios. Con lo cual, estos también se verían beneficiados. Incluso, no se verían obligados a abrir en domingos y festivos, ya que la gente podría hacer sus compras entre semana, después de trabajar.

Tener hijos te cambia la vida

Sí, tener hijos te cambia la vida, pero creo de verdad que, por lo menos en nuestro caso, ha sido a mejor. Yo he experimentado un cambio brutal. Ahora encuentro el sentido de estar en este mundo, mirando a mis hijos mientras juegan, descubren y crecen. Y eso que muchos días me ponen al límite. Pero esos momentos irrepetibles que paso con ellos me hacen sentir como un auténtico privilegiado.

Cómo les duermo poco a poco en mis brazos cuando son bebés; cómo empiezan a gatear; la primera vez que dicen «papá»; cómo alucinan cuando les cuento historias de animales salvajes —obsesión de mi hija mayor—; cómo insiste mi hijo mediano para que compruebe si los coches que encontramos por la calle tienen dos tubos de escape porque dice que, si los tienen, son de carreras; cómo disfrutan hasta cuando encuentran una hormiga en el jardín, ¡una hormiga! Hacen que cualquier cosa insignificante tenga un valor incalculable.

Desde luego, esto es mi opinión personal, después de haber vivido treinta y ocho años sin ser padre y tras casi seis años de experiencia desde que llegó nuestra primera hija. Ya no soy ni seré el mismo. Los valores han cambiado: ellos te hacen más humano, más sensible, más generoso y, en definitiva, hacen que busquemos nuestra mejor versión. A fin de cuentas, somos y seremos sus referentes en esta vida.

Ahora es cuando entiendes a tus padres como nunca antes. Los veo en su faceta de

abuelos y me parece que los hijos no solo son un regalo para nosotros, sino para toda la gente que nos rodea. Desde que llegaron, han dado una luz y una alegría especial a nuestra familia. De hecho, muchas veces digo, medio en broma, que he sido padre para poder ser abuelo.

Delegar y repartirse

Algunas veces hay parejas en las que él reprocha que lo intenta, pero que no le dejan hacer. Creo que es crucial que exista una buena comunicación entre los padres. Solo así podremos remar todos en la misma dirección. Si tu mujer es de las que dicen «Déjalo, ya lo hago yo que no lo haces bien», intenta no cejar en tu empeño. Puede que hoy te hayas confundido y hayas puesto antes el pantalón que el body; o que hayas combinado los colores de tal forma que hayas atentado con unos principios mínimos de moda y buen gusto. Pero es así, con ensayo y error, como uno aprende.

Y chicas, delegad, delegad y confiad. Tan malo es acomodarse en el «no sé hacerlo», como lo es decir «quita, quita, que ya lo hago yo». No olvidéis la importancia de distribuir las tareas como mejor os cuadre. En el caso de los turnos de noche, si a los dos os afecta mucho la falta de sueño, también es bueno dividirse las noches. Así todos tenemos tiempo de recuperar horas de descanso. Y es que, cuanto más cansados estamos, más nos estresamos, y si nos estresamos mucho, somos como pequeñas bombas a punto de explotar. No es fácil formar un equipo, pero no es para nada imposible.

Cuidar la relación

Muchos conflictos del día a día se solucionarían si dedicáramos unos minutos a hablar. Algo que parece a priori muy sencillo, pero que a los padres nos cuesta la vida conseguir. Y es que el ritmo del día a día va demasiado deprisa. Entonces llega un momento en el que nos miramos y nos damos cuenta de que nos echamos de menos.

Es cierto que los niños acaparan mucho nuestra atención. Y es verdad que tenemos que estar muy implicados con ellos. Pero también es una realidad que algún día los niños volarán del nido y solo quedaremos nosotros, los padres. Muchas relaciones se van por la borda por no cuidar la pareja. Nosotros vemos fundamental reservar momentos para nosotros. Ahora os cuento cómo lo hacemos, pero es solo un ejemplo; cada pareja tiene que encontrar la forma que mejor le funcione.

En nuestro caso, el mejor truco es establecer unas buenas rutinas con los niños. Siguiéndolas conseguimos que estén dormidos a una hora prudente, y entonces tenemos un momento para los dos. Eso es así de lunes a viernes, de modo que cada día de la semana nos dedicamos una hora a estar el uno con el otro. A veces lo usamos para cenar; otras veces para ver una serie juntos o una película. Lo importante es estar juntos sin niños y sin interrupciones, comentar las cosas que nos preocupan o

inquietan. Además de estos momentos, a veces también es bueno salir del escenario. ¿Qué quiero decir? Que no pasa nada si un día salimos a cenar o hacemos una escapada «de novios» un fin de semana. Desde aquí doy infinitas gracias a los abuelos molones y al resto de la familia molona que nos lo permite y lo hace posible. Gracias de verdad.

Hay muchos padres que no quieren separarse de sus hijos. Me parece respetable y perfecto, sobre todo si están felices y sin problemas. Pero si la relación se merma y se ve afectada, a veces es necesario cogerse un tiempo fuera. No solo por nosotros, sino también por los pequeños. En nuestro caso, no nos gusta demasiado salir, somos bastante caseros, pero cada verano nos escapamos unos días solos a algún lugar que nos apetezca. Tengo que decir que echamos de menos a los niños y que hablamos mucho de ellos. Pero también beneficia, y mucho, a nuestra relación de pareja. Lo dicho, es solo un ejemplo, cada uno tiene que encontrar la manera que mejor le cuadre dentro de sus circunstancias.

Conclusión

Hay gente que dice que los hijos te quitan calidad de vida. Pero yo pregunto: ¿Qué es tener calidad de vida?; la respuesta es: depende de tus prioridades. Quizá para ti la calidad de vida sea no tener responsabilidades, viajar por el mundo o tirarte en paracaídas. Para mí, calidad de vida es no vivir en exclusiva para mí; es dar lo mejor y recibir, sin esperarlo, el mejor premio que una persona puede tener: el amor de sus hijos.

Otras personas dicen que no quieren ser padres porque no se lo pueden permitir económicamente hablando. Sin ánimo de juzgar y sin conocer la situación financiera de cada familia, os digo que a los niños no les hace falta ni el juguete más costoso, ni el carrito más de moda, ni siquiera el colegio más caro y prestigioso. Lo que nuestros hijos necesitan es nuestro tiempo, nuestro cariño y nuestra mano para acompañarlos durante todas las etapas en las que nos van a necesitar. Porque después volarán, se irán por la puerta y emprenderán su propia vida. Entonces no habrá vuelta atrás, pero podremos sentir el orgullo del trabajo bien hecho porque ellos son, sin duda, lo mejor que hemos podido hacer. Y ya lo sabéis: reservad un tiempo para vosotros dos, cuidad la relación de pareja, apoyad al otro en sus proyectos y sueños; permitid además tener momentos para uno mismo, etcétera. Recordad que no solo lo hacemos por nosotros, sino también por ellos y por la estabilidad familiar.

Si vosotros sois felices, vuestros hijos también lo serán.

CELOS TENGO Y CELOS REPARTO

Uno de los temas de los que más se habla cuando vas a ser madre por segunda vez es el de los celos. Aunque es un tema que voy a tratar en este capítulo, me gustaría empezar con otro tipo de celos de los que muy pocas veces se habla. ¿Puede sentir uno de los progenitores celos de uno de sus hijos? La respuesta es «sí», y me gustaría compartir mi amplia experiencia en este desconocido terreno a continuación.

¿Celosa yo?, sí ¿y qué?

Jamás sospeché la cantidad de alegría que suponía la llegada de un bebé a una familia. Una solo piensa en la felicidad de los padres, pero cuando llega tu primer hijo te das cuenta de que va mucho más allá: abuelos, tíos, primos, amigos íntimos, todo el mundo celebra su nacimiento y se vive como un acontecimiento que inunda de felicidad a todos. Con lo que yo no contaba, bajo ningún concepto, es que iba a vivir episodios de celos durante mi maternidad. Increíble pero cierto.

El primer paso para mí fue aceptarlo. Aunque la situación que yo he vivido no es la más normal, sí que me encuentro con algunos hombres que reconocen sentir celos de la relación de la madre con sus hijos. Y es que en Villa Molona el rol de mamá y de papá, como tradicionalmente se conoce, lo tenemos cambiado marido y yo. Justo por no ser lo habitual, creo que en este apartado quizá serán los papás los que más identificados se van a sentir conmigo.

En primer lugar, tengo que dejar claro que nunca he sido una mujer celosa. Será que me sobra confianza en mí misma, puede ser. Antes de ser padres, durante nuestro noviazgo, marido y yo nunca vivimos ningún episodio de este tipo. Y, con estos antecedentes, jamás imaginé que tendría que esperar a ser madre para empezar a sentirlos.

Todo comenzó con la llegada de nuestra primera hija. Era tan mona, cualquier pequeño movimiento o ruido era rematadamente ideal, ¡hasta sus flatulencias nos parecían graciosas! Todos a su alrededor suspirábamos de amor con cada bostezo y estiramiento. El hecho de que mi madre ya no tuviera ojos para mí al venir de visita, aunque me chocó, tampoco me supuso ningún drama. En mi reino había una nueva protagonista y no era yo. No lo llevaba mal; de hecho, asumí mi papel de «madre de» y

presumía de heredera con mucho orgullo.

Ya no éramos una familia de dos, ahora marido y yo compartíamos amor y vida con nuestra hija. Al principio, nada hacía presagiar que esta relación de tres acabaría dividiéndose en dos y que yo me iba a llevar la peor parte. Y es que, mientras duró la lactancia materna exclusiva, su principal fuente de alimentación y supervivencia era yo. Marido miraba con cierto recelo y envidia sana, deseaba que el biberón llegara a nuestras vidas y poder encargarse de nuestra pequeña heredera de forma más intensa. Pero le tocó esperar y, mientras tanto, él asumía importantes tareas como aliviar cólicos, cambiar pañales o dar baños. Sin duda, formábamos un gran equipo.

Así pues, cuando dimos por finalizada la lactancia, marido empezó a cubrir los turnos de noche. Dormir del tirón es algo absolutamente maravilloso y todo un lujo que no toda madre se puede permitir. De modo que puedo decir que asumí mi nueva faceta de marmota con mucha alegría. Pero, amigas mías, la táctica de marido iba mucho más allá. Aquel acto aparente de generosidad que fue bien recibido, por cierto, por mi buena cara tras ocho horas de sueño, tenía una doble intención. Su plan era mucho más sofisticado y su fin bastante más maquiavélico. Ingenua de mí, ¿no lo quise ver!

A medida que él se implicaba más, entre ellos dos empezaba a construirse una relación cada vez más sólida. La complicidad entre ambos era más que evidente. Y yo babeaba sin parar visualizando tiernas escenas de cariño entre padre e hija. Al cumplir los seis meses, además, a mí se me ocurrió retomar mis estudios y me matriculé en un máster. Entre mi empleo, las clases y los trabajos que tenía que presentar cada semana, me pasé seis meses un poco «despegada» de mi familia. Estaba tan centrada en mis obligaciones que no me di cuenta de la realidad: marido e hija habían fundado un selecto club de mejores amigos, y yo no estaba entre sus miembros. El equipo ya no me necesitaba de titular, y pasé a un segundo plano.

Todo ello desembocó en un proceso de celos que al principio me costó digerir. Ni besos, ni brazos, ni corazones por los poros..., mi hija solo quería a su padre. Cuando era yo la que iba a recogerla a la guardería no enfocaba su mirada en mí, sino más allá, a la vez que decía en alto: «¿Y papá?».

Aunque soy una tía bastante diplomática y relativizo con mucha facilidad, sentirme excluida a veces se me hacía muy duro. Cuando daba un beso a marido o le abrazaba en el sofá, ese miniser ideal con minirrizos irresistibles entraba dispuesto a agredirme; ¡a mí!, ¡a su madre!, ¡habrase visto cosa igual! «Papá es mío», decía, y hasta llegó a levantarme la mano en varias ocasiones. Lo sé, lo sé, no sé cómo pude mantener la compostura.

Muerta, la relación estaba muerta. Aunque me quitaba los tacones y me arrastraba por la alfombra buscando juegos y complicidad, ella no tenía reparo alguno en ignorarme. Poco a poco fui asumiéndolo. Papá había ganado, ella era de su bando. Puede que creáis que todo lo que estoy contando es exagerado, pero a continuación os voy a relatar una anécdota muy ilustrativa y basada en hechos reales.

Un día, a nuestra pequeña le subió la fiebre. Su padre la sostenía entre los brazos meciéndola con suavidad y cantándole al oído para mitigar su dolor. Pasé por allí cerca y, de pronto, sin comerlo ni beberlo, ocurrió algo completamente insólito. Mi querida hija, mi primogénita, me miró y echó sus brazos hacia mí para que la cogiera. Miré atrás para asegurarme de que su abuela —y segunda persona favorita del mundo después de su padre— no estuviera allí. ¡Increíble!, ¡era yo la elegida!, al fin iba a poder disfrutar de su amor voluntario, sin forzarle, sin necesidad de mendigar amor. La abracé y sentí como si una burbuja del amor hermoso nos rodeara. Un halo de luz cayó del cielo sobre nuestras cabezas. Por supuesto, no faltó el confeti, la purpurina y las luces de colores. Un momento único, de esos en los que deseas parar el tiempo por siempre jamás.

De pronto, de forma inesperada, marido decidió romper este clímax y cual patada en el estómago exclamó sin reparos:

—Buf... Pues sí que está mala, la pobre se ha ido contigo... Ya no sabe ni lo que quiere...

—¿Perdona? —Sonido de violines con tintes dramáticos.

¿Se puede ser más puñetero? Aunque, bueno, recordándolo así en frío, al hombre no le faltaba razón. Cada noche, si se despertaba, llamaba a su padre, y él no tardaba en llegar al rescate; por las mañanas le daba el desayuno con paciencia mientras yo me iba a trabajar; siempre que podía acudía a recogerla a la escuela infantil; es decir, él cubría todas sus necesidades básicas. Era bastante lógico que le prefiriera a él, tenía que aceptarlo.

Padre molón, 1 – madre molona, 0.

El tiempo pasó y yo decidí dar a las cosas su tiempo y no forzar la máquina. Cuando llegaba de trabajar, seguía buscando el acercamiento: cantaba, bailaba y hasta le ofrecía chocolate a escondidas. Aprovechaba los momentos del baño para establecer nuevos lazos de unión. Y, sobre todo, esperé pacientemente a ir ganando posiciones. Eso sí, ya que era invisible —pero no gilipollas—, también dedicaba tiempo a mi goce y disfrute: ejercicio y alguna que otra visita a mi centro de belleza. Me caracterizo por buscar el lado bueno de las cosas, y que mi hija no tuviera mamitis tenía también su aspecto positivo.

Después, opté por dar un paso más y buscar nuevas incorporaciones en mi equipo. Para ello, decidimos ponernos manos a la obra y fichar a un nuevo miembro de la familia. Mientras gestaba en mi interior a mi segundo hijo, fantaseaba con disfrutar de la competencia de mi primera. Me prometí a mí misma que este iba a ser de mamá, que no volvería a caer en los mismos errores del pasado.

Entonces aprendí que el hombre es el único ser capaz de tropezar dos veces con la misma piedra. Pinché de nuevo, pero también aprendí algo. A medida que mis hijos suman años y desarrollan su capacidad de razonar, voy ganando posiciones. Hoy por hoy puedo presumir de ser una de las personas favoritas de mi hija mayor, por ejemplo.

Nuestra conexión es brutal, e incluso el padre de las criaturas tiene pelusilla de vez en cuando. Actividades en común, como pintar, bailar o jugar, me han hecho subir al podio superando el puesto de su padre.

Tengo que decir también que gracias al estudio y a la aplicación de la disciplina positiva, cada día poseo un vínculo más fuerte con todos mis hijos. Tranquilidad, dedicaré un capítulo completo a mi experiencia en este sentido. Pero, en resumidas cuentas, ahora actúo hasta de mediadora de conflictos y ellos confían mucho en mí. Marido también pasa por el aro y toma buena nota. ¿Quién me iba a decir a mí que el padre experto acabaría tomando apuntes de mis buenas labores de madre? Resulta muy molón aprender los unos de los otros.

Con mi hijo mediano la historia se repitió, pero, sabiendo cómo fue la experiencia con la mayor, lo he afrontado con muchísima más calma y sabiendo que son etapas. Él nos pone a prueba constantemente porque es un niño de carácter, pero, de nuevo, a medida que va creciendo y va siendo consciente de que su madre está ahí, de que le quiere aunque él no le demuestre lo mismo, de que le escucha, de que se interesa por las cosas que le pasan, voy dando pequeños pasos y, al fin, empiezo a oír algún «te quiero» espontáneo (que me sabe a gloria y victoria, dicho sea de paso).

Es un trabajo diario, que va poco a poco. Y, como os comentaba antes, cuando la mayor o el mediano muestran preferencia por mí, es marido el que se pone celosote. Así que si estás en mi situación y te sientes segundón o segundona para tus hijos, no pierdas la esperanza. Eso sí, hay que ser paciente y muy comprensivo. Además, es bueno hablar con la pareja y apoyarse mutuamente.

Quizá, si el niño está muy apegado a la madre y solo quiere que le duerma ella o que le bañe, el padre puede ir integrándose poco a poco en esas tareas. Al principio juntos, para después, paulatinamente, dejar momentos en exclusiva a padre e hijo, por ejemplo. Aunque lo ideal es empezar dividiendo estas tareas desde el minuto uno.

Unos buenos amigos cuyo hijo de casi dos años continúa con lactancia materna decidieron, desde el principio, que el momento de dormir al niño fuera del padre. Es la forma que ellos han arreglado para que él, que trabaja hasta tarde, pueda establecer un buen vínculo con su hijo. Otros amigos que estaban en la misma situación hacían lo propio, pero con la hora del baño. Los instantes así ayudan mucho porque se asocian a uno de los dos padres y fomentan ese tiempo en exclusiva tan necesario para establecer lazos.

Por último, me gustaría destacar la necesidad de respetar y no forzar estos momentos. Es importante no perder la calma y evitar enfadarnos. Los niños buscan siempre a la persona que cubre sus necesidades durante los primeros años de su vida. Eso suele ser así, pero, a medida que van desarrollando su capacidad de razonar, la preferencia por uno u otro miembro de la familia puede ir variando. La complicidad no se puede obligar, aunque sí que se puede trabajar poquito a poco poniendo de nuestra parte. Muchos ánimos con esos celos.

¿Cómo prepararnos para la llegada de un nuevo bebé?

Puedo decir, sin miedo a equivocarme, que una de mis máximas preocupaciones cuando supe que mi segundo hijo estaba en camino fue cómo íbamos a gestionar su llegada para que no afectara negativamente en nuestra primera hija. En este sentido, las opiniones externas te hacen ponerte en lo peor. Las voces de alarma con experiencias negativas nunca vienen acompañadas de consejos para abordar esta situación con éxito. Por ese motivo decidí informarme, leer e investigar, y tengo que decir que nuestra mejor herramienta fue el sentido común.

Como punto a favor, yo contaba con que mi primera hija estaba muy apegada a su padre. Así que, cuando naciera el bebé, él podía seguir centrado en ella y yo ocuparme del recién llegado. Y así fue. Si bien es cierto que, en mi caso, muchas tardes las pasé sola con los dos, y la mayor, de dos años y medio, reclamaba mucha atención.

La primera medida que tomé para superar esas tardes al cargo de mis dos hijos con necesidades distintas fue hacerme con un fular elástico. Con él porteaba a mi bebé, que se quedaba plácidamente dormido y calmado. Así disponía de manos libres para llevar a cabo la rutina de mi hija mayor sin interferir en sus costumbres diarias. La hora del cuento la atajaba dando el pecho al bebé con un cojín de lactancia. De esta forma conseguí que la mayor no sintiera que el pequeño había venido a modificar sus costumbres.

Entre los puntos más importantes para evitar los celos entre hermanos, yo destacaría los siguientes:

- No tener miedo. Siempre digo que los niños pueden oler el miedo. Y no es una tontería. Si mostramos calma, tranquilidad y naturalidad ante la llegada del bebé, nuestros hijos mayores se contagiarán de esas sensaciones.

- No ocultar que va a nacer un bebé. Nosotros utilizábamos cuentos infantiles donde aparecía la figura de los hermanos y sustituíamos los nombres por los de nuestros hijos. Entre nuestros cuentos favoritos estaban «El Cambalache», donde sale una niña que tiene un hermano bebé, o «Cómo esconder un león»; aunque el último cuento no se centra en la relación entre los hermanos, nos ayudaba a mostrar con normalidad que había un miembro más en la familia.

- Evitar comentarios como «no le toques», «se te va a caer», «le vas a hacer daño». Es mejor ayudarlo a tocarle con cuidado, enseñarle con suavidad y decirle que lo está haciendo bien o que tenga cuidado porque al bebé no le gusta que le metan el dedo en el ojo (¿qué tendrán los ojos que tanto atraen a los dedos de los niños?).

- Involucrarles, sin obligar, en tareas del cuidado del bebé como cambiar los pañales, bañarle o mecer su cuna.

- Buscar momentos para dedicar en exclusiva al hermano mayor.

- Aprovechar que el bebé duerme para jugar con él, pintar o salir a dar un paseo.

- Es importante hablar con la familia y el entorno para que eviten, en la medida de lo posible, comentarios negativos y comparaciones como «Tú eres más mayor, él es un pequeñajo» o «tu hermano es un llorón», o bien que se refieran a parecidos o a habilidades.

- Tampoco es bueno hacerle creer que el bebé es una responsabilidad para ella diciendo: «Ahora que eres la hermana mayor tendrás que cuidar de tu hermano».

- No conviene hacer coincidir la llegada del bebé con la retirada del pañal, una mudanza o el comienzo de la guardería o el colegio.

Causas de los celos infantiles

Hay muchas situaciones que pueden provocar celos en nuestros hijos. No es difícil detectarlas si hacemos un esfuerzo por ponernos en su lugar. Una vez alguien me dijo que la llegada de un nuevo hermano se vive como si tu marido se trajera a casa a una amante y dijera: «Os presento a Fulana, hay que portarse bien con ella y quererla mucho». A mí esa comparación me parece un poco exagerada, pero no dudo de que haya niños que sientan la llegada de sus nuevos hermanos como una infidelidad.

En su día conté con la ayuda de Mar Sánchez Marchori, pedagoga con más de treinta años de experiencia, para elaborar un artículo donde hablaba de los celos. Según Mar, los celos pueden deberse a varias causas:

- Si el hijo mayor ha sido hijo único durante mucho tiempo, está acostumbrado a ser el único y a recibir afecto y atención de todo el mundo; es normal que la llegada de un nuevo miembro en la familia le haga sentirse desplazado.

- Pero no solo los hermanos mayores sienten celos, en algunos casos son los hermanos pequeños los que sienten pelusa de los mayores. Principalmente porque los de más edad suelen poseer privilegios que los pequeños no tienen.

- Si el hijo mayor aún está en fase de «apego» a la madre (los tres primeros años) y todavía requiere muchos cuidados cuando el bebé llega a casa, es normal que demande más atención al ver que ya no respondemos inmediatamente a sus peticiones.

- Y ¿qué puedo decir de los medianos? Estos siempre tienen la etiqueta de ser «los de en medio». Sí que es cierto que suelen sentirse en un segundo plano y que necesitan llamar la atención o buscar amistades fuera del núcleo familiar.

- En algunas familias puede pasar que la llegada de un hijo de sexo diferente provoque la satisfacción de los padres, y el hermano pueda sentirse desplazado.

Síntomas de los celos

Aunque no siempre ocurre y todo depende de las circunstancias de cada familia, los celos pueden traer consigo una serie de síntomas:

- Ciertos signos de infelicidad o frustración: lloro frecuente y sin motivo aparente, momentos de tristeza, preguntas alusivas a si se le quiere o no.
- Negativismo: puede empezar a responder con «no» a propuestas que antes aceptaba.
- Cambios en el desarrollo del lenguaje: que comience a hablar imitando al pequeño, que repita palabras, frases, que tartamudee, que deje de hablar, etcétera.
- Poco apetito: que coma menos que antes y que se niegue a probar alimentos que antes pedía.
- Sueño irregular: que pida dormir en la cama de los padres, que llame con frecuencia a un adulto.
- Cambio de estado de ánimo: sin causa aparente.
- En casos extremos, pueden manifestarse conductas de tipo orgánico como vómitos, anorexia, mareos, terrores nocturnos, insomnio, etcétera.
- A veces puede adoptar conductas desafiantes hacia los padres, familiares o profesores, o bien menospreciar a los compañeros, así como aislarse, mostrar pruebas de afecto exageradas, etcétera.

Disputas entre hermanos

Las discusiones entre los hermanos son el pan nuestro de cada día. No tenemos que preocuparnos, ya que son un hecho natural e inevitable. En toda relación fraternal conviven impulsos negativos y amorosos, pero, a medida que se crece, la rivalidad va superándose y se da paso a una mayor unión y amistad. Con nuestros hermanos aprendemos a relacionarnos con los iguales, y esto nos facilitará la socialización. Uno de los temas de discusión más frecuentes entre los hermanos durante la etapa infantil deriva de la necesidad de compartir tanto sus juguetes como los objetos y, por supuesto, el cariño de mamá y papá.

Hasta los seis años, el niño se caracteriza por sentirse el centro del universo. Por eso repite constantemente «esto es mío». Un hermano, a fin de cuentas, obliga a compartir hasta lo más importante: la atención de sus padres.

Evitar que los celos se vayan de madre

Aunque lo normal es que con el paso del tiempo los celos evolucionen favorablemente, existe una serie de pautas que pueden ayudar a que no vayan más allá de lo normal. Entre otros puntos, destaco:

- Evitar los gritos y las descalificaciones.
- Procurar no centrar la atención y una dedicación excesiva a uno de los hermanos.
- No hacer comparaciones entre ellos.
- Evitar entrometerse en sus conflictos tomando partido por uno de ellos. Solo

podemos intervenir para frenar agresiones.

- No recurrir a un trato irónico, de risa o de burla ante conductas inadecuadas.
- Evitar que el hijo mayor asuma la responsabilidad del cuidado del hermano menor.
- No favorecer la competitividad entre hermanos.
- Fomentar que cooperen entre ellos en las tareas de la casa, los recados, juegos, etcétera.
- Observar las conductas celosas de nuestros hijos, reflexionar sobre ellas y reaccionar sin darles demasiada importancia.
- Tratarlos con afecto y atención para que los niños perciban que son queridos.
- Favorecer el juego con los dos hijos.
- Promover un clima de sosiego y tranquilidad en todos los momentos posibles.
- Educar a los hijos en las emociones: han de hablar de ellas, saber identificarlas, aprender a gestionar las pequeñas frustraciones, alegrarse cuando las cosas van bien a los demás, responder con calma ante situaciones adversas, aceptar sus dificultades, etcétera.
- Respetar el espacio de juego e intimidad de cada hijo.
- Fomentar la paciencia —padres incluidos—, no obligar a compartir y no tener miedo a los celos, ya que si estamos unidos y nos queremos se superarán sin demasiada dificultad.

Celos entre hermanos, nuestra experiencia

Puedo decir con orgullo que, aunque no somos perfectos, este asunto de los celos lo estamos superando con nota. Pero hay algo que, de nuevo, resulta molesto. La insistencia de todo el mundo a nuestro alrededor alertándonos de que cualquier acto de nuestros hijos se debe a los celos entre hermanos.

Si mi hija se hacía pis encima un día, todo el mundo lo achacaba a los celos. Si mi hijo tenía una rabieta, también tenía que oír que se debía a la rivalidad con su hermana. Si pasaban una mala noche, tres cuartas partes de lo mismo. Y no, a veces puede ser una llamada de atención y síntoma de celos, pero otras muchas veces no es así. Lo importante, desde mi punto de vista, es no obsesionarse y tratar este tema con naturalidad.

Según marido, nuestra hija mayor no ha tenido celos con la llegada de sus hermanos. Pero yo discrepo totalmente. Yo sí que he podido identificar episodios de celos, que, por cierto, son por completo normales. Es decir, el primer paso importante es no alarmarse y abordarlo con naturalidad. De la misma manera que tenemos que permitirnos estar tristes, felices, frustrados o con miedos, también debemos afrontar este sentimiento de celos con normalidad.

Cuando nuestro segundo hijo llegó al mundo, habíamos preparado a nuestra hija durante varios meses. La hicimos partícipe del embarazo, aunque en aquel entonces

era pequeña y no era muy consciente. Pero sabíamos que hablar con naturalidad acabaría calando en ella. Y así fue. Gracias al recurso de los cuentos, a enseñarle y a explicarle qué son las ecografías (que para la mayoría resultan indescifrables y para los adultos también), así como a preparar su habitación, la cuna, etcétera. Sin forzar: no hay que centrar todo nuestro mundo en el nuevo bebé, pero sí que hay que hacerle saber que un nuevo miembro va a llegar a la familia.

Creo que es tan malo excederse como quedarse corto. Si os ocultáramos que viene un hermanito en camino, ¿os imagináis cómo actuaríais cuando de pronto llamaran a la puerta y os dejaran un bebé en los brazos?, así, sin avisar y sin explicación alguna. Cualquier cambio en cualquier familia nos saca un poco de nuestra «zona de confort» y molesta, no me digáis que no. Es como cuando tenías un grupo de amigos consolidado en el colegio y de pronto llegaba alguien nuevo. De primeras, sentías como que estaban violando tu espacio, pero, poco a poco, ibas conociendo a esa nueva persona e incluso puede que acabase siendo tu mejor amigo.

Como veis, esto va de empatizar, de ponernos en su lugar y pensar: «¿Cómo me gustaría a mí que me prepararan para recibir a mi hermano?».

Aun haciéndolo todo a las mil maravillas no vamos a poder evitar que existan episodios de celos. Recuerdo que nosotros estábamos tan triunfantes y contentos con cómo nos habíamos adaptado todos a la llegada de mi hijo mediano cuando, de pronto y sin esperarlo, empezaron los celillos. De repente nuestra hija hacía comentarios del tipo «¿Por qué todo el mundo mira a mi hermano y antes me miraban a mí?». Esto ocurrió cuando nuestro segundo hijo cumplió dos años. Ese verano estaba sembrado el tío. Caminaba con chulería impropia de su edad y empezaba a ser consciente de su gracia natural. Y lo explotaba, claro está. Su hermana, acostumbrada a ser el centro de las miradas, se vio en un segundo plano.

Tras un par de comentarios y algún episodio de tristeza, decidí fundar «las noches de madre e hija». No era nada del otro mundo, pero marcó, y mucho, la diferencia. Consistía en que, cuando llegaba la hora de ir a la cama, en lugar de leer un cuento, se venía a mi cama y veíamos «MasterChef Junior», bendita televisión a la carta. Era nuestro momento especial, para ella y para mí. Tengo que decir que, como mucho, aguantaba diez minutos viendo la tele, en seguida se quedaba dormida abrazada a mí.

Aunque no lo hacemos con frecuencia, de vez en cuando sí que dedicamos algún plan en exclusiva a uno de los dos. A la pequeña todavía no, porque solo tiene un año. Al mediano le encanta ir a hacer la compra con su padre o cocinar juntos, por ejemplo. A la mayor, una vez al año, la traigo a comer a casa en lugar de comer en el comedor del colegio; esa idea se la he copiado a mi amiga Paloma, del blog *7 pares de katiuskas*. A veces, el ratito juntas lo dedicamos a leer un cuento, a contar una historia inventada o a salir al jardín a buscar una lagartija. Es decir, no hay que volverse muy loco ni llevarlos al parque de atracciones o salir a comprar caprichos para que se sientan especiales. Lo más valioso para ellos es nuestro tiempo y, como cuando tienes

varios hijos de eso no abunda, sí que hay que intentar de vez en cuando buscar esos momentitos a solas.

Cuando llegó nuestra tercera hija, más conocida como Minimolona, la persona que peor llevó el cambio fui yo, sin lugar a dudas. Ya os he contado en el capítulo del posparto que pasé por una fase de agobio y tristeza. Por su parte, el mediano ya tenía el genio exaltado desde hacía mucho tiempo, así que no hubo cambios y siguió en su tónica habitual. La mayor, sin embargo, vivió la llegada de su hermana con muchísima ilusión e incluso buscando un vínculo especial para formar un equipo contra su hermano. Porque si en esta casa hay algo de rivalidad, siempre se da entre la mayor y el mediano. Aun así, se quieren muchísimo, se ayudan, juegan juntos y se hacen muchísima compañía. Da gusto verlos crecer juntos.

Para mi sorpresa, de pronto el mediano empezó a prestar más atención a la pequeña. Y entre ellos dos las miradas de amor y admiración son constantes. Cuando pido ayuda para cambiar el pañal y que alguien me traiga uno limpio, el que acude más rápido es precisamente él. Así que puedo decir que, por ahora, disfrutamos de paz familiar tras la llegada de la pequeña. Pero, tal y como me ha enseñado la experiencia, añado que no canto victoria. Sabemos que la vida está formada por etapas, y las relaciones familiares también van cambiando. Lo bueno es que lo afrontamos sin miedos, con calma, con naturalidad y con la seguridad de saber que el mejor regalo que hemos dado a nuestros hijos es tener hermanos.

DE UNO A TRES HIJOS

¿Existe el momento ideal para ser padres? Siento decir que, aun habiendo repetido la experiencia en tres ocasiones, el concepto de «momento ideal» no existe, son los padres. Es broma, lo que quiero decir es que muchas veces ponemos tantos requisitos que el momento ideal nunca llega. Todo depende también de cada persona y de sus circunstancias, evidentemente. Entre las cosas que solemos tener en cuenta a la hora de buscar un embarazo están la situación económica, la profesional, la edad o tener una pareja estable. En mi caso, como ya sabéis, esta parte de reflexión y de decisión de ir a buscar el bebé me la salté al descubrir, por sorpresa, que estaba esperando mi primera hija.

En este capítulo os contaré cómo ha sido para mí pasar de no tener hijos a ser primeriza; de tener un hijo a tener dos; y, por último, cómo ha sido la llegada de la tercera.

Madre por primera vez

Cuando no era madre siempre decía: «Lo buscaré a partir de los treinta». Se trataba de una barrera que me había impuesto en mi cabeza, fruto, en parte, de la presión social de los tiempos en los que me ha tocado vivir. Hoy por hoy se espera de las mujeres que acabemos nuestros estudios y que desarrollemos una carrera profesional antes de formar una familia. De hecho, la familia se ha quedado relegada al último peldaño de las prioridades de la mayoría de las personas. Por otro lado, paradójicamente, a partir de los treinta, si no tienes hijos, esta misma sociedad que antes te presionaba para no ser madre joven, empieza a hacerlo para que los tengas. ¡Preparen los tapones y el chubasquero para el aluvión de consejos gratuitos!

Sin embargo, la vida tenía otros planes para mí: «No pienses, bonita mía, que el de arriba ya piensa por ti». A los veintiocho me convertía en madre sin haberlo planificado. Un tío gracioso «el de arriba» y con mucho sentido del humor, ¿no os parece? La maternidad no solo dio un giro radical a mi vida, sino también a mi escala de prioridades. En mi caso, ha supuesto la experiencia más increíble del mundo. Y no, no me ha servido para sentirme «completa como mujer», tengo que decir que antes ya me sentía bastante bien conmigo misma. Pero lo que sí he conseguido con esta faceta ha

sido aprender a disfrutar de la vida de una forma distinta a la de antes. La maternidad no da la felicidad por sí sola, lo que da la felicidad es nuestra actitud ante los acontecimientos que nos pasan. Nada es negro o blanco y la vida como madre no es siempre un camino de rosas. Como tampoco lo es la vida cuando no tienes hijos. Todo tiene sus ventajas e inconvenientes. Aunque yo, personalmente, me quedo de lejos con la vida que tengo desde que formé mi propia familia.

En mi caso, el hecho de no haber buscado el embarazo me hizo vivirlo sin grandes expectativas. Creo que eso fue muy bueno para mí porque muchas personas tienden a idealizar la maternidad y, cuando se dan de bruces con la realidad, descubren que no era como esperaban. Yo me lo pinté más bien oscurito. Me parecía que ser madre iba a ser difícilísimo, y, oye, fácil no es, pero imposible tampoco. Por eso me lo tomé como todo en esta vida, con calma y afrontando lo que viniera con la mejor actitud posible. Y fijaos, al final resultó que para mí ser madre me ha molado, me ha molado mogollón.

Tengo amigos que han decidido retrasar el momento de buscar al bebé mucho tiempo para poder disfrutar, viajar y dedicarse a ellos. Y cuando han querido quedarse embarazados se han encontrado con muchas dificultades. De hecho, nos comentan que se arrepienten de no haber empezado antes. No merece la pena culparse, pero quizá sería bueno ser conscientes de que el tiempo pasa y de que uno de los factores que complican tener hijos es, precisamente, la edad. Ojo, que quizá estos amigos, de haberlo intentado antes, también se habrían encontrado con piedras en el camino. Pero es una realidad que no debemos obviar si deseamos ser padres.

Marido, pieza clave

Es inevitable para mí destacar la figura de marido en el éxito de esta experiencia maternal. Y es que realmente formamos un buen equipo. Os aseguro que si él no estuviera igual de implicado que yo en el cuidado de nuestros hijos, no podría presumir de disfrutar de la crianza como lo hacemos. Por ello, la persona con la que elegimos caminar en esta aventura, desde mi punto de vista, es casi el factor más importante que hay que tener en cuenta de entre todos los demás. Me parece más importante que la edad o la estabilidad económica y laboral. Para mí, ser madre a los veintiocho ha sido una experiencia genial, y si volviera atrás en el tiempo lo haría de nuevo igual.

De cero a un hijo

Tanto marido como yo coincidimos: este es el cambio más gordo. Todo es nuevo, una etapa de descubrimientos y de mucho ensayo y error. Un entrenamiento acelerado para conocer a nuestra hija y saber responder a su lenguaje, para nada claro en un primer momento.

Para nosotros constituyó el mayor reto. Es donde realmente te cambia la vida. Pasas de pensar solo en ti mismo a pensar en otra persona que depende de ti. Ya no llegas a

casa y hay silencio, pero a cambio hay alguien que te espera y que te va a dar mucho más de lo que hayas podido imaginar. Conoces el verdadero amor incondicional.

Nos ha cambiado la vida, pero para mejor; siento insistir. El reto de ser padres por primera vez nos hizo darnos cuenta de que teníamos que buscar nuestra mejor versión. Además, comprobamos que éramos capaces, que podíamos cuidar de nuestro bebé, ver cómo crecía, disfrutar con cada uno de sus avances. Si de algo llena un hijo la casa es de vida, vida por los cuatro costados.

Es cierto, ya no puedes salir pitando por la puerta sin más o cargar con una pequeña maleta de mano para pasar un fin de semana fuera de casa. La logística es más compleja, pero en seguida se le pilla el truco. Sustituyes las copas nocturnas por planes diurnos en familia o con amigos, en su mayoría con tu misma situación.

Y cuando ya lo teníamos todo atado, nos habíamos adaptado y vivíamos en paz y armonía..., ¡encargamos el segundo molón!

De cuando buscamos el hermanito

Nosotros teníamos claro que queríamos que nuestra hija tuviera compañeros de vida. Uno por lo menos. Sobre todo basándonos en nuestra propia experiencia, al tener dos hermanos cada uno. Pero la pregunta del millón era: ¿cuándo lo encargamos?

Marido lo tenía claro: «Cuanto antes mejor». Principalmente porque, como encargado de los turnos de noche, decía que, de seguir durmiendo con interrupciones, prefería hacerlo seguidito. Por mi parte, pensar en otro embarazo se me hacía un mundo. ¡Con lo mal que lo había pasado! Además, te vuelves comodona. Ya conoces a tu primogénita bastante bien, te entiendes con ella, hay *feeling*, rutinas dominadas... ¡Estábamos todos adaptados!

Al final, aunque intenté dilatar la espera algo más, cuando nuestra hija tenía unos diecinueve meses nos quedamos de nuevo embarazados. Es decir, se iban a llevar dos años y medio. Tengo amigas con hijos mucho más seguidos, pero yo preferí dejar un poco de distancia entre uno y otro.

Con mi segundo hijo fue mucho mejor de lo que me esperaba. Y es que tenía bastantes miedos porque suponía salir de nuestra «zona de confort». Gracias al porteo, divino tesoro, su llegada fue viento en popa a toda vela. A pesar de ser un bebé bastante demandante, en la línea de su hermana, pronto conseguimos adaptarnos. Un año después, escribía un artículo en mi blog para tranquilizar a las madres que esperaban su segundo hijo y que estaban tan aterradas como lo había estado yo.

Cosas que me hubiera gustado saber antes de tener a mi segundo hijo:

- Sí, aunque parezca increíble, se puede querer tanto al segundo retoño como quieres a tu primogénito. El amor no se reparte, el amor se multiplica. Aunque suene

cursi, «lo que es, es».

- No tendrás que repartirte como tal. Yo pensaba, antes de ser madre de dos, que tendría que estar en exclusiva con cada uno y no sabía cómo lo iba a gestionar. Pero la realidad es que todo resulta más fácil de lo que parece: se puede ser madre y padre simultáneamente de dos, ¡prometido!

- Amiga, amigo: ¡la experiencia es un grado! Lo más seguro es que en esta segunda aventura como padres os preocupéis menos y disfrutéis más. Tú ya tienes casi un máster en esto.

- No será doble gasto económico, tranquilidad. Lo digo sin entrar a analizar la situación financiera de cada uno, eso os lo dejo a vosotros. Lo que he comprobado es que las inversiones gordas ¡ya están hechas!: el carrito, la hamaca, la cuna, la trona, juguetes, etcétera, y como el nuevo bebé sea del mismo sexo que el primero, podrás aprovechar hasta la ropa (y si no lo son, también); ¡que se lo pregunten a mi molón, que ha lucido con gracia bastantes prendas de su hermana!

- En momentos en los que una está sola ante el peligro y la cosa se va de madre, el porteo es un gran aliado. Yo me ponía a mi segundo en un fular elástico, bien pegadito a mí, y así podía atender a su hermana mayor.

- De primeras crees que no vas a poder con todo, pero una de las cosas que más me ha sorprendido es que dos se entretienen más que uno. Incluso sin jugar a lo mismo, se hacen mucha compañía, y eso hace que reclamen menos atención.

- ¿Doble trabajo? No voy a decir que no, pero es mucho menos de lo que parece. Hay tareas que se pueden hacer con los dos al mismo tiempo, sobre todo a medida que el segundo crece. Recuerda que tienen la manía de crecer muy rápido. Pronto comerán y se bañarán a la vez; podrás acostarlos al mismo tiempo y contarles el mismo cuento antes de dormir.

- Harás menos visitas al médico y sabrás actuar en la mayoría de los casos sin la histeria típica de los primerizos.

- Aunque en algunos casos os sintáis novatos otra vez, sentiréis que abordáis mucho mejor la situación que la primera vez.

- Si son hermanos muy seguidos, la logística inicial será algo más complicada porque el primero continuará siendo muy dependiente. Pero, por otro lado, disfrutaréis de otras ventajas. En poco tiempo llevarán casi el mismo ritmo, y eso es muy cómodo.

Si se van a llevar más edad, el mayor será más consciente y podrás encontrar en él un buen ayudante. Recuerda que parte del secreto para evitar los celos es implicar al mayor en el cuidado del bebé (sin obligar).

- Precisamente, el ámbito «celos» era el que a mí más me preocupaba. Pero siguiendo una serie de pautas lo superaréis con éxito. Os he dejado bastantes consejos en el capítulo dedicado a los celos.

- El segundo aprenderá más rápido porque actuará por imitación de su hermano/a mayor; vamos, que será mucho más fácil de lo que lo recuerdas la primera vez.

- Si ser madre o padre te parecía molón, serlo de dos es la pera. Prepara un babero más grande porque verlos crecer juntos, observar cómo juegan, cómo se quieren, cómo se admiran..., te hará babear sin parar. Que sí, también llegarán las peleas, pero los que tenemos hermanos sabemos que es un paso necesario de la evolución, ja, ja, ja...

- El mejor regalo que podéis hacer a un hijo es tener un hermano. Ojo, no siempre es posible por las razones que sean, así que si no se puede, no os machaquéis, ni os torturéis, que ser hijo único también tiene sus ventajas, ¡disfrutad del único heredero!

¿Tercer bebé?... ¿Sí o no?

No exagero si os digo que al nacer mi segundo no podía parar de pensar: «¿Será el último?», «¿Nos lanzaremos a tener uno más?». No terminaba de entender esa locura que me hacía pensar constantemente en tener un hijo más, ¡pero si todavía estaba reciente la llegada de mi segundo bebé! Aunque intentaba no pensar en ello, lo cierto es que no podía parar de fantasear. Miraba a mis dos hijos juntos y sentía que me faltaba una personita más en la estampa.

Durante un año y siete meses esos pensamientos me acompañaron como una voz que me taladraba la cabeza, pero yo me resistía a escucharla. No lo veía nada claro. Aunque el paso de uno a dos había ido infinitamente mejor de lo que esperábamos, pensar en que ellos, los niños, podían superarnos en número, me parecían palabras mayores. Así que, como hago siempre, decidí dejarlo pasar.

Con el tiempo, mi amiga Paloma, conocida también como «7 pares de katiuskas» y madre de ocho hijos —sí, ocho, nada más y nada menos—, nos invitó a merendar a su casa. De camino pensábamos que la ecuación $8 + 2$ iba a ser una auténtica locura. Sin embargo, al llegar, nos recibieron todos ellos, y de pronto los niños hicieron una bomba de humo y desaparecieron, los míos incluidos. Esperaba empezar a oír gritos y jaleo, lo normal en estos casos, ¿no? Pero el tiempo pasaba y allí no se oía nada. De hecho, nos vi merendando tranquilamente y charlando sin interrupciones. No entendía nada. «¿Los drogará? —pensé—, ¿y a los míos?, ¿también los habrá drogado?» En mi afán por parecer una madre medianamente preocupada, decidí echar un vistazo «a ver qué hacen por ahí». Porque el silencio suele ser síntoma de que algo están tramando, eso es así y toda madre y padre que se precie lo sabe. Cuando me asomé, estaban en una habitación jugando con tranquilidad. Los mayores permanecían en otro cuarto haciendo sus cosas, algunos jugando con mi hija mayor, el mío pequeño superentregado también con los niños más pequeños.

Era increíble. De verdad, no daba crédito. Y es que con tantos niños de tantas edades, aquello era como una comunidad perfectamente estructurada, donde se apoyaban unos a otros y todo funcionaba a la perfección. Seguimos merendando y, al rato, aparecieron dos de las niñas empujando un correpasillos con mis hijos encima. Una estampa divertida y —lo más sorprendente— todo estaba en orden: ningún ojo

morado, ni signos de descontrol. En definitiva, mis hijos se lo pasaron genial, nosotros también y fue una tarde maravillosa. Había podido comprobar que en esa casa llena de hijos había menos jaleo que en la mía, donde solo teníamos dos. Al salir por el portal de su casa, marido y yo nos miramos. Sin decir ni una palabra, ya sabíamos lo que le pasaba al otro por la cabeza. De ser una película, se habría oído el siguiente mensaje por megafonía:

«*Mayday, mayday*, Houston, tenemos un problema, *mayday, mayday*, ¿me reciben?, estos dos quieren meter un pollo en el horno, repito, ¡quieren meter un pollo en el horno!»

No, no se confundía la megafonía de mis pensamientos. Salimos con el instinto disparado. Y sí, al final, llegamos a la conclusión de que lo teníamos muy claro: los dos queríamos tener un hijo más. En el fondo, fue un alivio tomar la decisión porque suponía quitarme, de una vez por todas, esa persecución casi obsesiva de mis pensamientos con la duda ¿tercero sí?, ¿tercero no? ¿Sabes cuando pones en un buscador unos zapatos, te enamoras de ellos y luego el anuncio con la foto de esos zapatos te persigue por todas las redes sociales y páginas web que visitas?, ¡sin parar!, pues con los deseos de ser padres por tercera vez me pasaba exactamente igual, pero dentro de mi fuero interno. Que, dicho sea de paso, es mucho más difícil de apagar.

Tuve miedos, claro está. Pero al menos me tranquilizaba pensar que en el futuro no me iba a lamentar por no haber tenido un tercer hijo. En esta vida hemos optado por ser valientes, valientes e insensatos. Ahora bien, no buenos planificadores, como he reiterado en numerosas ocasiones. Y es que, una vez tomada la decisión, decidí ser una mujer previsora por primera vez en la vida. ¡Este lo voy a encargar bien! Con el segundo la idea era que naciera en septiembre u octubre, cualquier mes menos agosto... ¿Mi fecha prevista de parto? El 24 de agosto. ¿Os he dicho que soy de letras? Pues he aquí una prueba más. Mi condición de gestar hijos a fuego lento hizo que, finalmente, naciera en septiembre, tras el verano más caluroso de la historia de la humanidad.

Pero no, no, no... Esta vez sí, esta vez lo vamos a encargar a partir de julio, y el bebé nacerá en primavera. ¡No pasaré otra baja por maternidad metida en casa por el frío!, ¡me niego a repetir la experiencia de un recién nacido sufriendo la visita de virus como cortesía de sus hermanos mayores!, ¡ni hablar! «Esta vez lo voy a hacer todo bien», pensé. Para este fin me compré unos test de ovulación e hice cálculos aproximados de cuándo estaría más o menos fértil en verano. Basándonos en esa suposición, contratamos un viaje para dos. Empecé a tomar el suplemento de yodo, ácido fólico y vitamina B12 que nos mandan antes y durante el embarazo. El plan era perfecto. Estaba superorgullosa de mis nuevas capacidades previsoras. Nada podía fallar.

Y en abril llegó el cuarto cumpleaños de mi hija mayor. Lo celebramos con la familia en casa, en un espectacular día de primavera. Me vine muy arriba en la barbacoa, cantamos «Despacito», que estaba pegando fuerte. Bailamos, nos reímos, disfrutamos como si no hubiera un mañana. Digamos que alguna cerveza que otra me dejó bastante contentilla. Y, esa noche, tuvimos un pequeño incidente sin importancia.

Un par de semanas más tarde, llegué a casa después de recoger a mis hijos del colegio. Estaba especialmente cansada. Vaya. Incluso me sentía un poco mareada. Vaya, vaya. Llevaba un par de días de retraso en mi menstruación. Vaya, vaya, vaya... Y pensé: «¿No venían unos test de embarazo de regalo con los test de ovulación?». «Anda, mira, pues sí, aquí están. ¿Me hago uno? Venga, sí, tontorrón, si va a salir negativo, pero así te quitas la idea de la cabeza y estás tranquilita», me dije a mí misma.

Como tenía a los niños por ahí liándola, fui al baño y, con la puerta abierta para no perderlos de vista, hice pipí en un vasito desechable bajo su atenta mirada. Sumergí el palito como indicaban las instrucciones. Mi hija de cuatro años recién cumplidos inició una conversación conmigo mientras yo no apartaba la mirada del test, con el que removía mi orina como si fuera un café, ¡menudo cuadro!:

—Mamá, ¿qué haces?

—Hummm... un test.

—¿Qué es un test?

—Pues una prueba, hija, una prueba...

—¿Y para qué sirve?

—Para ver si mamá tiene un bebé en la barriga o no.

—Ah..., pues tú no te preocupes, que si no tienes un bebé en la barriga podemos comprar un perrito —me dijo mientras me propinaba palmaditas en la espalda.

—Genial, hija, muchas gracias por tu apoyo.

Bien, en un minuto solo se veía una raya, ¡menos mal!, por un momento pensé que mi plan perfecto no iba a salir según lo previsto. Espera, pone en las instrucciones que es mejor dejarlo diez minutos para que el resultado sea más fiable. Ahí lo dejé y me fui a preparar la merienda a los niños. Sí, me lavé las manos previamente, tranquilidad. Al rato volví para tirar el palito a la basura, que no es plan de dejarlo ahí hasta que se fosilice.

Lo miré. Vi algo de refilón. Lo volví a mirar con más interés si cabe.

—¿Per-do-na?

O estoy muy loca —y se me ha ido la cabeza ya del todo— o yo aquí intuyo una segunda raya. No, no puede ser. ¿Es o no es?, yo lo veo, pero no lo sé. ¿Será? Hummm, espera que me voy a la luz a ver bien... Es, es, es, es, es...

GRITOS DE LOCA.

MUCHOS GRITOS DE LOCA.

MUCHOS GRITOS DE LOCA ACOMPAÑADOS DE SALTITOS.

MUCHOS GRITOS DE LOCA ACOMPAÑADOS DE SALTITOS Y PALMITAS.

MUCHOS GRITOS DE LOCA ACOMPAÑADOS DE SALTITOS, PALMITAS Y LÁGRIMAS.

Mis hijos, inmóviles, no me quitaban la mirada de encima. No entendían qué clase de ataque estaba sufriendo su madre. Pobres míos. Entonces, me percaté de que estaban preocupados. Decidí hacer esfuerzo sobrehumano por recomponerme. Me agaché y los abracé. Estaban sin habla. Mi hija mayor rompió el hielo:

—Mamá, ¿por qué gritas?

—Porque hay bebé, hija, ¡hay un bebé en la barriga de mamá!

(Nota mental: recordadme que nunca más me haga un test de embarazo delante de los niños.)

Ahí ya empezó la fiesta. La alegría se contagió. Y yo seguía con cierta histeria. Estaba allí, sola con mis dos hijos, y no podía reprimir la emoción. De pronto sonó la puerta. Era mi madre. Al enseñarle el test me dijo: «Hija mía, yo no veo dos rayas». Entonces le pedí que se quedara con los niños para ir a la farmacia y volver en seguida. Necesitaba uno de esos test de embarazo con pantalla, a los que solo les falta voz, un luminoso y propinarte una buena colleja para hacerte reaccionar, en caso de resultado positivo.

Me fui, lo compré y me dirigí al súper. Me paseaba pasillo arriba, pasillo abajo, con la bolsa de la farmacia en la mano, ahí apretando fuerte, no se me fuera a escapar. En la otra mano, una bolsa de kiwis, detalle sin importancia, pero ahí estaba yo. De pronto, llamó marido.

—¿No tienes nada que contarme?, pues no te emociones, es un negativo como una catedral.

Él había llegado a casa y mi hija le había recibido con un eufórico:

—Mamá tiene un bebé en la barriga, mira el palito, papá.

Y él y mi madre, que hacen cuchipandi siempre, se habían puesto de acuerdo en no ver la segunda maldita raya. Así fue como, al rato, hice mi aparición estelar y, sin dirigir la palabra a nadie, me metí en el baño a hacerme el segundo test de embarazo del día. Estaba tan, tan, tan nerviosa que intenté grabarlo con el móvil, pero fui incapaz: le di al botón de grabar cuando terminó de salir el resultado. Yo soy así. ¿Qué había en la pantalla? Positivo no, lo siguiente, poco más y me viene hasta la fecha de la comunión de la criatura.

Al salir, cogí el test y preparé la cámara. Esta vez sí que sí. Me puse a grabar, me acerqué a marido y le dije: «¿Qué te pasó el otro día a ti?»... Y él me dijo: «¿A mí?, ¿qué me pasó de qué?». Entonces le di el test, el de la pantalla, el que no deja lugar a dudas, el que solo podrían mejorar con la voz y la colleja. Y no os podéis imaginar la emoción. Abrazo, incredulidad, beso de cine y lagrimilla de rigor. La maternidad es una locura desde el minuto uno en el que sabes que estás esperando un bebé. Y así fue como lo vivimos nosotros.

Al día siguiente, al recoger a los niños en el colegio, se me acercó una profesora con un eufórico «¡Enhorabuena!». A continuación, unas madres me recibieron al grito de «¡Enhorabuena!, ¡qué ilusión!». Di otro paso y más profesoras me pararon para decirme «¡Enhorabuena, Isabel! Ya nos lo ha contado tu hija con todo lujo de detalles».

Tierra, trágame.

Ahora entendéis la razón por la que no recomiendo hacer un test de embarazo delante de los niños; todo lo cuentan y no se dejan ni una coma del relato. Desde luego, si queréis que sea un secreto, ellos no son las personas más indicadas para guardarlo. Ahí lo dejo.

El paso de dos a tres

La experiencia es un grado. Además, haciendo equipo todo se lleva mucho mejor, y ya sabéis que aquí la corresponsabilidad se practica a rajatabla. Pero sé por amigas cercanas que el paso de dos a tres puede ser bastante complicado cuando todo el peso de la organización, el cuidado y demás tareas recae en uno de los dos progenitores.

Desde mi experiencia, creo que no hay nada comparable en el mundo a ver la admiración profunda que tienen mis hijos mayores a su hermana pequeña, y la pequeña a los mayores. Es una relación muy especial. Dentro de que la suelen ignorar bastante porque aún no pueden jugar demasiado con ella. Pero esos momentitos en los que le hacen carantoñas o que ella observa a sus hermanos jugar y se parte de risa son lo máximo.

La llegada de la pequeña a nuestra casa fue una pasada. Pero eso no quita para que me invadiera el agobio en algún momento determinado. Además, tal y como os he contado en el capítulo del posparto, en esta tercera ocasión pasé una temporada bastante dura. La tristeza posparto me acompañó y yo no entendía nada. Lo tenía todo: mi hija estaba sana; sus hermanos la habían recibido con mucha alegría; marido se ocupaba de ellos mientras yo me centraba al cien por cien en la pequeña; encima, la niña dormía fenomenal y no tenía ni cólicos siquiera. Pero a veces no hay una razón concreta para sentir esa tristeza. Y, pasado el bache, no puedo decir más que cosas buenas tras habernos convertido en familia numerosa.

No todo el mundo lo vive igual, evidentemente. Hay gente a la que el tercero le parece pan comido y otras personas que te dicen que notaron un cambio muy brusco. Sea como sea, en nuestro caso lo llevamos muy bien. Ayuda mucho que la tercera sea una auténtica santa, un «bebé trampa» de esos que comen y duermen.

Quizá lo más complicado hayan sido algunos temas logísticos como acoplar tres sillas en el coche, dos de ellas a contramarcha, que ocupan un montón. También lo hemos notado en el gasto que supone la guardería, que se suma al gasto del cole de los mayores. Pero, de nuevo, otras muchas cosas no han requerido de inversión: tanto la ropa como la trona, la hamaca, etcétera, lo teníamos ya y lo estamos amortizando.

En cuanto a las tareas del día a día, una empleada del hogar nos quita de hacer lo que menos nos gusta: limpieza profunda y plancha. No se encarga de los niños, pero nos libera mucho y así podemos estar más centrados en ellos. Y confirmamos nuestra teoría cuando pasamos de uno a dos: tres no triplica el trabajo; solo los primeros meses son más complicados porque el bebé tiene necesidades distintas. Pero al final todo fluye.

Eso sí, no soy de esas madres valientes que salen de casa a hacer la compra sola con mis tres hijos. No he conocido esa clase de sensaciones fuertes, ni tengo ganas de descubrirlas, por ahora. Así que no me imaginéis en modo «apañada» con los tres retoños paseando por la calle. No. Aquí o salimos todos juntos o yo no tengo agallas. Por ejemplo, marido disfruta de hacer la compra en soledad mientras yo me quedo con nuestros retoños. Cuando él quiere hacer deporte, yo me quedo al mando, y viceversa. Es nuestro sistema de turnos. Además, tenemos la suerte de contar con un minijardín, donde salen a jugar, y con unos abuelos muy entregados que algunas tardes vienen voluntariamente y los llevan al parque. El mediano sigue necesitando una silla para salir de paseo, así que la mayor va andando, el mediano en la silla ligera y la pequeña en una mochila ergonómica. Otras veces, la pequeña va en la silla y el mediano pone los pies sobre el chasis y se sujeta con las manos en el manillar. Es decir, al final te apañas como sea.

Otra de las cosas que noto es que mi primera hija cada vez es más mayor y autónoma. Se viste y se desviste sola, prepara el baño para ella y su hermano, empieza a recoger la mesa y a llevar los platos al lavavajillas, etcétera. El mediano es quizá el que más atención acapara de los tres porque, como ya os he comentado varias veces, tiene un carácter bastante fuerte. Y la pequeña es santa, muy santa. Quizá un día despierte su furia interior pero, hasta el momento, nos está poniendo la vida como familia numerosa extremadamente fácil. Ya veremos cómo evoluciona esto cuando empiece a caminar.

Como veis, estas son nuestras circunstancias. Tomar la decisión de convertirse en familia numerosa, como todo lo demás, es algo muy personal. Pero si te gustan los niños, si disfrutas de este pequeño caos, si babeas viéndolos crecer juntos, si os organizáis bien y si tú también tienes esa voz interior machacándote con la idea en la cabeza, entonces quizá esta experiencia sí que sea para ti. Nosotros, desde luego, no lo cambiamos por nada y estamos tranquilos porque en el futuro no diremos: «¿Cómo hubiera sido tener tres hijos?».

Eso sí. Hago un llamamiento a mi cabeza para que, por favor, anule los pensamientos de tener un cuarto hijo. Con tres estamos muy bien, y ya superamos la media española de hijos por familia, muchas gracias.

No seas madre

Tras proliferar una serie de libros que destapaban «la realidad» de la maternidad y con algunas madres que aseguraban arrepentirse de haber tenido hijos, escribí un artículo que se hizo rápidamente viral. Ni de broma esperaba tanto impacto como tuvo. Pero ese escrito me salió del corazón y de las entrañas. Creo que en este capítulo merece que le dedique un espacio. Esta es mi reflexión sobre la creencia de que a las mujeres nos engañan para ser madres y de que se haga creer que todas nos arrepentimos de serlo, aunque no lo digamos en alto.

Me contuve cuando leí toda la polémica que suscitó aquella escritora que hablaba de su arrepentimiento tras haber sido madre. Conté hasta diez y dije: «Mejor me voy a callar». Pero volvió a salir a la palestra este mismo tema gracias a una conocida periodista que ha asegurado que tener hijos te «quita calidad de vida». Es su opinión y, como tal, he de respetarla, pero oye, de la misma forma que ella opina y hace caja con un libro que promociona a golpe de escándalo, yo voy a usar mi humilde blog para contar mi punto de vista.

La maternidad no es de color de rosa, como nada en este mundo. Ser soltera tiene sus cosas positivas y también sus cosas negativas; compartir tu vida con alguien es más de lo mismo: tiene cosas estupendas y otras menos buenas. En la vida no hay nada que sea en su totalidad de color de rosa.

Bienvenidos al mundo real.

Dicho esto, en cuanto a la maternidad se refiere, yo tengo que decir bien alto que a mí no solo me compensa, sino que, además, puedo asegurar que está siendo la época más feliz de mi vida, con mucha diferencia. Pero, claro está, y como siempre digo, cada embarazo, cada madre y cada padre, cada parto, cada bebé... es un mundo y no todos vivimos esta experiencia igual. A mí me hace feliz y a la madre de al lado puede que no.

¿Uno se puede arrepentir de ser madre/padre?

Aunque yo no lo concibo, la respuesta es que eso parece, visto lo visto, pero, curiosamente, y esto es lo que más me llama la atención, la mayoría coincide en algo: esto de la maternidad tampoco las atraía demasiado, los niños les molestaban de antes, incluso sus sobrinos: para un ratito, bien, pero luego que se vayan con sus padres... Dicho lo cual, el problema puede que sea que no todas las mujeres están hechas para esto; aunque biológicamente estén preparadas, su personalidad y su forma de ser no va con esto, y punto. Y eso es algo muy respetable, desde luego.

Entonces, ¿qué clase de irresponsabilidad lleva a estas personas a buscar un bebé? Pero buscarlo de verdad, porque, para más inri, algunos de los casos de los que hablo han tenido dificultades para conseguir el embarazo y han tenido que esforzarse e incluso someterse a tratamientos de fertilidad hasta ver el positivo.

No, amiga: la vida no te lleva, la vida no te obliga, la vida no te pone una pistola en la

cabeza al grito de «Se te va a pasar el arroz, es ahora o nunca». Traer una vida al mundo es algo para toda la vida. Elige tú, que ya eres mayorcita, y elige no ser madre. Disfruta de tu novio/marido o de tu soltería, entra y sal de casa sin dar explicaciones, organízate un viaje de un mes por un lugar recóndito del mundo y sin mirar atrás, tómate un cóctel o dos o tres después del trabajo, levántate a las doce de la mañana un sábado y haz con tu vida lo que te dé la gana, porque es tu vida, solo tuya y de nadie más. Sé dueña de tus decisiones. Pero no seas madre, no digas: «Vaya, ahora me toca apechugar...».

Y ya no pensando en ella, sino pensando en sus hijos, lanzo la siguiente pregunta: **¿Cómo te sentirías si tu madre dijera que se arrepiente de haberte tenido?**

Reflexión final: mi opinión personal

Me produce una tremenda lástima, e incluso cierto miedo, la dirección que está tomando nuestra sociedad. Una sociedad cada día más vacía, más perdida y más *light*. Una sociedad que hace creer que vamos a ser más felices cuanto más tengamos, cuanto más aparentemos, una sociedad que vive deprisa, que todo lo quiere para ya y sin esperar. Y en ese concepto de vida no tiene cabida ni el sacrificio, ni el esfuerzo.

Yo, mientras, seguiré disfrutando de ser madre, porque lo mío, lo que enseño en internet, no es posturo, es mi realidad. Con sus días buenos, sus días malos, con sus dificultades, logros y sueños.

Seguiré ocupando mis tardes en vigilar que mi hijo no se parta la crisma cuando se sube al sillón a saltar, en lugar de estar leyendo un libro en silencio.

Seguiré dando de merendar a mis niños mientras canto las canciones de la granja — todo hits en Villa Molona, dicho sea de paso—, en lugar de tomarme una tarta de zanahoria con un té en una cafetería de moda con unas amigas.

Seguiré observando a mis hijos partirse de risa en la bañera y empapándome de los pies a la cabeza, en lugar de darme un baño con sales y el iPad con mi serie favorita.

Seguiré ingeniándomelas para que se terminen la cena en lugar de prepararme un elaborado menú para disfrutarlo antes de sentarme en el sillón después de un día de duro trabajo.

Seguiré muriendo de amor cuando les canto una nana o les cuento un cuento para que se duerman y sacando infinita paciencia cuando les cueste conciliar el sueño, en lugar de repasarme la manicura.

Seguiré desvelándome si están malitos, madrugando los fines de semana, en lugar de dormir ocho horas del tirón.

Porque la maternidad sí que está hecha para mí, por eso decidí ser madre. Porque me llena infinitamente más dar que recibir, porque ver cómo crecen, cómo aprenden, cómo avanzan y lo felices que son constituye, absolutamente, lo más maravilloso que me ha dado la vida. Y porque esta etapa no va a durar siempre y la aprovecho puesto

que, cuando sean mayores, volarán del nido y no quiero arrepentirme de no haber disfrutado de su infancia, aun a pesar de la falta el sueño y de que a veces la paciencia llegue a su límite. Yo sí que decido ser madre con la consciencia de que te cambia la vida y de que estoy dispuesta a ello.

Por último, me gustaría mandar mi apoyo a todas las que han descubierto demasiado tarde que tener hijos no es para ellas. Me da una pena tremenda porque de verdad que debe de ser muy duro. Ojalá que lleguen a aprender a disfrutar de la maternidad y lo hagan antes de que sus hijos se independicen y sea demasiado tarde.

DISCIPLINA POSITIVA: MI EXPERIENCIA

La importancia de crecer con límites

Si hay algo que tengo muy claro es que los niños necesitan que les marquemos unos límites. Durante una etapa de mi vida, cuando mis padres se separaron, prácticamente viví sin normas. Y ¿sabéis qué?, que recuerdo a la perfección la sensación de echar de menos que alguien me los pusiera. Como ejemplo os diré que cuando me entregaban las notas en el colegio, que solían ser bastante malas, mis compañeros envidiaban mi situación, que pudiera llegar a casa y no tener que dar las calificaciones a mis padres. Mientras tanto, en mi fuero interno, deseaba encontrarme lo contrario al entrar por la puerta: unos padres que miraran mis suspensos y se sentaran a hablar conmigo. Pero no, yo llegaba a una casa vacía y me limitaba a coger el teléfono, llamar a mi madre, dar el parte y firmar las notas en su nombre. Suena triste, pero que no os dé pena alguna porque de todo se aprende, y, además, mis padres, con sus aciertos y errores, me han ofrecido muchísimas cosas buenas por las que estaré agradecida toda la eternidad. Eso sí, si una cosa quiero que saquéis en claro de esta anécdota es que vuestros hijos necesitan que alguien los eduque con firmeza, pero también con cariño.

A bastantes progenitores les cuesta mucho establecer límites con sus hijos. Entre otras cosas porque la mayoría vincula la disciplina al autoritarismo y eso, en disciplina positiva, descubrimos que no tiene por qué ser así. Algunos padres tienen miedo a que sus hijos no los quieran si les llevan la contraria. Otros prefieren ser permisivos porque temen los berrinches y las pataletas. También hay padres que no se atreven a establecer normas porque tienen jornadas maratónicas de trabajo y, en el poco tiempo que pasan con sus hijos, intentan suplir su ausencia cediendo a todos sus deseos. Además, también hay adultos que sienten que sus padres fueron demasiado duros con ellos y se prometen que no van a caer en los mismos errores, por lo que se pasan al extremo contrario y acaban perdiendo toda la autoridad sobre sus hijos. En mi caso, tengo la suerte de contar con ese recuerdo vivo y tengo muy asumido que mis hijos necesitan que su padre y yo les enseñemos y preparemos para caminar en la vida, además de formarlos para que sean personas lo más íntegras posible.

Si en un extremo encontramos el autoritarismo —«esto es así porque yo lo digo»— y en el otro la permisividad —«haz lo que quieras»—, en el centro de ambos he

descubierto la manera más virtuosa para educar a mis hijos: la disciplina positiva. Como decía Aristóteles, «en el término medio está la virtud».

La primera vez que escuché el término «disciplina positiva» fue a través de las redes sociales. No sabía muy bien en qué consistía, pero el nombre me llamó poderosamente la atención. Tengo que reconocer que de primeras dudé en si sería una corriente educativa contraproducente. Me daba la impresión de que esa forma de educar podía pecar de ser demasiado permisiva y, a la larga, podía convertir a los niños en tiranos. Pero como no se debe juzgar lo que no se conoce, decidí investigar un poco más al respecto.

Fue entonces cuando tuve la oportunidad de hacer un curso online de iniciación en disciplina positiva. A medida que pasaban las lecciones, me iba enganchando más y más. Además, de forma simultánea, intentaba poner en práctica las nociones que iba aprendiendo. Así fue como fui comprobando, en primera persona, que realmente algo estaba cambiando en mi familia: abordábamos infinitamente mejor los retos del día a día y, por tanto, nos estaba haciendo esta compleja tarea de ser padres mucho más feliz a todos, niños incluidos.

Siempre digo que esto no es Lourdes, es decir, los milagros no existen y los obstáculos diarios no desaparecen, pero una aprende a lidiar con ellos con mucho arte. Si algo he aprendido en este tiempo al ponerlo en práctica es que, entender cómo se sienten mis hijos, me ha capacitado a ayudarlos a resolver los conflictos de una forma mucho más eficaz y respetuosa que antes. En ocasiones, incluso, puedo llegar a anticiparme y a prevenir los problemas. Las temidas rabietas, que, por cierto, forman parte del desarrollo de nuestros hijos, son algo a lo que no debemos tener miedo; eso sí, hemos comprobado que si tenemos herramientas para saber cómo actuar, resultan mucho más llevaderas.

Hoy puedo decir, incluso, que esta pasión para mí me ha llevado a formarme para poder impartir disciplina positiva a otras familias. No es raro que mi madre me llame cuando mi sobrino tiene una rabieta para que le dé pautas de actuación. Ella misma se sorprende al comprobar cómo abordamos la situación y conseguimos aprender de cada conflicto. Esa es la esencia de la disciplina positiva, que todos, grandes y pequeños, aprendemos buenas dosis de inteligencia emocional y que cada error se convierte en una oportunidad de aprender.

Antes de seguir, voy a aclarar algo:

¿Qué NO es la disciplina positiva?

- No consiste en dejar al niño que haga lo que le dé la gana.
- Tampoco se basa en hacer razonar al niño como si fuera un adulto.
- No busca decir «sí» a todo, ni alabar constantemente al niño lanzando mensajes

bonitos en bucle.

- No es ceder a todo lo que nos pidan nuestros hijos.
- No significa el fin absoluto de los conflictos, ni de las rabietas, pero sí que es la llave que nos ayudará a saber actuar en cada situación.
- No nos libra de cometer errores.

Entonces ¿qué es la disciplina positiva?

Se trata de un modelo educativo basado en entender al niño y comprender su comportamiento. De tal forma que nos capacita para saber guiarlos de una forma positiva y afectiva, a la vez que firme y respetuosa.

Tal y como afirma la Asociación de Disciplina Positiva de España, «se basa en la comunicación, el amor, el entendimiento y la empatía para disfrutar de las relaciones familiares». Además «da herramientas a los padres para entender el comportamiento de sus hijos —incluso cuando no es adecuado— y reconducirlo con respeto, sin luchas de poder y de forma positiva».

Os voy a hablar desde el punto de vista de una madre cualquiera, sin conocimientos en educación, ni en pedagogía, que un día decidió probar una forma distinta de educar a sus hijos. Es decir, reconociendo que aún me queda camino para considerarme experta en la materia, creo muy valioso compartir mi experiencia como madre porque, a fin de cuentas, la mayoría no tenemos estudios en esto y ayuda ver que cualquier madre y padre están capacitados para ponerlo en práctica.

Mi experiencia

Cuando comencé a adentrarme en este mundo de la disciplina positiva tenía dos hijos y estaba embarazada de mi tercera. La mayor siempre ha sido una niña diplomática y con la que se podía razonar. Pero mi segundo es un niño con un carácter más fuerte (sin que él lo sepa, yo le comparo con unos explosivos; como cortes el cable que no es..., ¡bum!, detona y arrasa con todo lo que haya a su alrededor). Él fue, precisamente, el responsable de que decidiera indagar y empezar a experimentar. Quería saber cómo podía ayudar a mi hijo en esos momentos en los que la rabia le dominaba y yo no sabía cómo debía actuar.

En primer lugar, para mí la clave principal de la disciplina positiva es la empatía. La empatía es la habilidad que tenemos para entender los sentimientos de los demás. Si nos ponemos en su lugar, estaremos más capacitados para responder correctamente a sus reacciones.

¿Qué ocurre en el cerebro de nuestros hijos?

¿Habéis oído hablar de «los terribles dos años» o de la «aDOSlescencia»? Seguro que sí. En mi caso, con mi hija mayor esta etapa nos la saltamos. Así que yo no entendía bien lo que era enfrentarse a un pequeño ser explosivo, emocionalmente hablando. Cuando, desde fuera, vemos a un niño en plena pataleta tendemos a juzgar a los padres que están con él: «¿Cómo le pueden permitir eso?»; «Yo no le dejaría, yo haría esto y lo otro y lo de más allá...»; «Mira con qué violencia le ha cogido del brazo»; «Y encima le grita»; «¿Cómo le pueden dejar llorar e ignorarlo de esa forma?». Hasta que te toca y en ese momento te das cuenta de que esta historia no es moco de pavo; hay que sentir esa adrenalina para percatarte del calorcillo que te recorre por dentro, del sudor frío que baja por tu frente y de cómo te empieza a salir humo por las orejas.

¿Por qué nadie nos enseña a actuar en esos momentos? Nos enseñan a cubrir sus necesidades básicas, pero no sus necesidades emocionales. Eso ya lo haces tú como te puedas apañar. ¡Sálvese quien pueda!

Así me pasó a mí cuando llegó mi hijo mediano. Siempre digo, en tono de broma, que está pasando una edad difícil... desde que nació. Pero, como no hay mal que por bien no venga, puedo decir que gracias a él estoy aprendiendo un sinfín de habilidades sociales que me están sirviendo para mucho más que educar a mis hijos.

No voy a entrar en profundidad, porque yo en neurología ando justita, para eso están los expertos. Pero para que lo entendáis de una forma fácil: en el cerebro humano existe una parte que se llama amígdala cerebral. Es el principal núcleo de control de las emociones. ¿Os acordáis de la película *Inside Out* o *Del revés*? Pues algo muy similar.

Las emociones son necesarias porque hacen que las personas actuemos. Son las encargadas de que atacemos, luchemos o nos escapemos. Estas reacciones inconscientes las necesitamos porque funcionan como un mecanismo de supervivencia. Cuando un niño tiene un comportamiento que no es adecuado y actuamos enfadándonos y de forma autoritaria, el cerebro del niño lo recibe como una amenaza, y, ante esa amenaza, tiene tres opciones:

- Huir
- Defenderse
- Quedarse paralizado

No lo hacen de forma racional, sino de forma instintiva.

La alegría, la ira, el miedo, la vergüenza, la pena, etcétera, todas tienen una razón de ser. Con los años y la maduración, aprendemos a gestionar dichas emociones. O, por lo menos, deberíamos aprender a gestionarlas. Pero, lamentablemente, en el colegio nos han enseñado matemáticas, historia, sociales o inglés, pero nada o casi nada de inteligencia emocional. ¿Cuántas veces nos dijeron de niños «no llores»? y ¿cuántas veces nosotros les decimos lo mismo a nuestros hijos? El problema de que no nos hayan educado para entender y gestionar las emociones es que ahora nosotros

tampoco sabemos cómo inculcárselo a nuestros hijos. Actuamos con el piloto automático.

¿Cuántas veces oímos eso de «Pues a mí me educaron así y no tengo ningún trauma»? Y ahora yo pregunto: ¿Cuántos adultos sufren hoy problemas de ansiedad o depresión?, ¿cuántas personas inseguras necesitan constantemente de la aprobación de los demás?, ¿cuántas personas tóxicas se han cruzado en nuestro camino alguna vez? Siento decir, sin miedo a equivocarme, que muchas veces el origen de estos problemas es una falta de inteligencia emocional. Son adultos que de niños no fueron educados desde el respeto y desde la firmeza.

A bastantes personas les cuesta mucho tomar decisiones, se estresan con facilidad, se culpan constantemente por sus errores, se sienten incomprendidos, inseguros y un largo etcétera. ¿A qué creéis que se debe? Con esto no quiero que nadie que me esté leyendo se sienta mal; en ningún caso pretendo juzgar a nadie, ni padres, ni hijos. Si en alguno de estos puntos te has sentido identificado, piensa que ayudar a tus hijos puede ser la mejor excusa para ayudarte a ti mismo. Aprovechemos estas circunstancias para intentar crecer y aprender juntos.

Siempre se dice que, en caso de accidente, primero te pongas a salvo tú para poder auxiliar a los demás. En las emociones es igual: aprende a gestionar tus emociones para enseñar a tus hijos a gestionar las suyas. Para ello, nuestro estado mental es crucial. De ahí la importancia de dedicar tiempo a uno mismo y no descuidar nuestras necesidades. Eso no es egoísta, porque es necesario que tú estés bien para que tu familia también lo esté.

Fijaos si es importante aprender a gestionar las emociones que eso determinará que el día de mañana seamos capaces de solucionar problemas o tomar decisiones. Si facilitamos que nuestros hijos tengan una buena base, con un enfoque positivo, les será más fácil conseguir objetivos en un futuro.

¿Cuánto tarda en madurar el cerebro humano?

Es sorprendente pero, según dicen los expertos, el cerebro alcanza su plena madurez aproximadamente a los veinticinco años, aunque puede variar de una persona a otra y también entre sexos. De hecho, todos conocemos personas de más edad que todavía no saben gestionar sus emociones. ¿Os podéis imaginar entonces cómo es el cerebro de un niño de dos años? En efecto, se trata de un órgano demasiado inmaduro, por lo que le es imposible controlar esos impulsos, de ahí viene la expresión «los terribles dos años». Son terribles para ti como padre, pero para ellos os aseguro que también. Y es que constituye una etapa que a muchos niños les genera frustraciones constantes. Ya no se sienten bebés, sino niños, y quieren tener cada vez más autonomía. «Yo solo» es una de las frases que más escucharemos y «no» es otra de sus palabras favoritas.

En nuestro caso, una de las cosas que más frustración le causaban a nuestro hijo era

que no le entendíamos. Intentaba hablar, pero su lenguaje aún no era claro. «Ae a puta»: a ver qué entiendes tú por eso. Hasta que comprendes que lo que te quiere decir es «abre la puerta», pero ya es demasiado tarde: el niño ya ha explotado, se desespera y tú no puedes evitar dejarte arrastrar por ese estado de desesperación. Las culpables, en parte, son las neuronas espejo, que provocan que se nos contagie el estado de ánimo de la persona que tenemos enfrente.

Si entendemos que su amígdala está desnuda, por así decirlo, comprenderemos la dificultad que les supone no dejarse llevar por sus emociones más primarias. Sin duda, entender esto para mí supuso un antes y un después. De hecho, piénsalo, ¿cuándo estás tú más irritable e irascible?: sí, cuando estás cansada, cuando estás a dieta y tienes hambre, con los cambios hormonales, cuando has tenido un día de *mierder*. Todo interfiere en que nuestra amígdala esté o no esté desnuda. Es decir, en que tengamos mayor o menor autocontrol. ¿Por qué somos más comprensivos con los adultos, que tienen más madurez, y no con los niños?

Imagina la siguiente situación. Tú has dormido poco, estás agotada y tu hijo se resiste a meterse en la bañera. Miras el reloj y empiezas a agobiarte porque intuyes que no va a dormirse pronto y que mañana no habrá quien le levante para ir al colegio. Tu amígdala está a tope y no hay parte racional que pueda hacer que te controles. Frente a ti, tu pequeño tiene la zona cerebral de las emociones también desbordada. ¿Qué ocurre? Que se masca la tragedia. Tú gritas, él llora y patalea, le coges fuerte del brazo, se resbala, se golpea, llora, te sientes culpable, quizá intente hasta pegarte y tú estés a punto de echarle a llorar, de coger las maletas y comprar un billete a algún paraíso perdido.

Respira.

Ahora imagina esta otra situación. Estás agotada y te mueres por comerte una palmera de chocolate, pero no debes y te aguantas las ganas; encima te ha venido el periodo. ¿Quién da más? Tu jefe te ha echado la bronca del siglo por un problema que, para más inri, no dependía de ti, sino de un tercero. Llegas a casa enfadada, decepcionada y triste. Al entrar por la puerta te recibe marido y nada más verle rompes a llorar; entonces él te mira y te dice: «Deja de llorar y vete a tu habitación a pensar. Cuando se te pase, hablamos». ¿Cómo te quedas? Pues sí, descolocada e incomprensida, y, seguramente, te enfadas aún más. Sin embargo, entre adultos somos más empáticos, más comprensivos y más cercanos. ¿Por qué con los niños no?, ¿creemos de verdad que ignorarlos o decirles que se vayan a pensar va a ayudarlos a razonar en ese momento? Ya os digo que no. Cuando un niño está siendo sucumbido por sus emociones, no es el momento ni de razonar ni de buscar un diálogo fluido, porque no lo vas a encontrar. Pero tu presencia, tu cariño y tu empatía pueden marcar una gran diferencia.

Entonces ¿cómo tengo que actuar y establecer límites?

Os voy a poner un ejemplo basado en hechos reales. Mi hijo quiere helado después de comer, pero en el cole le han dado una chuche en un cumple de un compañero de clase. Como considero que no debe comer tanta cantidad de azúcar al día, decido que no debe comer ese helado. Si le digo que «no» sin más, sé lo que va a venir después: llantos, pataleos y gritos sin consuelo. Además, seré la peor madre del mundo, evidentemente, porque solo una mala persona puede negar a alguien comer un rico helado de chocolate.

Mi respuesta es la siguiente:

En primer lugar, me siento en el suelo para que él quede un poco más alto y me preste atención. Es una buena técnica que aprendí en el libro *Disciplina sin lágrimas*, que utilizo con frecuencia y que me suele dar buen resultado.

—Claro, mañana viernes te daré un poco de helado.

—No, yo quiero ahora.

—Lo sé, a mí también me encantaría comer helado de chocolate ahora mismo. Y como has comido una chuche hoy, si te comes otro dulce seguramente luego te duela la tripa y mamá no quiere que te pongas malito. ¿Cómo podemos hacer para que no te duela la tripa?

Todo ello en un tono relajado, sin ironía, con seguridad y con mi amígdala de las emociones bien tapadita para que la suya se contagie de este mismo clima de paz.

Como veis, no he hecho otra cosa que decirle la puritita verdad —como diría mi madre—, evitar el «no» sin más para que no se ponga en modo defensa, mostrarle que le entiendo, es decir, ser empática con él. En ese momento consigo captar su atención y él se queda pensativo. Entonces aprovecho para decirle que se le ha borrado el «tatuaje» que tiene pintado a boli en la mano y que si quiere que se lo repase. Le cambia la cara, se pone tan contento y nos vamos a por un rotulador para pintarle un coche en la mano.

Es solo un ejemplo; cada uno lo debería adaptar a sus circunstancias. Con mi mediano todavía tengo que distraer su atención para que no entre en bucle, pero no dejo de aprovechar el momento para conectar con él y mostrar que le comprendo. Cuando un niño nota que le entendemos, se muestra muchísimo más receptivo. Como veis, el objetivo es establecer límites, pero no de una forma autoritaria diciendo: «No puedes comerlo y punto»; esta forma de actuar permite que enseñemos a nuestros hijos a razonar, a entender y, por tanto, que aprendan de cada situación que se plantee en nuestro día a día.

Conectar antes que corregir

Este es un punto muy importante de la disciplina positiva. Muchos padres pretenden dar lecciones a sus hijos cuando estos están en pleno berrinche, es decir, nada receptivos. Cuando tu hijo está llorando muy disgustado porque quiere ir al parque y no

entiende que son las once de la noche y que es inviable, por mucho que le quieras explicar las cosas, no te va a escuchar. Su cerebro está como bloqueado, es decir, todas esas palabras que estás pronunciando no van a ser tramitadas por el departamento de comprensión de su inmaduro cerebro. Lo siento, no gastes saliva.

En el momento en el que el niño explota, lo mejor que una puede hacer es ofrecerle su apoyo y cariño. ¿Cómo? Le indicas que estás ahí cerca de él por si te necesita y que le entiendes. Es importante que el amor sea incondicional, es decir, él tiene que saber que, aunque llore, tú le quieres y, es más, comprendes que esté disgustado. Puedes ofrecerle un abrazo y, si con suerte lo quiere, dárselo con cariño; pronto notarás que su respiración va volviendo a su ritmo normal y que se va calmando. Con esto no le estás dando la razón, como muchos padres creen de forma errónea, sencillamente le estás ayudando como te gustaría que te ayudaran a ti si estuvieras en su lugar.

No neguemos sus sentimientos con frases como «No llores, es una tontería», o con otras como «No me gustan los niños que lloran», «Cuando lloras ya no te escucho»; incluso he llegado a escuchar a algunos padres decir: «Si lloras no te quiero». Hay que evitar ese tipo de comentarios que, desde luego, no ayudan ni aportan nada bueno; además, merman su autoestima (como explicaré más adelante). En su lugar, intentemos contar hasta diez, o incluso retirarnos diciendo «Cariño, mamá ahora no te puede ayudar porque está nerviosa y podría gritar», y te vas un momento y recuperas la calma como buenamente puedas (música, respiración, contar las baldosas del aseo, tomar un trozo de chocolate, ¡lo que te funcione!).

Vamos a preguntarnos: ¿por qué nuestro hijo se comporta así? Un niño cuyo comportamiento es inadecuado está pidiendo a gritos algo y nuestra función es buscar el qué. Hay una teoría muy interesante sobre el comportamiento que hace referencia a un iceberg. Según Rudolf Dreikurs, un reconocido psiquiatra y colaborador de Alfred Adler, sobre cuya teoría de la psicología individual se sustenta la disciplina positiva, todo parte de la comprensión de los propósitos del comportamiento. Según Dreikurs, tras una conducta inadecuada, hay un niño que no se siente bien y que está desmotivado.

Los niños tienen una serie de necesidades, además de las básicas que ya conocemos, que no vemos cuando el niño está mal. Nosotros solo contemplamos la punta del iceberg, es decir, el comportamiento. Pero si nuestro objetivo es cambiarlo, tendremos que llegar al fondo, a la parte que no se ve y que nos va a indicar la razón de esa conducta. Es más fácil llegar al fondo si les mostramos confianza, si les ofrecemos seguridad y nos situamos cerca de ellos. Si, por el contrario, los ignoramos, les gritamos o culpamos, entonces estaremos perdiendo la oportunidad de ir más allá y de llegar al origen de los conflictos. Un correctivo severo y autoritario es pan para hoy y hambre para mañana. Si corregimos las conductas de nuestros hijos a través del miedo y sin dar pie a entender las razones de las cosas, el día de mañana, cuando sean adolescentes, nos dejarán de contar lo que hacen por miedo a que nos enfademos.

Desde mi punto de vista, es preferible conectar con ellos desde ya.

Cómo conectar con nuestros hijos

De entre todas las cosas que podemos regalar a nuestros hijos, la mejor, sin duda, es nuestro tiempo. Sé que, por el ritmo de vida que llevamos, no siempre nos es posible estar ahí al cien por cien. Pero sí que podemos trabajar para pasar un tiempo de calidad, sin distracciones como el móvil o la televisión por medio. Siempre hay actividades que pueden ayudarnos y que no implican tirar la casa por la ventana: un paseo, preparar un bizcocho, pintar juntos, hacer un puzle, etcétera.

Escucharlos con atención. Muchas veces tenemos el «mamá, mamá, mamá...» de fondo metido en nuestro cerebro en bucle, pero estamos ocupadas con otras cosas y no los escuchamos. La mayoría de las veces, solo con dejar lo que estamos haciendo un segundo y escuchar lo que tienen que decirnos es más que suficiente. Escucharlos es muy positivo. Y, si no se les puede atender en ese momento, se les puede decir: «Cariño, para mamá tú eres lo más importante, en cuanto termine de hablar por teléfono te escucho».

Muchas veces cuando los recogía del colegio, durante el trayecto en el coche de vuelta a casa, les preguntaba: «¿Cómo lo habéis pasado hoy», y ellos me respondían «Bien», y nada más. Para favorecer que me contaran qué tal habían pasado el día, decidí empezar a contarles qué había hecho yo. Es genial la atención con la que me escuchan, por insignificante que haya sido mi día, y la cantidad de detalles que me cuentan ellos después. ¡Probadlo!

Hablar de los sentimientos. Tras una rabieta monumental, cuando nos hemos calmado todos y ya estamos con la amígdala cerebral tranquila, es el momento ideal para hablar de los sentimientos y sacar conclusiones. Podemos preguntarles cómo se han sentido. En nuestro caso, muchas veces recurrimos a un código de colores basado en el cuento infantil «El monstruo de los colores», que, por supuesto, os recomiendo. Así pueden localizar esas emociones y entender que son normales, que mamá también se enfada, que también se siente triste a veces, otras veces frustrada, etcétera. Intentemos no negar las emociones.

Formular preguntas curiosas. Muchas veces tendemos a hablar demasiado. Sin embargo, si les hacemos preguntas, ellos mismos van llegando a conclusiones que nos sorprenden. No subestiméis la inteligencia de vuestros molones. Cuando mis hijos se pelean, por ejemplo, en lugar de enfadarme y posicionarme, les pregunto: «¿Qué podéis hacer para solucionarlo?». La mayoría de las veces me dejan alucinada, de verdad. Incluso lidio entre padre e hijos, y tengo que decir que me lo paso muy bien en mi papel de moderadora. Eso sí, cuando estoy en baja forma y se me va de las manos, marido coge el relevo con bastante soltura.

Ofrecer nuestra ayuda. En ocasiones, cuando les pido que hagan algo y no quieren

por la razón que sea, les ofrezco mi ayuda. De esa forma no les quito autonomía, pero sí les echo una mano y todo resulta más fácil. Probad, por ejemplo, si la rabieta se ha originado por haber tirado un plato al suelo con toda la comida; después de conectar y calmarle, le ofreceremos nuestra ayuda para recogerlo. Así también aprenden a responsabilizarse de sus actos cuando su cerebro ya está receptivo.

Dar las gracias. Siempre me preguntan que cómo consigo que mis hijos den las gracias siempre, pidan las cosas por favor y pidan perdón cuando se equivocan. Yo siempre digo lo mismo: todo se aprende desde el ejemplo. Y eso pasa porque, tanto marido como yo, pedimos perdón cuando metemos la pata. Es genial aprovechar nuestros errores como oportunidades para que aprendan desde nuestro ejemplo.

Nuestro cariño y amor. Es muy saludable dar muestras de afecto. Un abrazo siempre es una buena idea, aún más en momentos complicados o cuando están pachuchos. Nos ayuda a sentirnos seguros y protegidos. Así que no les neguéis nunca un abrazo a vuestros hijos si os lo piden, por muy enfadados que estéis. Los calmará a ellos y a vosotros también.

Necesidad de pertenencia

Todos necesitamos sentir que pertenecemos, forma parte de nuestra condición de animales sociales. Necesitamos pertenecer, y los niños no van a ser menos. Es decir, precisan sentirse útiles dentro de su entorno. Es todo inconsciente y fruto de un instinto de supervivencia. Nuestro cerebro procesa que al no aportar nada al grupo al que pertenecemos, quizá no seamos de utilidad para el mismo, despertando de forma inconsciente el miedo al abandono.

Por ello, es muy importante que los apoyemos para que sean autónomos y sientan que contribuyen y que son una pieza clave y útil en la familia. Un niño de dos años quizá no sepa vestirse solo y puede que no tengamos mucha paciencia para esperar a que lo intente. Pero al decir «si quieres te ayudo», él sigue siendo el que se está vistiendo. Si por el contrario le dices «trae que mamá te viste», estará entendiendo que él no es capaz, que se lo tienes que hacer tú. Por tanto, anulamos su necesidad de pertenencia.

De la misma forma, podrán ayudar a tirar el pañal sucio a la papelera, a comer solitos o a recoger la casa. Es importante educar con paciencia y con cariño, más aún sabiendo que es una necesidad para ellos. Si se lo hacemos todo nosotros, el mensaje que estamos lanzando es que no creemos que ellos sean capaces de conseguirlo. De alguna forma, estamos haciéndoles creer que no confiamos en sus capacidades. Así que no dudes en fomentar que se sientan una parte importante de vuestra familia y que participen en tareas cotidianas. Con ello los ayudamos a forjar su identidad y a alimentar su autoestima.

Cómo alimentar la autoestima de nuestros hijos

Si hay algo que me convenció aún más para indagar y aplicar la disciplina positiva, además de para hacernos la vida más fácil y feliz, fue que sus principios favorecen que crezcan con una buena autoestima. Una persona que cree en sus capacidades tiene muchas papeletas para triunfar en la vida. En mi caso, yo viví durante muchos años con la autoestima por los suelos. Esa situación me llevó a no quererme, a no respetarme, a acabar en relaciones tóxicas, a fracasar constantemente en mis estudios, a buscar siempre la aprobación de los demás, a ser adicta a las alabanzas y a hundirme ante cualquier fracaso, etcétera. Además, siempre me escudaba en mi mala suerte, en que era víctima de mis circunstancias y que no podía cambiarlas. Es por ello que considero fundamental buscar herramientas que nos ayuden a que nuestros hijos crezcan con una autoestima sana.

Debería ser más importante invertir nuestros esfuerzos en reforzar la seguridad de nuestros hijos antes de hacerlo en que sepan tocar tres instrumentos, obtener matrículas de honor y hablar cuatro idiomas. Precisamente, esa seguridad en ellos mismos les hará estar más preparados para conseguir cualquier meta que se propongan, ya sea estudiar chino o correr una maratón.

Cuando llegué a Estados Unidos, a los diecisiete años, era una adolescente que no creía para nada en mí. No sabía si llegaría a ganarme la vida en un futuro, y eso me atormentaba. Era negada para los estudios, pero se me daba muy bien pintar. Por eso en España me pasaba la mayor parte del tiempo castigada en los pasillos, en lugar de estar dentro del aula. Bueno, por pintar y por hablar, ¿quién me iba a decir que acabaría dedicándome a la comunicación?

Recuerdo que lo que más me chocó al comenzar las clases en el instituto americano era el respeto con el que me trataban mis profesores. Incluso cuando me tenían que llamar la atención, lo hacían con cariño y con tacto. Jamás me llamaban la atención delante de toda la clase, ni me avergonzaban en público. Un día, en clase de psicología, la profesora me pilló haciendo un dibujo. En lugar de recriminármelo y castigarme, cogió el papel, lo miró y dijo en alto: «Tienes mucho talento para pintar. Con tu permiso, lo vamos a colgar aquí, en el tablón, para decorar el aula. Y ahora, vamos a centrarnos en la clase de psicología, ¿te parece?». No os podéis imaginar la ilusión que sentí y, además, supuso un chute de motivación que me ayudó a centrarme más en la explicación de la profesora y en la lección que nos tocaba ese día.

Una de las cosas que a mí me faltaban era creermelo que valía. En el momento en el que cambié el chip y fui consciente del poder de mi mente, me di cuenta de que nadie podría pararme. Ahora ya estaba preparada para intentarlo, para darlo todo, para creer en mí y, si no lo conseguía, para levantarme de nuevo y seguir luchando por mis metas y objetivos.

Así quiero que sean mis hijos. Y muchas veces siento miedo a que tengan la vida

demasiado fácil. A fin de cuentas, yo pasé una infancia y una adolescencia bastante complicadas, pero siempre pongo en valor esas etapas porque me ayudaron a hacerme fuerte. Y, por alguna razón que desconozco, temía que ofreciendo tanta estabilidad en nuestra familia, mis hijos no fueran capaces de aprender todas las lecciones que yo aprendí a base de fracasos. Ahora, gracias a la disciplina positiva, me he dado cuenta de que puedo lograr el mismo objetivo sin necesidad de hacer que pasen por situaciones tan duras como un divorcio. Que, además, no garantiza que una crezca con una buena autoestima y con buenas habilidades sociales. Puedo considerarme una persona con suerte, pero podría no haber sido así.

Gracias a mi experiencia, saco en claro que voy a dejar que mis hijos cometan errores. Entendedme, no voy a permitir que mi hijo meta los dedos en un enchufe, pero sí que no lleve los deberes al colegio si no se ha ocupado de hacerlos. De esa forma aprenderá que no responsabilizarse de sus cosas tiene consecuencias y que no voy a estar siempre ahí para resolver las tareas que le tocan a él.

Durante una conferencia de Patricia Ramírez, una psicóloga a la que admiro profundamente, esta expuso cómo podíamos ayudar a que nuestros hijos crecieran con una buena autoestima para evitar que fueran víctimas de acoso escolar y también acosadores. A continuación os dejo las claves que ella compartió con todos nosotros:

- **Amor incondicional:** de ahí la importancia de evitar frases como «si no te portas bien, no te quiero»; o bien que nuestros hijos sean víctimas de acoso y piensen: «No me voy a chivar porque tengo miedo a que me rechacen aún más». Si lanzamos el mensaje de que solo los vamos a querer si se portan como nosotros esperamos, no será raro que el día de mañana acaben en una relación tóxica y actúen como su pareja desea solo por temor a no ser amados. Cuando mis hijos tienen un comportamiento inadecuado jamás les hago dudar de mi amor por ellos.

- **No comparar:** recuerdo cuando me comparaban con mi hermana mayor para poner de manifiesto que ella sí que estudiaba y sacaba buenas notas y yo no. Os aseguro que en ningún momento me sirvió como motivación para esforzarme más. Todo lo contrario: me hacía sentir más tonta, más torpe y más inútil. Durante su exposición, Patricia nos dijo que sus hijos tienen prohibido hablar de las notas en las reuniones familiares. Precisamente porque quiere evitar el índice comparativo. Esto no es una competición para ver quién obtiene mejores calificaciones. Además, cada persona es buena en una serie de materias. Incluso hay niños que saben estudiar y memorizar de diez, pero cuando llegan al mundo laboral les faltan otras habilidades sociales necesarias para triunfar. No todo se mide con las calificaciones del colegio (a Dios gracias, y lo digo por la parte que me toca).

- **Crítica constructiva:** en lugar de decir a nuestros hijos: «Claro, no has aprobado esta asignatura porque te organizas fatal; siempre lo dejas todo para el último día»; probad con: «Confío en que, si te organizas mejor, seguro que lo superarás la próxima

vez».

- **Reconocer sus avances:** no hace falta celebrar una fiesta cada vez que consigue algo, pero sí que podemos poner en valor sus avances diciendo: «Te tienes que sentir orgulloso de haber logrado esto». De esa forma, su motivación crecerá y tendrá ganas de seguir esforzándose. Pero hay que evitar acostumbrarlos a los premios porque la motivación tiene que ser la satisfacción de alcanzar los objetivos, no conseguir objetos materiales, ni la aprobación externa que, a la larga, solo contribuirán a que sean futuros adultos insatisfechos.

- **Expectativas positivas:** ¿habéis oído hablar del efecto Pigmalión? Es muy interesante porque se refiere a la influencia que una persona puede ejercer sobre otra acerca de su rendimiento. Si le decimos «no puedo confiar en ti, ya me has fallado muchas veces», el niño considerará que no merece la pena intentarlo porque, es evidente, ya ha fallado muchas veces y no se sentirá capaz. Si en lugar de eso decimos: «Vamos, estoy segura de que con esfuerzo lo vas a conseguir», estaremos proyectando una influencia positiva, reforzando que crea en él mismo y, por tanto, que lo logre.

- **No etiquetar:** «Eres malo, un trasto, ¿no puedes parar?». Mucho cuidado con las etiquetas porque se pueden interiorizar mucho más de lo que pensamos. Si le decimos que es «malo» asumirá que ese es su papel. Un buen ejercicio que propuso Patricia consistía en sentarnos en familia, coger papel y boli y que cada uno escribiera la etiqueta que le correspondía en un papel, que luego rompiese ese papel y lo tirase a la basura.

- **Aprender a gestionar el fracaso:** recuerdo que hace poco le dije a marido después de una semana muy poco productiva: «Estoy agobiada, no voy a llegar a entregar el libro en la fecha que me ha pedido la editorial», y él me respondió: «Pues no, es que no vas a llegar, te estás organizando muy mal el tiempo». Entonces le pedí que se callara y le dije: «Mira, esto es lo que necesito oír en estos momentos: “No pasa nada, es cierto que no has estado muy inspirada, pero seguro que si te organizas mejor conseguirás avanzar los días que te quedan”». Si creo que no voy a llegar, la consecuencia inmediata es que me agobio, me bloqueo, y si me bloqueo no avanzo, y si no avanzo no llego. He fracasado sí, pero ¿puedo aprender del error e intentar gestionarme mejor el tiempo?, ya os digo yo que sí.

- **Nivel de exigencia:** a veces nos pasamos con el nivel de exigencia. Me explico, cuando estudiaba en el colegio para mí un 5 en física era equivalente a una matrícula de honor, con confeti y carrozas de colores acompañándome en el camino. La razón es que las ciencias me costaban mucho esfuerzo. Es decir, en mi caso un 5 era un gran logro. Jamás habría podido exigirme sacar un notable o un sobresaliente en esa materia. Conocer las limitaciones de cada uno también es positivo y necesario. Eso sí, las limitaciones no nos tienen que servir de excusa para no intentarlo, para tirar la toalla o para no esforzarnos. Un ejemplo que puso Patricia fue el siguiente: llega una nota del

colegio donde dice «Su hijo ha sacado un 8 pero si se esforzara más sacaría un 10». Si la pasión de mi hijo es escribir guiones de cine, preferirá dedicar su tiempo extra a desarrollar ese talento en lugar de llegar a un 10 en una materia que no le gusta tanto.

Conclusión

Para mí la disciplina positiva ha sido un gran descubrimiento, y realmente nos hace la vida en familia más feliz. Además, veo que mis hijos aprenden en el proceso, y nosotros también. Es muy gratificante sentir que hemos elegido el camino adecuado.

Mucha gente piensa en el mundo que les estamos dejando a nuestros hijos pero muy pocos piensan en qué tipo de hijos vamos a dejar a este mundo. Es decir, el futuro son ellos; serán ellos los que ocuparán puestos de responsabilidad el día de mañana, los que gobernarán el mundo, los que tendrán sus propias familias y educarán a sus hijos, en definitiva, los encargados de hacer este mundo mejor o peor. Si los educamos con unas bases firmes pero con respeto y empatía, creo que estaremos forjando futuros adultos íntegros.

No solo tenemos que volcar nuestros esfuerzos en dar una buena alimentación a nuestros hijos o en que hagan deporte para estar más sanos, tampoco en que estudien para que tengan un futuro laboral de provecho. Además, debemos intentar alimentar su salud mental, ayudarlos a crecer con una buena autoestima. Cuando estamos seguros de nosotros mismos, conseguimos nuestros objetivos; cuando conseguimos nuestros objetivos, somos más felices, y la gente feliz quiere hacer felices a los demás.

Sin duda, la mejor decisión que nosotros hemos tomado como padres es buscar herramientas que nos faciliten ese objetivo: el de educarlos con unos valores sólidos. Solo así estaremos contribuyendo a construir un mundo mejor para todos.

Si os han gustado estas pinceladas sobre esta forma de educar, que es más una filosofía de vida, os animo a que indaguéis un poco más, leáis libros, acudáis a talleres presenciales y que os sorprendáis, como yo hice, poniéndola en práctica. Me encantaría contar mucho más, pero entonces no sería un capítulo sobre mi experiencia con la disciplina positiva, sino casi una tesis doctoral.

Nadie nos enseña a ser padres, pero alienta mucho descubrir que existen herramientas que nos ayudan, guían y nos hacen sentir que vamos por el camino correcto. La disciplina positiva trabaja a largo plazo; no busca culpables, sino que la familia sea un gran equipo donde cada miembro es importante y donde todos nos tratamos con dignidad y respeto.

“Lo importante no es ganar a los niños, sino ganárselos, para ello el adulto debe invertir tiempo en motivar y enseñar competencias esenciales para la vida.”

RUDOLF DREIKURS

¿EN QUÉ CONSISTE SER UNA MADRE MOLONA?

En esta vida existen muchas formas de «molar». En primer lugar, vamos a hacer un repasito a mi amiga la Real Academia de la Lengua Española (RAE) «y olé» para conocer cómo define este término:

Molar

1. intr. coloq. Gustar, resultar agradable o estupendo.

¿Puede una gustar, resultar agradable o estupenda siendo madre? *Yes, we can!* Pero he aquí una puntualización: no se trata de molar para los demás, sino para una misma. Esto consiste en disfrutar de verdad siendo madre. Y, para ello, hay que saber relativizar, coger de la mano a tu «yo más optimista», sin dejar de ser realista, y priorizar lo que de verdad importa. Y, por supuesto, no olvidar un ingrediente bastante importante: el sentido del humor, mucho, mucho sentido del humor.

Yo parto de una base fundamental: la vida va pasando y tenemos que ser conscientes de que los días que hemos vivido ya no van a volver. Además, en la maternidad se da un fenómeno paranormal llamado «aceleración del tiempo». No te preocupes si alguna etapa se te hace especialmente cuesta arriba porque va a pasar más rápido de lo que piensas. De la aceleración del tiempo sacamos otra conclusión fundamental: aprovecha y disfruta porque tus hijos van a crecer y las cosas de las que nos quejamos hoy, las echaremos de menos mañana.

«Quiero vivir antes de ser madre»

Me hace gracia porque cuando les dije a mis amigas que estaba embarazada a algunas les faltó darme el pésame, «Lo siento, ¿cómo estás?»... Y yo, descolocada, respondí algo así como: «No, no te preocupes, mujer, si no estoy mal... De hecho, estoy bastante ilusionada y contenta». Ahí me teníais, ¡dándoles ánimos!

Pertenezco a una generación que no tiene prisa alguna por tener descendencia. De hecho, la frase que más se repite es: «No, todavía no quiero ser madre, primero quiero vivir». Y, aunque respeto del todo la decisión de retrasar la maternidad, o más bien, de decidir ser madre cuando una quiera o pueda, me gustaría hacer una apreciación y,

para ello, vuelvo a consultar a mi amiga la RAE. La primera acepción de la palabra «vivir» es:

Vivir

1. intr. Tener vida.

Me vais a perdonar, pero, en mi caso, el convertirme en madre no ha hecho que yo deje de vivir, no he sufrido un paro cardíaco, ni he dejado de respirar; mis constantes vitales están bastante estables, para mi tranquilidad. De hecho, me siento más viva que nunca. Reconozco que me ha cambiado la vida y que yo he cambiado en algunas cosas, pero en otras tantas no. No todo es blanco, ni es negro, existe también la escala de grises. En la maternidad vamos a vivir y lo vamos a hacer de una forma intensa, como nunca habríamos imaginado, pero no por ello peor que como lo hacíamos antes. Todo depende de cómo queramos ver las cosas.

Y ojo, entiendo muy bien lo que quieren decir con «vivir»; se refieren a que se acabó el vivir por y para ti; se acabó la libertad de hacer lo que quieras y cuando quieras; se acabó esa escala de prioridades en la que tú coronabas el peldaño más alto, porque ahora, amiga, hay un pequeño ser humano que depende de ti. Cierto es, y no lo voy a negar, pero os voy a contar cómo enfoco yo la vida en general y la maternidad en particular.

Considero que la vida tiene unas etapas y que cada etapa hay que disfrutarla y sufrirla, es decir, que cada momento tiene sus cosas buenas y sus cosas malas. Porque nada es al cien por cien de color de rosa, ni siquiera la soltería y las noches bailando hasta las tantas de la madrugada. ¿Conocéis ese dicho de «Cualquier tiempo pasado fue mejor»? Pues grábate a fuego que la vida hay que aprovecharla desde ya; así que vive, disfruta, equivócate, aprende y crece.

Hay etapas que nos gustan más, otras que nos gustan menos; de unas aprendemos un montón y de otras, sin embargo, poquita cosa o nada. La maternidad puede ser muchas cosas, pero aburrida no es, eso os lo aseguro, y si algo vais a notar es que es como un curso acelerado de un sinfín de cosas nuevas. Es probablemente la etapa de mayor crecimiento personal que vamos a vivir.

En mi top 10 de cosas que he aprendido con la maternidad están:

1. Amar como una loca de la pradera
2. Valorar más las pequeñas cosas
3. Priorizar
4. Desarrollar paciencia infinita
5. Sobrevivir incluso con pocas horas de sueño

6. Convertirme en multitarea
7. No juzgar a otras madres
8. Que «donde dije digo, digo Diego»
9. Conocer mis limitaciones y potenciales
10. De todo se sale y casi es más difícil cuando lo pensamos que cuando lo hacemos

Aunque sea una tía bastante positiva, también soy una persona muy realista; como diría mi madre: «Lo cortés no quita lo valiente». Aun así, no entiendo este empeño actual de meter miedo al personal y vincular el hecho de convertirnos en padres a «dejar de vivir». No hay que idealizar, pero tampoco dramatizar.

¿Sabéis una cosa? Ser madre no solo no es dejar de vivir, sino que es vivir a tope. Hoy por hoy, salgo poco con mis amigas. Las cosas como son. Pero ¿sabéis qué? El día que salgo arraso, precisamente, porque es un acontecimiento especial. Una fiesta, una cena, un viaje o una boda se convierten en momentos que solo los que somos padres sabemos saborear y aprovechar como nadie.

Y ahora ya sí, voy al grano y paso a enumerar los mandamientos de cualquier madre molona que se precie:

- Disfrutarás de la maternidad con la consciencia de que el tiempo vuela.
- No dejarás de lado los cuidados que te debes a ti misma.
- Procurarás abrir tu ventana y tirar por ella toda la culpa que una suma cuando es madre.
- Te harás muy amiga de la improvisación. Aunque seas el ser humano más organizado del mundo, con niños hay muchas cosas que no se pueden prever.
- Pedirás ayuda cuando la necesites.
- Respirarás hondo antes de saltar e intentarás no perder la calma.
- Reservarás tiempos en pareja para alimentar la llama del amor.
- Conocerás tus limitaciones, las aceptarás e incluso te reirás de ellas.
- Continuarás dedicando momentos a cosas que te gustan.
- Entenderás que tus hijos necesitan de tu amor y tu cariño; quizá no seas la mejor cocinera o la mejor costurera para confeccionar los mejores disfraces a mano, ni tampoco seas una fuera de serie organizando cumpleaños temáticos, pero si les das tu tiempo y tu cariño, lo valorarán por encima de todas las cosas.
- Escúchame atentamente: tú eres una madre molona, créetelo.

Molona, ¡quírete!

¿Tendré tiempo para mí cuando sea madre? Eso me preguntaba yo. La gestión del tiempo es un tema bastante importante. Hay gente que es bastante experta en esto; no

es mi caso, pero tampoco me lo monto mal. Por aquí tenemos muy claro que los hijos son de los dos, así que fomentamos que el otro disfrute de unos momentos a la semana para desarrollar las aficiones que le gusten.

Cuando marido hace deporte, yo me quedo al frente de Villa Molona. Cuando soy yo la que salgo a practicar algún deporte o voy de visita a mi amiga Yoana —esa experta en potingues que me cuida como nadie—, marido se ocupa de todo. Es cierto que no contamos con todo el tiempo del que disponíamos antes de ser padres. Pero, en nuestro caso, hemos comprobado que cuantas más cosas tenemos que hacer, más productivos somos.

Me explico. En momentos en los que no he ido a mi trabajo por la baja de maternidad, por ejemplo, he notado que los días no me cunden absolutamente nada. Lo sé, seguro que es porque no soy una persona muy organizada. Sin embargo, cuando tengo un horario y mil cosas que hacer, parece que todo encaja. No siempre se puede llegar a todo, pero hay que aprender a ser compasivas con nosotras mismas (ellos practican esto bastante mejor que nosotras, por eso hablo en femenino). Me pongo mala cuando nos pintan de supermadres, dando a entender que llegamos a todo. Pues no, señores, yo no llego a todo, y eso no me supone ningún drama.

Claves que me ayudan a ser mejor madre

Aunque vaya por la vida de madre molona, no penséis que yo me considero que soy la más molona ni la que mejor hace las cosas. Ni de broma. Pero tengo que decir que mi actitud resulta de gran ayuda. Por eso he querido recopilar esas cosas que contribuyen a hacerme mejor madre en mi día a día, por si os pudiera resultar de utilidad.

Entre otras cosas, estos son algunos de los puntos que favorecen que tenga más paciencia, grite menos, disfrute más y viva la vida de madre con alegría:

1. **No culparse.** Ya sabéis que el concepto de supermadre lo aborrezco con todo mi ser. Lo que sí me ocurría al principio era que me culpaba por los errores que cometía sin querer. Podía tirarme horas sintiéndome fatal por haber levantado la voz más de la cuenta, por no haber cambiado un pañal antes y comprobar que mis hijos tenían el culo como un mandril, por no haber podido impedir una caída, por llegar la última a recogerlos al colegio... y mil cosas más. Se acabaron las culpas, las culpas son caca de la vaca, las culpas no valen para nada. Los errores son humanos y, además, suponen oportunidades para aprender.

2. **No cargarse la mochila en exceso.** A veces me descubría poniéndome el listón demasiado alto. Pero yo no quiero ser una madre alpha. ¿Qué necesidad tengo yo de llegar a todo y encima hacerlo perfecto?, pues ninguna. No me aporta nada. Quizá un pequeño rato de satisfacción, pero ¿el sufrimiento previo me ha merecido la pena? Depende de en qué cosas. El meterme en un disfraz que pica y darlo todo para que los niños disfruten en su cumpleaños sí que merece la pena. Pero tirarme horas en la

cocina para conseguir la *cupcake* perfecta que ni van a mirar, ni casi se van a comer, no, no me llama para nada.

3. **No tener miedo al aburrimiento.** Hay un fenómeno paranormal que nos pasa cuando nos convertimos en padres, y es que desarrollamos un miedo terrible al aburrimiento. Queremos estar constantemente ofreciendo entretenimiento a nuestros hijos para que estén contentos y distraídos. El día que descubrí los beneficios del aburrimiento me sentí la mujer más feliz del mundo. ¡Qué liberación! A ellos les ayuda a desarrollar su creatividad, a ser más resolutivos, a relacionarse con sus hermanos (si tienen, claro), a ser más flexibles y tolerantes, entre otras cosas. Así que apaga los dispositivos electrónicos y experimenta, a ver qué pasa.

4. **No cargar de actividades extraescolares.** Algunos padres llenan la agenda de sus hijos de actividades por ese miedo al aburrimiento que he comentado antes. Otros, porque quieren que sus hijos sean máquinas en todos los ámbitos: el deportivo, el cultural, en los idiomas, etcétera. Creo que participar en una actividad que elijan ellos y que les guste es muy bueno, pero cargar la agenda más que al presidente del gobierno puede generarles mucho estrés a ellos, y a nosotros como padres.

5. **No exigir demasiado en los estudios.** Este punto ya lo he tocado en el capítulo dedicado a la disciplina positiva y la autoestima. Tenemos que entender que nuestros hijos pueden destacar en unas materias, y en otras no tanto. Y es que existen diferentes tipos de inteligencias y no podemos ser los mejores en todo. Hay gente más cualificada para las ciencias, otros para las letras, otros para el deporte, etcétera. Lo importante es potenciar aquellas que mejor se nos dan, sin renunciar a esforzarnos en aquello que nos cuesta más trabajo. No exijamos más a los niños de lo que pueden dar. Si el día de mañana consiguen trabajar en aquello que les apasiona, seguro que triunfarán.

6. **No vivir pendiente de aparentar.** Resulta agotador vivir y actuar esperando la aprobación de los demás. ¿Sabéis el estrés que genera estar fingiendo todo el rato? Está bien escuchar consejos, pero tú tienes la última palabra. No supedites tus decisiones al «qué dirán». Si un día estamos tristes, no pasa nada si no nos sale sonreír. Es bueno ser positivo, pero también lo es ser honesto con uno mismo. La maternidad no es perfecta, la vida en general no lo es. Pero sin los lunes en el calendario no sabríamos apreciar los fines de semana.

7. **No compararse.** Cuántas veces vemos vidas idílicas en las redes sociales y tendemos a compararlas con nuestra realidad. No te fíes de lo que ves porque no existe la vida perfecta. Lo importante es no compararse, vivir nuestra vida, nuestras circunstancias y valorar lo que tenemos.

8. **No descuidar la relación de pareja.** Es importante reservar momentos para los dos. La vida frenética que llevamos a veces hace que nos olvidemos del otro. Por lo menos una cita al mes debería ser obligatoria. Y no hace falta salir a cenar fuera; a veces una cenita casera, mientras los niños ya duermen, es más que suficiente para

volver a mirarnos a los ojos y charlar. No busquemos excusas y sí momentos.

9. **Dedicar tiempo de calidad a nuestros hijos.** Sí, reitero esta afirmación porque os aseguro que me ayuda a ser mejor madre. Siento que son esos instantes sin distracciones, cuando estoy con ellos, cuando conectamos y disfrutamos de verdad. Ese momento de contarles un cuento antes de dormir o de dibujar juntos es una de esas cosas que creo que algún día recordarán con mucho cariño y que a mí me hacen muy feliz ahora.

10. **Cambiar mis rutinas y adelantarlas.** Todavía me cuesta llevar este punto a cabo, pero lo voy consiguiendo. En España acostumbramos cenar tardísimo y acostarnos aún más tarde. Dormimos poco, no descansamos, y así vamos, que nos arrastramos por la vida. Un buen truco, aunque cueste, consiste en adelantar nuestra rutina. Cenar pronto con los niños —que es un momento genial en familia— e intentar acostarnos cuando ya los hayamos dormido. Una buena lectura antes de dormir y evitar la televisión y el móvil pueden marcar mucho la diferencia. ¿Lo lograré algún día? ¡Espero que sí!

11. **Hacer ejercicio.** Muchas personas deciden practicar deporte por una cuestión estética. Pero el ejercicio físico aporta algo muchísimo más importante: salud mental. Activando nuestro cuerpo generamos endorfinas, los neurotransmisores de placer que nos ayudan a combatir el dolor, contribuyen a eliminar el estrés, nos hacen sentir bien, con más energía y mejor. Sin duda, el deporte aporta salud física, pero también mental.

12. **Comer sano.** En un momento dado, después de que me detectaran las intolerancias al gluten y al huevo, comencé a leer las etiquetas de los alimentos compulsivamente. Y eso me hizo darme cuenta de la cantidad de ingredientes nocivos que consumimos sin darnos cuenta. Para mí, comer sano y estar bien hidratada es fundamental para sentirme bien. La mejor forma de no pecar es no tener ese tipo de comida en casa. Y oye, durante el fin de semana, si hay que darse un capricho, una se lo da y punto.

13. **Priorizar.** Lo sé, soy muy pesada con esto. Pero es que si en algo he cambiado gracias a ser madre es que ahora sé priorizar como nunca. Es bueno pararse de vez en cuando y pensar qué cosas son realmente importantes y cuáles pueden esperar.

14. **Busca motivaciones.** No debemos limitar la existencia a trabajar, dentro y fuera de casa, y ver cómo la vida va pasando frente a nuestros ojos. Busca motivaciones, cosas que te hagan ilusión, y ve a por ellas. Curiosamente, ha sido después de nacer cada uno de mis hijos cuando he sentido la necesidad de reciclarme y aprender cosas nuevas. Tras mi primera maternidad estudié un máster; después de nacer mi segundo hijo hice un curso, y ahora, tras la tercera, he decidido emprender y dedicarme al maravilloso mundo de la disciplina positiva.

15. **No olvidarse de una misma.** Mucha gente cree que cuando una es madre tiene que vivir por y para los hijos, y que pensar en una misma es egoísta. Pero no, amigas, si buscamos momentos para nosotras estaremos más felices, y esa felicidad luego la

transmitiremos en casa, a nuestros hijos. No tenemos que dejarnos, hay que recordar que los niños están de paso, que un día crecerán y saldrán por la puerta. Entonces te mirarás al espejo otra vez y te preguntarás: «Pero ¿quién es esa?». Merece la pena no perder nuestra identidad.

Mis trucos más surrealistas de madre

He aquí un apartado de confesiones locas. Tengo que decir que una de las cosas que se me han aguzado desde que soy madre es, precisamente, el ingenio. Por lo general, soy una persona con mucho sentido del humor; llegados a este punto es bastante obvio. Pero a continuación voy a contaros esos trucos de madre, que no pueden ser considerados como prácticas con rigor científico, ni con base pedagógica, ni políticamente correctas. Así que lo que vais a leer yo no lo he hecho, me lo han contado (guiño, guiño).

- **Convertirme en perrito:** Este recurso es ese clavo ardiendo al que me sujeto cuando los niños se me van de madre y no hay manera de reconducir los momentos de crisis. Consiste en ponerme a cuatro patas y asumir el papel de un can. Ladrar, mover la colita, olisquear las orejas de mis hijos e incluso darles un lametazo; cualquier comportamiento perruno hace que se enternezcan, se rían y, sin ser conscientes, yo sea dueña de toda su atención. Así acabo con conflictos, enfados, berrinches, discusiones y estados de bloqueo mental de todos los miembros de la casa.

- **«Que viene el chino»:** En primer lugar, quiero dar las gracias a la comunidad china por existir. Gracias. Este método lo he ido puliendo con el tiempo. No consiste, en ningún caso, en meter miedo a los niños, *pofavo*. No. Todo comenzó un día en que mi hijo no quería irse a la cama. Había probado de todo sin éxito. Así que en un momento dado miré por la ventana, vi un grupo de jóvenes caminando por la calle, me volví y le dije: «¡Rápido!, ¡que vienen!, ¡que vienen!». Automáticamente subió por la escalera, cual rayo, y se metió en la cama. Al principio pensé que era fruto de la casualidad. Pero cuando volví a practicarlo, funcionó de nuevo. Entonces una chica en Instagram me comentó que a ella le pasó en una ocasión en que el repartidor de comida china llegó a su casa. «¡Que viene el chino!», se acostumbró a decir, y que le funcionaba genial con su pequeño. Así que hice lo mismo, y mis hijos, al creer que venía el chino, se hacían los dormidos y se quedaban fritos. No, el chino no es un ser despiadado y aterrador; yo les he contado una historia del chino de los sueños, que acude a ayudarnos a tener unos felices sueños cada noche. Algunas noches, el chino nos visita y enciende una luz tenue en su habitación y prepara las camas para que resulten apetecibles. El chino es un gran hombre. Queremos al chino. No deja de ser una ilusión como lo son los Reyes Magos.

- **Verduras del jardín secreto de las hadas.** En Villa Molona no entra ni una sola verdura o fruta que no haya sido cultivada en el jardín secreto de las hadas. Eso es así

y punto. Los arbolitos mágicos a la plancha con un toque de aceite de oliva y sal, vuelta y vuelta en la sartén, son sus favoritos (brócoli, Mari, es brócoli). Si encima lo untan con un poco de humus o, lo que es lo mismo, en arenas movedizas, ya lo petas. ¡Qué cosa más rica!

- **Las chuches de los árboles.** A veces llegan a manos de mis hijos demasiadas chuches de cumpleaños y otros eventos lúdico-festivos. En esta casa, las chuches suelen desaparecer. Pero, a cambio, recibimos por arte de magia chuches de los árboles (fruta, Mari, es fruta). Son riquísimas y están disponibles en un montón de colores, formatos y tamaños. Además, tienen infinitas propiedades, como conseguir que el pelo crezca, nivel Rapunzel; que corramos más rápido, saltemos más alto o estemos extraordinariamente más fuertes. Las uvas partidas por la mitad (para evitar atragantamientos) o la manzana cortada en forma de patata frita y sumergida en mantequilla de cacahuete (cien por cien cacahuetes triturados, y nada más) son *delicatessen* en esta casa.

- **Poderes mágicos.** A veces nos ponemos pachuchos y necesitamos un chute de poderes mágicos. Y es que no siempre mola tomarse los medicamentos que nos mandan los médicos para ponernos sanos. Así que aquí lo tenemos claro: tanto las vacunas como los jarabes, cuando toca tomarlos, nos aportan superpoderes. No olvidéis dejar los medicamentos lejos del alcance de los niños, por favor, no vaya a ser que tu hijo quiera convertirse en Hulk y tengamos una intoxicación.

- **Sesión de manicura y pedicura.** Una de las tareas más complejas para los padres es cortar las uñas a los pequeños. Para colmo y complicación, encima crecen a una velocidad tal que en seguida se convierten en garras afiladas y muy cortantes. La propuesta para este menester es poner acento francés (no me preguntéis la razón, me salió así y punto) y decir: «Oh, là là, bienvenidos al salón de belleza de Villa Molona, ¿quién quiegue seg mi primeg cliente del día?». Solo os diré que hacen cola y que voy comentando lo «magavillosas» que son sus manos y lo bien cuidados que tienen sus pies, «sin duguézas, ni callos».

- **Nominación y expulsión de la casa.** No todo van a ser risas; a veces toca nominar y expulsar de Villa Molona. Que no lo hacemos con todos los efectos, pero ese momento de decir «El público ha decidido que debe abandonar Villa Molona...», mientras los ves con las manos en posición de oración, rezando para no ser ellos los elegidos, es brutal. No les hace felices ser los elegidos, la verdad, por eso la expulsada siempre soy yo (y ganas de abandonar el hogar no me faltan muchas veces, ja, ja, ja). De Pascuas a Ramos me sirve de recurso para cortar situaciones de esas en las que entramos en bucle y no tienen fin. Eso sí, acto seguido tocan abrazos, pedirnos perdón si se diera el caso, etcétera.

- **«A guardar, a guardar, cada cosa en su lugar».** Esto no me lo he inventado yo. Pero es un gran descubrimiento cuando toca recoger todos los juguetes que están tirados como si un tornado hubiera sacudido nuestro salón. Es poner la canción —yo la

encuentro en YouTube— y todos se ponen a recoger con una alegría y emoción que ya le gustaría a Marie Kondo (conocida gurú del orden). Si se resisten a recoger, ofreced vuestra ayuda, suele ser bastante efectivo.

- **Matar los bichos malos de los dientes.** Aquí tenemos una higiene dental muy cuidada. Es un señor hábito que ya tienen interiorizado. Pero las noches que se resisten por cansancio, decimos: «¿Quién quiere matar los bichos malos de sus dientes?». De nuevo se pelean por ver quién es el primero. Lo sé, lo sé, soy un genio.

- **Culo veo, culo quiero.** Es importante que no obliguemos a nuestros hijos a hacer determinadas cosas, o les cogerán manía e incluso miedo. ¿Cuántos niños sufren muchísimo al ir a la peluquería?, ¿o al ir al médico? Una buena idea es buscar vídeos de niños a los que están cortando el pelo o que están yendo al médico. Suele funcionar muy bien porque ver a otros niños tan contentos en esas situaciones los tranquiliza mucho.

En resumen, molonas, si le ponéis imaginación, seguro que encontraréis trucos de lo más locos y efectivos con los que conseguiréis dominar la situación y, además, echaros unas risas. Y cuando te la llien, piensa lo siguiente:

«Si de esto nos reiremos el día de mañana, ¿por qué no empezar ahora?»

(Esta reflexión es fruto de la decoración transgresora que me dedicó mi hijo en el sofá con boli permanente. #Prayformisofá.)

Cómo gestionar los regalos de nuestros hijos

Para ser una madre molona no tienes que llenar de regalos a tus hijos, ni tampoco hacer el mayor despliegue de medios para su cumpleaños. En plena era del consumo desmedido, muchas veces nos encontramos con niños que tienen un exceso de regalos y de cosas que no necesitan.

En el caso de los obsequios, es algo difícil de controlar cuando es nuestro entorno el que fomenta que los niños reciban juguetes sin ningún motivo especial. Otras veces somos nosotros mismos, los padres, los que nos encaprichamos con cosas que creemos que les van a gustar y, en lugar de esperar a una fecha señalada, se lo damos porque sí, y punto. En otras ocasiones lo que se intenta es compensar la falta de tiempo del que disponemos para ellos, ofreciendo regalos para aliviar ese sentimiento de culpa. Incluso, aunque tengamos tiempo para ellos, muchos padres necesitan ofrecerles entretenimiento para que no se aburran. No sintamos miedo al aburrimiento; ya os he comentado que es muy beneficioso para ellos.

Nosotros nos dimos cuenta de que su capacidad de asombro y de valorar lo que tenían se estaba mermando. Además, cuanto más tienen, más quieren. Sobre todo en el caso de nuestra primera hija, que era además la primera nieta y sobrina por ambos

lados de la familia. Por ello, hemos intentado concienciar a todos de la importancia de no hacer regalos sin motivo. Aunque no siempre es posible, sí hemos conseguido controlar bastante esta situación. De hecho, mis amigas, que vienen a vernos quizá una vez al año, saben que el mejor regalo que les pueden traer es un cuento. Ahí os dejo la idea para aquellos que no puedan reprimir los deseos de tener un detalle con ellos.

Os voy a contar cómo lo hemos gestionado nosotros. Cuando llega el cumpleaños o la Navidad, somos nosotros los que nos encargamos de sugerir regalos a los miembros de la familia. De hecho, muchas veces nos ofrecemos a organizar la compra para mayor facilidad, y luego son ellos los que se lo entregan al niño. Así facilitamos la vida de familiares y amigos y, por otro lado, nos aseguramos de acertar con las elecciones, así como evitar los regalos duplicados. Otras familias prefieren pedir objetos de primera necesidad como ropa o calzado. En nuestro caso hemos visto que no disfrutan regalando esto porque a los niños no les hace ilusión, así que es algo que hemos descartado.

En ocasiones, al organizar cumpleaños multitudinarios, los regalos también son innumerables. Así que esto tiene fácil solución intentando que los invitados se pongan de acuerdo para hacer uno o dos regalos comunes, que además suelen ser de mayor calidad al ser comprados entre varias personas.

Otra buena idea es regalar experiencias. Os aseguro que es algo que los niños valoran mucho porque implica pasar tiempo en familia. Salir a merendar a un sitio que les guste, ir al cine, visitar una granja escuela o pasar el día en un parque de atracciones puede ser más valioso para ellos que un juguete nuevo.

La regla del juguete nuevo

Por otro lado, la acumulación de juguetes es un problema al que también hemos intentado buscar solución. Para ello, se nos ocurrió establecer la regla del juguete nuevo, que me gustaría compartir por si os pudiera resultar útil. Nosotros planteamos lo siguiente: si entra un nuevo juguete en casa, uno viejo tiene que salir. Es un proceso que, aunque al principio les costaba, han ido asumiendo con total naturalidad.

Explicarles adónde irán esos juguetes les ha cambiado mucho la actitud, ya que lo que hacemos es donar los que están en buenas condiciones. Repito: en buenas condiciones. Cuando participé en una campaña de recogida de juguetes, me dio mucha pena comprobar que hay personas que donan artículos estropeados, sucios o viejos. Los que están sucios se pueden lavar antes de donarlos, pero aquellos que están ya en un estado deplorable tienen un destino idóneo: la basura. Ahí se incluyen los puzzles a los que les faltan piezas o los juegos de mesa que no están completos y, por tanto, no se pueden aprovechar.

En cuanto a la donación de juguetes, algunas organizaciones suelen organizar campañas antes de Navidad, pero siempre podéis consultar en parroquias y

asociaciones sin ánimo de lucro para ver si aceptan este tipo de donaciones durante el resto del año. De la misma forma, también suelen necesitar ropa de bebé y de niños o artículos de puericultura, por si os interesa donar y ayudar a familias sin recursos.

Creo que es un buen hábito que los pequeños entiendan que no todos los niños tienen las mismas oportunidades. Que aprendan a ser solidarios y a compartir sus juguetes con quienes más lo necesitan puede ser una gran lección para ellos, y también para nosotros, porque no sabéis lo generosos que pueden llegar a ser si les dejamos. Tened en cuenta que no hay que obligar y que esto lleva práctica: deshacerse de cosas en buen estado les cuesta un montón al principio, pero id probando poco a poco.

Hace un tiempo, un compañero de trabajo que ya es abuelo me hacía la siguiente reflexión: cuando era pequeño, solo recibía regalos en su cumpleaños y en Navidad, y eso que era hijo único. Eso le hacía esperar estas fechas con muchísima ilusión y valorar cada regalo, que no eran más de dos o tres. Sin embargo, ahora los niños tienen de todo, mucho más de lo que pueden llegar a apreciar. Entonces, en el momento de celebrar algo especial ya no saben ni lo que quieren, porque no les falta nada. Ahora reciben tanto que en seguida pierden el interés y quieren algo nuevo, desean volver a sentir esa adrenalina de estrenar para al poco rato no hacerle más caso y necesitar algo nuevo. Me gustó mucho que compartiera conmigo esta reflexión porque me hizo pensar mucho y darme cuenta de que los niños precisan que los padres les enseñemos el valor de las cosas. Si mi hijo se encapricha hoy con un reloj de coches, le digo: «Genial, vamos a apuntarlo para tu cumpleaños» o para Navidad si la fecha es más próxima. Y luego ya revisaremos la lista y elegiremos un número razonable de regalos.

Calidad por encima de la cantidad

Es importante ser conscientes de que si nos pasamos regalando objetos a los niños, estaremos creando futuros adultos insatisfechos. De la misma forma que regulamos los obsequios sin motivo especial, también tenemos que intentar medir la cantidad de juguetes que reciben en cada fecha señalada. Aquí, por ejemplo, en el cumpleaños, nosotros elegimos un regalo y luego les caen dos o tres más de parte del resto de los familiares y amigos. Con esto no quiero decir que tengáis que hacer lo mismo, pero pensad que cuando reciben más de la cuenta no son capaces de hacer caso a todo. Si no podéis evitar que algunas personas de vuestro entorno regalen a vuestros hijos más cosas de la cuenta, os recomiendo que no perdáis los nervios, pero eso sí, que luego racionéis esos juguetes. Podéis guardarlos en un altillo y sacarlos cuando hayan perdido la emoción por el juguete preferido (siempre hay uno preferido, los demás suelen quedar en un segundo o tercer plano).

Últimamente se ha puesto de moda en Navidad la regla de los cuatro regalos: algo

de ropa o calzado, algo para leer, algo que les haga ilusión y algo que necesiten como material escolar. No os voy a decir cómo me sentaba a mí encontrarme ropa en el árbol de Navidad. Creo que os lo podéis imaginar. Bajo mi punto de vista, no veo que esos métodos sean necesarios si medimos el consumo durante el resto del año. Considero que en las fechas señaladas hay que regalar cosas que realmente les hagan ilusión; el equilibrio al que tenemos que aspirar es a no excedernos en número y, por supuesto, no acostumbrarlos a recibir estos regalos sin que venga a cuento el resto del año. Nosotros, por ejemplo, ahora apostamos también por regalos comunes, que fomenten el juego entre hermanos. ¡Ah! Y lo que es muy importante: huid de la televisión durante los meses previos a la Navidad; cuando mis hijos ven dibujos animados, elegimos una aplicación de televisión en la que podemos elegir la serie y el capítulo. Así evitamos los anuncios y el marketing agresivo que les genera necesidades que no tienen, y buscamos regalos que puedan hacerles ilusión según sus gustos. Pero lo dicho, es nuestra fórmula personal.

Signos evidentes de que eres madre

Y, a continuación, un poco de humor para terminar este capítulo. Cuando te conviertes en madre y en padre, ya nada vuelve a ser como antes. Es innegable que hay una serie de signos que nos diferencian del resto de los mortales. En el blog recopilé varios de estos puntos, y no puedo evitar compartirlos aquí:

1. Los cojines se convierten en ese escudo capaz de proteger a tu bebé de cualquier mal (cables, enchufes, esquinas, etcétera).
2. Tu salón parece un parque temático o, en su defecto, que has sido víctima de un robo.
3. Sabes qué es una regurgitación, aunque te cueste pronunciarlo.
4. Diferencias a la perfección entre huevo y capazo.
5. Una silla enorme con bandeja ocupa el setenta por ciento de tu cocina.
6. La pantalla de tu móvil está sospechosamente pegajosa.
7. Entre tus cubiertos grises y aburridos, destacan coloridas cucharas de silicona.
8. Los fines de semana madrugas.
9. La preocupación surge por falta de ruido, no por exceso.
10. Una plaga de baberos, por lo general sucios, aparecen en cualquier rincón, como si tuvieran la capacidad de reproducirse.
11. Sabes quién es Peppa Pig y conoces su poder hipnotizante.
12. Los *CantaJuegos* serán un hit en tu casa y en tu coche (aunque sea con el primer hijo, en mi caso; luego aprendí la lección).
13. Los pantalones de tu pequeño gateador profesional te delatan cual «prueba del algodón».
14. Ya no pasas de largo las secciones de ropa infantil.

15. Te pillas unos virus y unos catarros que nunca jamás antes en tu vida.
16. Entre tus temas de conversación destacan las cacas en sus diferentes texturas, gamas de colores y frecuencia de las mismas.
17. Sabes que «Dalsy» no es un personaje de dibujos animados, ni «Apiretal» una marca de dentífrico.
18. La memoria de tu móvil tiene serios problemas para almacenar tal cantidad de fotos y de vídeos.
19. Cualquier excusa es buena para enseñar tu extensísima galería a aquel que se le ocurra preguntar por tu bebé.
20. Tú ya no eres protagonista de tu foto de perfil de Facebook.
21. ¿Adivinas quién ocupa tu salvapantallas del móvil y de tu ordenador?, ¡bingo!
22. La palabra «merienda» vuelve a existir en tu vocabulario.
23. En tu lavadora los bodys se acumulan hasta el punto de multiplicarse, y no entiendes cómo: acabas de poner una lavadora hace nada y ya tienes material suficiente para poner otra.
24. Rara vez se te oye decir «Me aburro».
25. Ahora entiendes a tu madre en muchas cosas.
26. Un baño de más de diez minutos en soledad equivale a tres horas en el mejor balneario.
27. Señalas al cielo al grito de «¡mira!» cuando ves un avión, a los perros cuando vas por la calle y a las vacas cuando estás en el coche. Es así; de lo contrario, no te dan el carné de madre.
28. Te parece increíble la cantidad de cosas que puedes llegar a hacer en un día.
29. Los primeros meses te despierta para reclamar su comida como mínimo cada tres horas... Cuando duerma del tirón, serás tú la que se levante para comprobar que todo está bien.
30. Cuando te crees que ya no puedes querer más, te levantas, ves esa sonrisa irresistible y, de nuevo, se produce «el milagro».

Definitivamente, ser madre MOLA, y con humor, más aún si cabe.

Y HASTA AQUÍ HEMOS LLEGADO

Las aventuras de *Una madre molona* siguen y seguirán en mi blog y en mis redes sociales hasta que el cuerpo aguante. Espero de corazón que este recorrido por mi maternidad os haya servido si no para aprender alguna cosa nueva, sí para pasar un ratito divertido y agradable.

(Ahora es cuando cojo el micrófono y, libro en mano, me marco un discurso de agradecimiento.)

No me gustaría despedir este libro sin agradecer a mi familia su apoyo incondicional. Da igual lo surrealistas que sean mis ideas, ahí están para que pueda darles forma, triunfar o estrellarme. Vivir así es un auténtico privilegio. Aunque las cosas no salgan como una espera, siento que ha merecido la pena intentarlo.

Gracias, marido, por ser como eres y por quererme como me quieres. A mis molones por cada lección y por cada momento de maravillosa locura. Hay que ver lo pequeños que son y lo que nos enseñan cada día. Molones míos, ¡sois mi motor! Gracias al de arriba por no dejarme caer nunca y por bendecirme con una familia tan increíble.

A mis padres, que siempre están ahí, aunque no conteste al teléfono. Porque, además, son los mejores abuelos que mis hijos podían tener. Gracias, mamá, por decirme que quizá tenía que cambiar el orden de los acontecimientos, qué razón tenías. Gracias, papá, por aguantar y haber seguido tirando del carro hasta en los momentos más difíciles. A mis hermanos porque pudimos con cada obstáculo y con cada piedra del camino. Os quiero un montón.

A mis tías, Emi y Marta, que son una pieza fundamental en mi vida. A mi abuelo, por esos paseos infinitos sin necesidad de hablar y por venir pitando al colegio cuando me encontraba mal (tenía derecho a una llamada y le elegía a él). Él siempre estuvo y está conmigo, aunque ahora tengo que mirar un poco más arriba para verle. A mi abuela, que también brilla en el cielo, de la que he heredado la coquetería y el gusto por los tacones; gracias por responder a mi grito de auxilio cuando no sabía qué hacer con mi vida y a punto estuve de dejar escapar al hombre de mi vida (si es que ya decías que te gustaba mucho y no podías disimularlo). A todos y cada uno de los miembros de mi familia.

Mención especial también para mi familia política: gracias, Carmina, por esas

croquetas que yo no sé hacer y que los niños devoran sin pestañear. Gracias, Fernando, por dejarte la espalda ayudándonos a poner bonita Villa Molona. Gracias a mis cuñados por ser tan molones.

A mis amigas del alma, las de verdad, las que —a pesar de ser un desastre y no llamar habitualmente— siempre están ahí. Mi querida Crichu, compañera de batallas desde los tres años (y lo que te rondaré, morena). Mi querida Lurita, por decir «sí» cuando le dije «¿Quieres ser mi amiga?», me parto de risa recordándolo. A Aixotus, la reina indiscutible de los despistes (y mira que superarme a mí parece difícil). A mi Loles y familia, lo mejorcito de Valencia. Os quiero, amigas.

To the Patton's family, the best host family I could ever ask for. To all my American friends and my lovely Karina.

A Alberto Aldea, el único profesor del colegio que me cogió del brazo y me preguntó «¿Qué te pasa?». Es imposible explicar lo que significó para mí en un momento en el que me sentía absolutamente insignificante.

A mi Yoana y a mi Maite, por cuidarme, escucharme y por tantas risas y alguna lágrima compartidas. Es difícil encontrar amigas de verdad a estas alturas de la vida. Y ahí estáis vosotras, os quiero.

A la gente bonita que el blog y las redes sociales han puesto en mi camino. A mi Carmen, compañera y amiga, «siempre nos quedará París». A Paloma y sus katiuskas, por ser inspiración y calma... y despertar aún más mi instinto maternal. A Ángela y las infinitas risas que nos hemos echado desde que nos conocimos en una fiesta de Malasmadres. A Laura, la jefa, por ser como es, nunca olvidaré cómo lo dejaste todo para acompañarme y no dejarme caer presa del agobio. A todas mis chicas de Hello Mamis tv y a todo el equipo. Sin olvidarme de Teresa, Rafa y mi querida Maite y sus audios de diez minutos, como poco. A Ambarxu, Carmen trimadredeprincesas, Sheila, Nerea, Noe, Adri, Mónica, Laura...

A María Marín, mi *partner* durante casi una década. La que siempre se entera la primera de mis embarazos. A Ceci, que no se llama Cecilia, sino Celia, pero yo la llamo así con cariño y ella se deja. Gracias por aguantarme tanto tiempo, chicas. Nunca olvidaré los momentos vividos en el despacho rosa. ;) A mi rubia, Lidia, a mi querido Román y familia. A María y David, por tantos momentos vividos, especialmente la premonición que se convirtió en un milagrito posterior, os lo merecéis. A Dani, que es un solete y se alegra de cada pequeño éxito, y a Yoli, que es una fan *number one* (aunque yo soy más fan de ella).

Además, quiero agradecer la ayuda que me han brindado tanto Yoana Nieto como Rafael Vicetto, por revisar mis textos más científicos y corregir lo necesario desde su punto de vista profesional. Por supuesto, también a Marisa Moya y a Bei Muñoz, por sus comentarios acerca del capítulo sobre disciplina positiva. A Lourdes Balduque, que lleva retratándome con su cámara desde que era una jovencueta de veinte años.

A mi editor, Gonzalo, por su confianza, su paciencia y su entusiasmo. Gracias por

haber confiado en mí para hacer realidad este sueño que aún no me creo, ya puedo decir que «He venido a hablar de mi libro».

A toda la gente que ha pasado por mi vida para ponerme la zancadilla. Sin duda, puedo decir que me habéis hecho más fuerte, y eso es de agradecer. Prometo que lo digo sin ironía y con el corazón en la mano.

A la familia de sangre que un día decidió dejar de serlo: las puertas de Villa Molona siguen abiertas para vosotros, os quiero mucho.

Y, por supuesto, a ti, que tienes este libro entre tus manos.

Gracias a todas y cada una de las personas que siguen mi blog, mi cuenta de Instagram y que forman parte de esta gran comunidad de madres y padres molones. Sin vosotras y vosotros —que un cinco por ciento sois hombres— este libro no existiría.

Y, como seguro que me dejo a alguien sin mencionar —y luego me daré de cabezazos por haberme olvidado—, a ti, que me lees y que te acabas de dar por aludida/o.

Ahora ya sí, hasta aquí hemos llegado.

Y besos, que no falten los besos.

Créetelo: ¡tú también eres una madre molona!



En esta época convulsa llena de cambios y de prisas locas, muchas mujeres viven la maternidad sintiéndose agobiadas, ahogadas, estresadas. Y no es para menos cuando el tiempo no sobra y las críticas no faltan.

Isabel Cuesta -la creadora del blog *Una madre molona*- está convencida de que esto puede cambiar y de que es posible vivir esta etapa con alegría, optimismo y humor. Para ello, desde su propia experiencia, aborda todo el recorrido desde que se sabe que un bebé está en camino, pasando por el embarazo, las hormonas, el paritorio, el temido posparto, los primeros meses, la falta de sueño, los celos, la lactancia... hasta llegar a convertirse en madre de tres hijos.

Un libro repleto de consejos prácticos y, sobre todo, con mucho humor, ya que «si de esto nos reiremos el día de mañana, ¿por qué no empezar ahora?».

Isabel Cuesta se convirtió en madre de Niñamolona, por sorpresa, en 2013; dos años después llegó Niñomolón, y un par de años más tarde dieron la bienvenida a Minimolona. Es periodista de profesión y madre por vocación. Tres meses después de convertirse en madre por primera vez, en el año 2013, creó el blog *Una madre molona*, donde comparte, siempre desde su propia experiencia y con mucho humor, trucos y consejos sobre la maternidad. En 2016 obtuvo el premio al mejor blog de embarazo y crianza que otorga la comunidad Madresfera. Este es su primer libro.

Edición en formato digital: abril de 2019

© 2019, Isabel Cuesta

© 2019, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Anna Puig

Fotografía de portada: Lourdes Balduque

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-17001-86-5

Composición digital: leerendigital.com

www.megustaleer.com

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

Índice

Una madre molona

De cuando yo no era feliz

Una embarazada no romántica

Cuidados de una embarazada coqueta

SOS: ¡que voy a ser madre!

Mis partos

Trucho, trucho, que no te escucho

El temido posparto

De diástasis, bajos locos y ropa de transición

El bebé y su no manual de instrucciones

Objetivo: dormir

De tetas, biberones y guerras

Corresponsabilidad: cómo ser un padre molón

Celos tengo y celos reparto

De uno a tres hijos

Disciplina positiva: mi experiencia

¿En qué consiste ser una madre molona?

Y hasta aquí hemos llegado

Sobre este libro

Sobre Isabel Cuesta

Créditos