



Baby Suite  
Pau

PAULA CAMARÓS RUIZ

# HA NACIDO UNA MADRE



Una guía práctica para orientarte en tu postparto  
y durante los primeros meses de tu bebé

 Planeta

Baby Suite  
Pau

PAULA CAMARÓS RUIZ

# HA NACIDO UNA MADRE



Una guía práctica para orientarte en tu  
postparto y durante los primeros meses  
de tu bebé

 Planeta

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 4.

© Paula Camarós Ruiz, 2024

© de las tablas de ejercicios, Sandra García Patos, 2024

© de la carta Mateo y Mónica, Mónica Borondo Cobo, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorialplaneta.es](http://www.editorialplaneta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Ilustraciones de interior: © Dimeloengráfico, © Freepik

Diseño de interior y maquetación: © Dimeloengráfico

Iconografía: Grupo Planeta

Primera edición: mayo de 2024

Depósito legal: B. 6.962-2024

ISBN: 978-84-08-28625-7

Preimpresión: Realización Planeta

Impresión: Egedsa

Printed in Spain - Impreso en España



# ÍNDICE

**NOTA DE LA AUTORA** 13

## **Capítulo 1. LA RECTA FINAL Y SUS PREPARATIVOS**

El papel de la matrona en el postparto 19

¿Debo prepararme para mi postparto? 21

## **Capítulo 2. HA NACIDO MI BEBÉ. Y, AHORA, ¿QUÉ?**

¿Cómo ha sido tu parto? 31

Qué esperar cuando ya no estás esperando 34

¿Qué pasa cuando esas primeras horas no son como habías soñado? 53

## **Capítulo 3. PRIMEROS DÍAS SIENDO MAMÁ. ¿DE VERDAD ESTA SOY YO?**

Los primeros días de la mamá 66

Los primeros días del bebé 84

¿Debo portear a mi recién nacido o espero a que crezca más? 123

## **Capítulo 4. EMOCIONES A FLOR DE PIEL**

La montaña rusa del postparto: ¿fracaso o triunfo? 129

Mi cuerpo ha cambiado, ¿volveré a ser yo?	130
Mamá, ¿quién te cuida a ti?	144
Transitar el postparto con el corazón roto: la pérdida gestacional o neonatal	150

## **Capítulo 5. CUIDADOS DE LA MADRE TRAS EL PARTO**

La recuperación	165
Necesito sentirme guapa, ¿qué puedo hacer?	177
Volver a la vida sexual	184
La primera menstruación	185
El suelo pélvico tras el parto: todo lo que debes saber	187

## **Capítulo 6. LACTANCIA: TODOS SUS TIPOS Y FORMAS**

Lactancia materna	193
Lactancia en diferido	222
Lactancia mixta	226
Lactancia artificial	229

## **Capítulo 7. TU BEBÉ: UN NUEVO MUNDO POR DESCUBRIR**

Mi bebé no duerme, ¡y yo tampoco!	233
¡Ay, los percentiles!	236
No para de llorar... y no son cólicos	238
¿Chupete sí o chupete no?	241
¿Cuándo puedo sacar a mi bebé de paseo?	243

<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>249</b>
------------------------	------------



# Capítulo 1

## LA RECTA FINAL Y SUS PREPARATIVOS



## El papel de la matrona en el postparto

Vivimos en la era de la sobreinformación, las redes están repletas de personas que hablan sobre maternidad. Es una verdadera plaga. El mundo está saturado de gente (o de usuarios en redes) que ofrece cursos sobre preparación al parto... ¡sin haber atendido nunca uno! Todo se encuentra rebosante de información y contenidos más bien desactualizados y tremendamente confusos, y que, siendo honesta, pueden hacer más mal que el bien que prometen.

En este nuevo libro, lo cierto es que me encantaría que todas las mujeres entendáis y entendamos (sí, también yo) la importancia que tiene poner una matrona en vuestras vidas. Porque, cuando hablo de mi profesión, se me llena la boca al hacerlo, por decirlo de algún

modo. Tal vez las que me seguís en mis distintas redes sociales lo sabéis: tengo la gran suerte de poder dedicarme a lo que más me llena y apasiona. Ser matrona supone para mí poder trabajar por y para la mujer. Ser matrona, tal y como yo lo vivo, me permite, por un lado, ser partícipe del milagro de la vida y, por el otro, acompañar a una mujer en el que será uno de los momentos más especiales de su existencia. Por todo ello puedo decir sin temor a equivocarme que ser matrona representa la oportunidad de tener vida en mis manos cada día.



El hecho de poner a una matrona en tu vida supone elegir, según acreditan numerosísimos estudios, a la autoridad competente y más adecuada para acompañar tanto un embarazo como un parto y un postparto, y todo ello dirigido y coordinado de forma saludable y cuidada. De hecho, cuando a una mujer la atiende una matrona, no solo la satisfacción de la madre es, en general, mayor, si no que los resultados son mejores y menores las intervenciones que terminan por ser necesarias.

Al margen de esto, existen muchos, muchísimos escenarios en los que la mujer debe tener un control más estrecho y cercano de su embarazo. Si bien este no es sinónimo de enfermedad y no debe asociarse a una dolencia, muchas mujeres, si tienen una enfermedad de base durante su embarazo, experimentan una gestación de alto riesgo. En este sentido, también me refiero a aquellos embarazos que no evolucionan favorablemente debido a una afección o trastorno particular, con lo que estas mujeres deben ser derivadas al médico especialista. Quizá por este motivo, en vez de jugar a jerarquizar este proceso o pelear absurdamente por quién tiene el poder, debemos, una vez más, poner a la mujer y a su bebé en el centro, y trabajar siempre unidos, tanto el equipo médico como la red de la mujer, y en base a la evidencia. Solo así lograremos el verdadero cambio que necesitamos y buscamos para este proceso tan único.

## ¿Debo prepararme para mi postparto?

Sería incongruente correr una maratón sin haber entrenado antes, ¿no? Una verdadera locura hacer submarinismo sin haber pasado la formación teórica y práctica,

o presentarse a un examen final de cualquier asignatura sin haber asistido a clases.

¡Pues con el postparto pasa algo similar!

Al empezar a buscar el embarazo, el nuestro, comenzamos a estudiar nuestro ciclo menstrual, los días fértiles y el moco cervical, repasamos y leemos sobre el mejor folato del mercado para comenzar, tres meses antes, a suplementarnos. Cuando por fin llega ese deseado positivo, arrancamos a leer un montón de libros, acudimos a clases de todo tipo orientadas al embarazo, a talleres especializados. Igualmente hacemos ejercicios preparatorios de cara al gran día, sin olvidar los famosos masajes perineales. O investigamos para elegir el mejor cochecito, la silla de retención infantil más idónea, la trona de moda o el colchón de bebé que promete un sueño reparador. Pero, después, nace tu bebé, te lo ponen en brazos y te mandan a casa tras los primeros días en el hospital. Al volver, te centras en cuidar, cuidar y cuidar, día y noche; pero, un momento: ¿quién cuida de ti? Piensas: «¿Cuándo encontraré un momento para dedicármelo a mí misma? ¿Cómo voy a cuidar si me estoy descuidando?».

Llega la noche y, mientras tu bebé y tu pareja duermen, ves pasar casi todas (por no decir todas) las horas del reloj, una tras otra. Y una montaña de preguntas crece en tu cabeza...



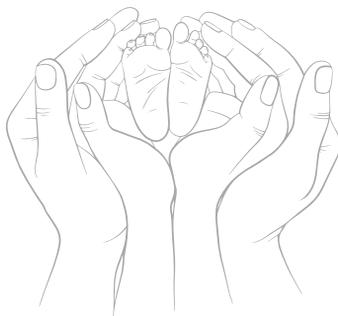
- ¿Por qué sangro por la vagina, si me hicieron una cesárea?
- ¿Puedo darme un baño o una ducha, o será malo?
- ¿Es normal ver coágulos de sangre en mi compresa?
- ¿Por qué, si tengo el pecho muy duro y lleno de leche, no consigo que esta salga?
- ¿Cuánto dejo dormir a mi bebé? ¿Tendré que despertarle?
- Parece que el cordón umbilical tarda en caerse. ¿Le pasará algo?
- ¿Por qué no tengo ganas de nada, solo quiero llorar y siento que nadie me entiende?

## PREPARARSE PARA EL POSTPARTO ES TAN O MÁS IMPORTANTE QUE HACERLO PARA EL PARTO.



A las mamis que veo en mi consulta se lo hago saber durante su embarazo: este, para empezar, se vive en *pack 2x1*, les digo: «Tu bebé pegadito a ti en todo momento: donde tú vas, él va». No tienes que preocuparte por darle de comer ni de beber, porque tu cuerpo lo hace por ti. Pero, antes, volvamos atrás.

Llega el momento del parto y lo vives rodeada de profesionales de la salud: matronas, enfermeras, obstetras, auxiliares... Todo el mundo te brinda su ayuda. Esos primeros días en el hospital, estás, además, rodeada de familiares que te arropan y profesionales que, a cada ratito, pasan a ver qué tal estás. Y, de repente, pasan esos primeros días, te dan el alta y llegáis a casa: solos ante una nueva realidad.



El postparto es una de las etapas de la vida de la mujer en la que más cambios se producen, y no solo físicos, sino también emocionales, logísticos o en la propia pareja, si la hay. La sociedad, las películas o la amiga que a nuestros ojos siempre hace las cosas correctamente nos han pintado una escena algo idealizada sobre este asunto, ¿no? Parece que tu bebé nacerá, que la experiencia será maravillosa, que crearás ese vínculo instantáneo con tu recién nacido, que se enganchará al pecho y que podrás dormir cuando tu bebé también duerma...

¡Pues no!

La realidad es otra.

Los bebés lloran y su mamá también. En este sentido, necesitar ayuda es lo más normal del mundo, y no llegar a todo (o a casi nada, incluso) también lo es. Lo mismo pasa con estar agotada y no poder dormir, ir al baño y tener miedo de defecar, mirarte en el espejo y que no te guste lo que ves... Todo esto forma parte de la normalidad novedosa en la que te encuentras. Querer estar a solas con tu bebé y sentir que no quieres visitas está bien. Y no sentir ese amor o vínculo inmediato por y con tu bebé puede suceder, al igual que sentir miedo a no saber querer igual a tus otros hijos o hijas. Lo importante, y esto es lo que quiero decirte, es que no estás sola.



Por ello, si estás leyendo este libro embarazada, quiere decir que, en parte, ¡debo de estar consiguiendo mi objetivo! Porque la información, pero la buena, como te decía al principio, te será de ayuda en tu postparto. Con esta, sabrás identificar, casi en un primer vistazo, determinados escenarios, detectarás cuándo has de pedir ayuda y te aseguro que vivirás con serenidad todo aquello que, en otro momento, te puede parecer atroz o perturbador. Con todo, te animo a que acudas a gru-

pos de embarazo y a que, de la forma que tú quieras y te haga sentir cómoda y a gusto, construyas tu tribu. También te animo a que **busques profesionales actualizados** cuyo trato sea el que te gustaría recibir y que merecéis tanto tú como tu bebé. Sé que leer esto puede ser, quizá, chocante, pero por desgracia se siguen realizando prácticas o estableciendo pautas poco o nada recomendables, además de la violencia obstétrica aún existente en nuestro país.

Por lo tanto, te recomiendo de corazón que, si has salido de esa primera consulta con un sabor agridulce, no te conformes. No debes hacerlo. ¡Cambia de hospital, de profesional, **pide una segunda opinión!** Algo que siempre recomiendo en mis clases de preparación al parto es solicitar una visita a la maternidad del hospital que elijáis para el parto, y así conocer las instalaciones y poder hacer preguntas.

**Las semanas previas al nacimiento de tu bebé puedes empezar a cocinar** o pedir que te cocinen en casa platos ricos y nutritivos para congelar. Otra idea es trocear y congelar frutas que después podrás utilizar para hacer batidos llenos de vitaminas. A todo esto, la famosa canastilla del bebé deberá estar más que preparada casi a la mitad del embarazo, ¿cómo llevas la tuya? Igualmente prepara, en los últimos meses del embarazo, tu bolsa para el postparto. Te dejo aquí una lista de cosas, para que luego confecciones tu propia *lista de deseos*, que te vendrá muy bien tener a mano.



## INFORMACIÓN EXTRA

### Los imprescindibles del postparto

- ✓ Ropa interior holgada y cómoda: de algodón o desechable.
- ✓ Compresas absorbentes. Mejor sin alas, para evitar disgustos si se adhieren a los puntos o al vello púbico.
- ✓ Discos absorbentes para el pecho.
- ✓ Ropa cómoda para estar en casa: camisones o pijamas sueltos, con apertura en el pecho si deseas amamantar.
- ✓ Sujetadores de lactancia.
- ✓ Existen jabones especiales para la zona del periné con puntos. Como no todas las mujeres lo necesitan, puedes dejarlo apuntado, por si lo tienes que comprar más adelante.
- ✓ Higiene personal: cepillo de dientes, dentífrico, crema, bálsamo labial...



Si me estás leyendo con tu bebé en los brazos, espero poder despejar todas tus dudas y deseo de veras estarte acompañando en este viaje que, aunque pueda parecer duro, será muy gratificante. Esto último, te lo prometo de corazón.