

Adolfo Gómez Papi

Piel *con* Piel

Los secretos
de una crianza
feliz

Recomendado por
*La Liga de
La Leche*

Por el autor de
El poder de las caricias



ADOLFO GÓMEZ PAPI

PIEL CON PIEL

,

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

Preimpresión: Safekat, S. L.

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

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

© Adolfo Gómez Papí, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

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

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-9998-657-9

Depósito legal: B. 7.671-2018

Impresión: Black Print

Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE

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

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

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

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

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

1

DESEO TENER UN HIJO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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