

Desde Que Nacen

Blanca Fresno

Derechos de autor © 2025 por Blanca Fresno

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, escaneo, grabación o almacenamiento en sistemas de recuperación de información, sin el permiso por escrito de los titulares de los derechos de autor y el editor de este libro.

Dedicatoria

[Details to be provided]

Agradecimientos

[Details to be provided]

Acerca del autor

[Details to be provided]

Contenidos

Dedicatoria.....	i
Agradecimientos	ii
Acerca del autor	iii
Prólogo.....	1
Capítulo Uno.....	3
Capítulo Dos	13
Capítulo Tres.....	24
Capítulo Cuatro.....	33
Capítulo Cinco	39
Capítulo Seis	47
Capítulo Siete.....	58
Capítulo Ocho	67
Capítulo Nueve	75
Capítulo Diez	85
Epílogo.....	95

Prólogo

Con este breve relato intento presentarte mis experiencias como madre y como pediatra y espero de todo corazón que te sirvan, te nutran y te inspiren en tu camino como madre.

Ser madre es un privilegio. Es una posibilidad infinita que abre las puertas de un mundo extraordinario. Solo nosotras podemos experimentarlo y es por eso que dedicamos nuestra vida entera para ver crecer a nuestros hijos felices.

En los días y semanas antes de comenzar a escribir estas notas me pregunté más de una vez si hubiera emprendido la maternidad sabiendo de antemano lo que sé hoy tres décadas más tarde. Y la respuesta siempre fue un rotundo: ¡Por supuesto! No importan los sinsabores, ni las lágrimas que derramamos por nuestros hijos cuando los comparamos con las satisfacciones de verlos crecer y volar con sus propias alas.

Mi relato nace del deseo de compartir mis simples, pero valiosas experiencias contigo. No existirá en tu vida como mujer nada comparable con lo que te depara la maternidad. La llegada de tu hijo te enriquecerá y transformará de tal manera que ni tú misma lograras reconocerte... Y no todo lo que te espera es positivo. Habrá dolores,

BLANCA FRESNO

pérdidas y disgustos, pero aun así, te verás enriquecida, nueva en cada momento, llena de fuerza para nutrir a los tuyos.

Acompañame en mi viaje a través del tiempo y conviértete en testigo de mi vida como madre.

Capítulo Uno

Decisiones del Último Mes-Creencias Y Valores

Blanca

“Mi travesía en la maternidad comenzó con un gran pecado.

Transcurría el primer año en mi residencia pediátrica. El invierno llegó a Michigan con una fuerza feroz y solo salir de mi pequeño apartamento a las seis de la mañana para ir al hospital era en sí una odisea completa, abrigo, botas, bufanda, gorro, guantes... y a la calle, una calle completamente cubierta de nieve que durante la noche se transformaba en hielo.

Todas las mañanas era la misma rutina. Tratar de llegar a la puerta del monstruoso edificio de ladrillo donde estaba forjando mi futuro sin resbalar y romperse un hueso. Cada invierno llegan nuevos internos con alguna extremidad enyesada. Por suerte ese no fue mi problema.

Mi problema fue el jefe de residentes. Un joven de California que según su aspecto había pasado más tiempo en el océano surfeando que en la biblioteca estudiando. El flechazo fue inmediato y mutuo, pero existía un pequeño inconveniente. Él ya tenía dueña.

Los días pasaron lánguidos y tristes hasta que el cansancio, la soledad y la distancia pudieron más que mi orgullo y me permití darle un lugar en mi corazón.

Mi madre solía decir: “en el pecado está la penitencia.” En la mayoría de los casos estoy de acuerdo con ella, pero en este pecado en particular, para mí en vez de penitencia hubo una bendición, mi primer hijo.

La noticia de mi embarazo corrió como un reguero de pólvora por el hospital. Hubo quien me condenó y dejó de mirarme a los ojos y también hubo aquellos que me extendieron su mano para apoyarme y darme aliento. A los 28 años y con una carrera por delante la posibilidad de un hijo me llevó a sentirme plena y realizada y de allí surge la fuerza y el deseo de nunca dejarme vencer.

En ningún momento dudé de mi decisión, con padre o sin él, yo iba a llevar esta nueva vida adelante.”

Los seres humanos somos imperfectos. Cometemos pecados, errores, infracciones, equivocaciones. Como madres no somos perfectas ni dueñas de la verdad, solo somos ejemplos de vida para nuestros hijos. Cuando buscamos la perfección aniquilamos el crecimiento, congelamos la posibilidad de cambio y nos condenamos a morir de a poco.

Como madres nos ahogamos una y mil veces en un océano de angustias y dudas, pero salimos a flote víctimas de nuestra propia determinación. Nuestro propósito biológico tiene una fuerza tan extraordinaria que no hay obstáculo que no podamos vencer.

Desde Que Nacen

No todas las familias comienzan dentro de un marco de perfección y pureza. En realidad creo que son más los casos donde las condiciones para la maternidad no son las ideales, pero aun así, seguimos adelante.

Mis palabras para ti mujer que esperas un hijo:

- Amate, eres única. Tu cuerpo es un cáliz que aloja un milagro
- Perdonate, eres humana. Tus errores son tan solo puentes que te llevan a través del abismo de la transformación y el crecimiento.
- Cuidate, la salud de tu cuerpo y tu fortaleza emocional son la fuente de la cual deberá tu bebe.
- Educate, el conocimiento te dará poder. Aprende todo aquello que te dé las herramientas para llevar adelante tu labor de madre.

Datos Importantes: Decisiones del Último Mes

El último mes de tu embarazo está marcado por intensas emociones. Por un lado la excitación de saber que ya pronto podrás ver a tu pequeño y por otro la ansiedad o miedo que se relaciona con el parto y nacimiento. Son muchos los factores en juego y poco el control que tiene la mama sobre su cuerpo y el proceso que la espera. El estar bien informada ayuda a sentirse en control y le brinda a la

futura mamá una sensación de bienestar. Durante este último mes los futuros papás se confrontan con tomar decisiones que afectarán la vida de su hijo.

¿Lactancia materna o fórmula?

Cada familia es un mundo y la decisión final le pertenece a la mama. Mi recomendación es siempre lactancia materna. La lactancia es la alimentación más apropiada para tu bebe. Aun así existen situaciones en que es necesario alimentar con fórmula. Si este es el caso, no hay que sentirse culpable. Las mamás que necesitan usar fórmula para alimentar a sus hijos no los aman menos que aquellas que los amamantan. ¡De todas maneras, primero pecho!

¿Circuncisión? ¿Es necesaria?

Muchas familias no tienen dudas con respecto a la circuncisión. Ya sea por cuestiones religiosas o culturales la circuncisión es un hecho para los varones de la familia. En otros casos la decisión se toma basada en las recomendaciones de tu médico obstetra o el pediatra. La Academia Americana de Pediatría recomienda la circuncisión, ya que disminuye la transmisión de SIDA en el varón adulto. Para aquellos que tienen dudas, es bueno recordar que la decisión final es de los papás y que de una forma u otra la salud de tu bebe no se verá afectada.

¿Vacunaras a tu pequeño?

El tema de las vacunas es muy extenso y tiene una gran carga emocional. Por un lado la comunidad científica nos presiona para que vacunemos a nuestros niños y continuamente produce nuevas y mejores vacunas. Por otro lado, los medios de información presentan a las familias con casos extremos que solo aumentan el miedo y la confusión con respecto a las vacunas.

¿Has pensado alguna vez cómo sería nuestro mundo sin vacunas? La mayoría de las familias no conocen otro mundo que no sea este en el que vivimos, pero un mundo sin vacunas es un mundo donde los niños tienen polio y crecen con parálisis de sus piernas. O tienen meningitis y crecen con retraso mental o sordera. O tienen viruela o varicela y crecen desfigurados por las lesiones en su piel. O simplemente mueren por asfixia causada por tos ferina. Nuestro mundo no sería el que conoces si no fuera por las vacunas. Cuando decides vacunar a tu hijo te comprometes con él y con el mundo. En los Estados Unidos la primera vacuna es la vacuna de la hepatitis B y se administra después del nacimiento, en el hospital o dentro de la primera semana de vida.

¿Conservarás la sangre en tu cordón umbilical?

La sangre del cordón umbilical de tu bebé es una fuente de células madre que como las células de la médula ósea tienen el potencial para curar enfermedades como la leucemia, la anemia aplásica y otros tipos de enfermedades genéticas, inmunológicas y cáncer. El

almacenamiento de células del cordón es un proceso simple y seguro que no interfiere con la salud de la mamá o del bebé. Las células que se encuentran en la sangre del cordón son genéticamente idénticas al resto de las células de tu bebé, y no solo pueden ser beneficiosas para él sino también para otros miembros de tu familia. Si no deseas almacenar la sangre de tu bebé la puedes donar a un banco público de sangre de cordón umbilical. Esta sangre está disponible para personas que la puedan necesitar y para investigación. La donación de sangre del cordón es gratuita.

¿Prueba del Tamiz?

En el estado de California todos los recién nacidos reciben un análisis de sangre para descartar enfermedades genéticas, metabólicas y hormonales. Esta prueba se hace por ley y su costo está incluido en el costo del hospital. Te puedes rehusar a la prueba por razones religiosas, pero entonces asumes toda la responsabilidad si tu bebé luego presenta alguna de estas enfermedades. La prueba del tamiz diagnostica enfermedades muy raras como el hipotiroidismo congénito, la galactosemia, fenilcetonuria, hiperplasia adrenal congénita y anemias hemolíticas. Lo importante es recordar que tu recién nacido puede verse perfectamente sano al nacer y de no diagnosticarse estas enfermedades puede tener serias secuelas y consecuencias como retraso mental. Si tu bebé tiene algún problema recibirás una comunicación inmediata para realizar más pruebas. Si

Desde Que Nacen

todo está normal tu pediatra recibirá los resultados en dos semanas aproximadamente.

¿Prueba de Audición?

El sentido de la audición es fundamental para el desarrollo del lenguaje y de la inteligencia de tu bebe. La sordera congénita se identifica en 2 a 4 por mil nacimientos. La sordera no tiene síntomas en los primeros meses de vida de tu bebe cuando es más importante que este reciba la estimulación adecuada para crecer. El objetivo de este programa es identificar a pequeños con problemas de audición y conectarlos con los servicios necesarios para su educación.

¿Oximetría?

La prueba de saturación de oxígeno en la sangre de tu bebe es una forma de diagnosticar enfermedades congénitas graves en el recién nacido. Es sumamente sencilla y no invasiva. Te dará una gran paz saber que tu bebe no presenta ninguna condición cardiaca grave.

¿Tu pediatra o el pediatra de guardia?

La mayoría de los hospitales y las maternidades tienen un pediatra de guardia quien se puede encargar de tu bebe sin que tengas que tomar ninguna decisión. La otra opción es seleccionar tu propio pediatra lo cual es aconsejable, ya que al hacerlo establecer una

relación con un profesional que se hará responsable por la salud de tu bebe. Muchas mamás prefieren conocer a su pediatra antes del parto. Esto les brinda la oportunidad de hacer preguntas y aclarar dudas y aún más les infunde una gran seguridad al saber quien estará a cargo de su bebe.

Construyendo Su Futuro: Creencias Y Valores

¿Cuál es nuestro rol como madres en la vida de nuestros hijos?

Es fácil entender que nuestro rol primordial como mamá es brindarles nutrición y seguridad. ¿Ninguna mamá tiene dudas al respecto, ahora bien, te has dado cuenta de que a través de tus actitudes, palabras y comportamientos estás construyendo el futuro de tus hijos? ¿Tienes noción de lo que esto significa para el pequeño ser que has traído a este mundo? En tu corazón, tu mente y tus manos está el destino de tu bebe. De ti depende poner los cimientos sobre los que él construye el castillo de su vida.

No existe en el reino animal un recién nacido tan vulnerable como el humano. Los bebés de nuestra especie dependen cien por ciento de su mamá para sobrevivir, de allí que sea tan importante el instinto maternal que todas poseemos. Es este instinto que no nos deja dormir en las primeras horas después del nacimiento y que nos llena de fuerza para cuidar a nuestros pequeños aun cuando estamos exhaustos. Escuchamos su respiración y estamos atentas hasta de los menores

Desde Que Nacen

ruidos que producen nuestros bebés. No descansamos hasta que estamos seguras de que el pequeño come y duerme bien y se encuentra fuera de peligro.

Gradualmente los primeros días de excitación y ansiedad se transforman en días de calma, se establece un ritmo que nos permite interactuar con nuestro bebe en una forma más deliberada y consciente. Es entonces cuando comienza el verdadero trabajo de construcción.

¿Construcción de qué?

Te preguntas impaciente. Construcción de su sistema de creencias y valores y de su personalidad.

¿Y qué importancia puede tener esto para su vida?

Es la siguiente pregunta. La respuesta es UNA IMPORTANCIA EXTRAORDINARIA, ya que todos los comportamientos de tu hijo serán motivados por aquellas creencias que se encuentran profundamente enraizadas en su corazón y por su personalidad básica.

El comportamiento humano nace de nuestros sentimientos y nuestros sentimientos son motivados por lo que pensamos. ¿De dónde surgen nuestros pensamientos? De nuestras creencias y valores y de la actitud básica que tenemos frente a la vida.

En estas simples frases se encuentra contenida una sabiduría milenaria que te dará a ti y a tus hijos la oportunidad de gozar plenamente tu experiencia de vida.

El diccionario define la palabra personalidad como la totalidad de los comportamientos de una persona y sus tendencias emocionales y la palabra creencia como una convicción de la verdad acerca de nuestras vidas.

¿Cuál es el significado de todo esto para ti y tu bebe?

Al nacer tu hijo no tiene personalidad y su mente está completamente libre de creencias. Es como un cuaderno en blanco donde podrás escribir una nueva historia, como tierra fértil donde podrás plantar semillas que den frutos dulces y jugosos, como un lienzo que se brinda entero para que diseñes el óleo más bello jamás visto. Como madre tienes el privilegio más envidiable, no solo has concebido en tu cuerpo una nueva vida, sino que también puedes construir su futuro.

Capítulo Dos

Parto Vaginal vs. Cesárea- El Poder de los Sentimientos

Sidney

“Empecé fracasando.

Me estaba quedando dormida cuando sentí como si un relámpago atraviesa mi abdomen. Me sacudió un dolor que reconocí inmediatamente. Le di la bienvenida. Abrí los ojos en la oscuridad del cuarto y tomé conciencia de lo que estaba sucediendo. Estaba sola en la cama. El futuro papá estaba todavía levantado mirando la televisión en el otro cuarto de nuestro pequeño apartamento. Dos residentes con más sueños que dinero solo pueden afrontar una pequeña renta.

Me quedé quieta en la misma posición y observé mi cuerpo. Silencio y calma. ¿Era acaso falsa alarma? En los días anteriores ya había experimentado breves contracciones de Braxton Hicks, pero esta sensación había sido diferente. A los pocos minutos sentí un líquido tibio resbalando entre mis piernas y fue entonces cuando supe definitivamente que el momento había llegado. La fuente de líquido amniótico había reventado anunciando el comienzo de labor de parto.

Me levanté emocionada, exaltada por la inminente llegada de mi primer bebe. Por fin mi larga espera tendrá su recompensa. Mi primer hijo, Sidney Alexander estaba a punto de nacer. Ni me imaginé en ese instante el arduo camino a recorrer antes de ver su preciosa carita. Su papá y yo nos preparamos para la partida y con calma en una templada noche de abril salimos rumbo al hospital donde hasta hacía muy pocas horas los dos habíamos estado trabajando.

En el hospital todos nos recibieron con alegría. Esta vez yo fui la pasajera en silla de ruedas. ¡Qué sensación tan extraña! De doctora a paciente en tan solo unas pocas horas. Me sentí vulnerable, expuesta al mundo, con mis expectativas y temores a flor de piel y sin control alguno. Las horas que siguieron son una nube en mi memoria. Todo se me mezcla, enfermeras, doctores, visitantes, batas blancas y de colores, náuseas, dolor, sueño pesado y por fin la desesperación de saber que ya habían pasado 24 horas y Sidney no descendía en el canal de parto.

Cuando vi entrar a mi obstetra con determinación y gesto serio supe que estaba destinada al bisturí. No hubo dudas en mí. El niño era demasiado grande para mi pelvis y este era el camino más seguro. Agradecí a la ciencia, a la medicina y al mundo y sin saber me entregué a sus manos expertas.

La cesárea transcurrió sin complicaciones y en unos cuantos momentos pude oír el llanto de mi bebe.

Cuando lo vi me enamoré de él para siempre. El niño no solo era bello por fuera, sino por dentro, irradiaba amor y generosidad de

Desde Que Nacen

espíritu. Me comprometí entonces a ser su fiel amiga, su admiradora, su ejemplo, su madre.”

Mis palabras para ti mujer que acabas de tener un hijo:

- Mantén tu mente abierta: Dar a luz una nueva vida es un proceso complejo. Nuestras expectativas pueden crear un fracaso si las cosas no salen como lo planeamos.
- Elige a los profesionales que te van a atender: no solo son importantes sus méritos profesionales, sino también su calidad humana. Tu cuerpo y la vida de tu bebe estará en sus manos.
- Ten confianza en el proceso y en los que te aman: Están a tu lado para apoyarte.

Datos Importantes: Parto Vaginal vs. Operación Cesárea

No existe en mi opinión otro evento en la vida familiar que se pueda comparar con el nacimiento de un bebe. La transformación física y emocional por la cual atraviesa la madre no tiene paralelos y solo aquellas mujeres que la han atravesado pueden hablar por experiencia propia. En esta sección mi intención es simplemente hacer un resumen de los eventos que marcan un nacimiento por parto vaginal y aquellos que caracterizan a uno por operación cesárea. Ya que mi especialidad es la pediatría trataré esta sección en la forma más objetiva posible sin agregar mi opinión personal o profesional. Es tu

obstetra, con el cual has desarrollado una relación por los últimos nueve meses, quien tiene la experiencia para guiarte en esta parte de tu camino.

Parto Vaginal

Generalmente entre dos y cuatro semanas antes del parto en las mamás primerizas se produce el descenso del bebé hacia la pelvis. Este fenómeno se conoce como aligeramiento. Es entonces cuando la futura mamá siente que la forma de su panza ha cambiado y puede respirar y comer mejor, ya que su bebé no está presionando el diafragma como antes. Cuando el bebé desciende generalmente la mamá siente que necesita orinar más frecuentemente y puede experimentar cólicos semejantes a la menstruación y dolores pélvicos. En los siguientes embarazos el descenso del bebé no sucede hasta el momento del parto.

Cuando el trabajo de parto está realmente por comenzar, la futura mamá experimenta pérdidas vaginales sanguinolentas, expulsión del tapón mucoso, y contracciones de mayor intensidad.

La pérdida vaginal sanguinolenta significa que el cuello de la matriz ha comenzado a dilatarse y al hacerlo pequeños capilares sanguíneos se rompen dando lugar a pérdidas vaginales con sangre. Esto generalmente significa que el parto está por comenzar en las siguientes 24 horas. El mismo mecanismo es responsable por la expulsión del tapón mucoso que cierra el cuello del útero. En cuanto a las contracciones, hasta este momento la mamá ha experimentado

Desde Que Nacen

contracciones de Braxton Hicks. Estas contracciones son indoloras y de corta duración y simplemente sirven de preparación para el momento del parto. Cuando el verdadero parto se anuncia, las contracciones se hacen más intensas, frecuentes, rítmicas y se tornan dolorosas. La ruptura de membranas con pérdida del líquido amniótico es sin duda el síntoma más claro y culminante de que el parto comenzará dentro de las siguientes 12 a 24 horas.

Primera fase del parto: Dilatación

La primera fase de dilatación se puede dividir en tres etapas: precoz, activa y de transición.

La dilatación precoz o latente es la etapa más larga, pero la menos intensa. Durante esta etapa el cuello uterino alcanza una dilatación de hasta 3 cm, las contracciones pueden ser casi imperceptibles o levemente dolorosas con una duración de hasta 45 segundos y una frecuencia entre 5 y 20 minutos. Durante esta etapa la futura mamá puede experimentar cólicos semejantes a la menstruación, síntomas de indigestión, diarrea y pérdidas vaginales sanguinolentas. En general el tono emocional es de excitación, pero en algunos casos la mamá inexperta puede verse colmada de miedos y ansiedad.

La siguiente es la etapa de dilatación activa. Esta etapa dura entre 2 a 3 horas.

Durante esta etapa el cuello de la matriz se dilata hasta 7 cm y las contracciones son más intensas que largas, con una duración de 60 segundos y con una frecuencia de cada 3 a 4 minutos.

Las futuras mamás experimentan creciente dolor de espalda, piernas y pérdidas más abundantes. Es más difícil recomponerse entre las contracciones y generalmente comienzan a sentirse exhaustas y más débiles o frustradas.

La tercera etapa de esta fase se conoce como dilatación activa o de transición. El cuello uterino se dilata al máximo de 10 cm durante un corto periodo de tiempo entre 15 minutos y una hora. En esta etapa las contracciones duran entre 60 y 90 segundos y se producen cada 2 a 3 minutos. Las sensaciones físicas y emocionales de esta etapa son muy intensas. Existe una gran presión en la espalda y el perineo, con necesidad de empujar o evacuar. La mujer puede experimentar frío, calor, náuseas, vómitos, temblores incontrolables y, o calambres. Emocionalmente se experimenta una gran vulnerabilidad y un sentimiento de desazón o confusión.

Segunda fase del parto: Empuje y Expulsión

Esta fase dura entre 30 minutos y una hora, con variaciones individuales. En esta fase las contracciones duran entre 60 y 90 segundos, son más intensas, pero menos dolorosas y su frecuencia disminuye a cada 5 minutos. La sensación característica de esta fase es la necesidad imperiosa de empujar y a pesar de la fatiga física y emocional la mayoría de las mamás sienten un resurgir de energías.

Desde Que Nacen

Presión y punzadas en la vagina son comunes cuando el bebe corona y una sensación húmeda y resbaladiza cuando el bebe finalmente es expulsado del canal de parto.

Tercera fase del parto: Expulsión de la placenta

Esta fase dura entre 5 minutos a media hora. Al estrecharse el útero, la placenta que fue la fuente de alimentación del bebe se desprende y desliza hasta la vagina para luego ser expulsada. El útero continúa experimentando contracciones, ya no tan dolorosas y en muchos casos imperceptibles. La expulsión de la placenta es seguida por una pérdida sanguínea parecida a una menstruación abundante conocida como loquios. La mama experimenta una gran sensación de alivio y generalmente siente hambre y sed. La gama de emociones que siente una nueva mamá es extensa y va desde la excitación hasta la apatía, es por eso que no debes juzgarte, no importa lo que sientas en este momento de tu vida.

Este resumen de eventos del parto vaginal está descrito en términos generales. Cada embarazo es único. Cada futura mamá y cada recién nacido representan una situación especial que solo tu médico obstetra puede interpretar basado en su experiencia profesional y tu historia clínica.

Operación Cesárea

Las indicaciones para un parto quirúrgico pueden ser maternas o fetales. Sin duda, cuando llegue el momento de tomar la decisión, tu obstetra te describió cuidadosamente la razón por la cual considera necesario practicar un parto quirúrgico. Es en estos casos cuando tu calma y preparación tienen más importancia. La mayoría de las mamás construyen un ideal en su imaginación de cómo será el momento del nacimiento. Tienen expectativas e ilusiones que marcan su predisposición emocional al parto por cesárea.

Lo cierto es que llegado el momento, si es necesaria para preservar la salud de la mamá o del recién nacido, la cesárea es la mejor alternativa. Definitivamente es mejor dejar de lado nuestro ideal y someternos a una operación quirúrgica que enfrentar las posibles complicaciones de un parto con sufrimiento fetal o materno.

Con los avances de la anestesia y la mayor liberalidad hospitalaria, las futuras mamás pueden compartir con sus esposos el momento del nacimiento. En casos de emergencia, es posible que la mamá reciba anestesia general y que el papá deba esperar afuera del quirófano hasta que haya nacido el bebé.

La preparación para la cirugía es relativamente simple y la operación en sí no es muy larga, aproximadamente 30 a 45 minutos. Es una operación sencilla en manos expertas. El útero se repara con suturas reabsorbentes y la piel del abdomen con grapas o suturas quirúrgicas. Tu recién nacido será transportado a la unidad de cuidados especiales simplemente como medida de precaución. Es

Desde Que Nacen

importante que recuerdes que esta separación temporal no afecta para nada tu relación con el bebe y que tu bienestar y la salud de tu recién nacido son mucho más importantes que cualquier expectativa que puedas haber tenido hasta este momento.

Cuando tenemos una mamá sana y un recién nacido sano no existe ningún fracaso, ni ninguna desilusión, todo es una gran bendición.

Construyendo su Futuro – El poder de los Sentimientos

Nuestros comportamientos nacen de aquello que sentimos. Los sentimientos nos mueven como si fuéramos marionetas cuyos hilos invisibles están manejados por nuestro corazón.

Haz un breve examen de tu vida. Recuerda tus decisiones más importantes, ¿fue tu mente o fue tu corazón quién te guió en el camino? Es verdad que todas hemos usado nuestra cabeza en más de una oportunidad, pero si somos honestas confesamos que en los momentos más importantes de nuestras vidas escuchamos a nuestro corazón. Nuestra decisión nace de aquello que albergamos profundamente en nuestro ser, aquello que creemos con absoluta convicción, aquello que sentimos.

Existen dos sentimientos básicos, el amor y el miedo. Todos los demás sentimientos y emociones son derivados de estos dos.

El amor da origen a la creatividad, el entusiasmo, la alegría, la vitalidad. El miedo da origen a la ira, el coraje, la envidia, el

resentimiento, la venganza. Del amor nacen comportamientos constructivos que enaltecen tu vida y la de tu familia. Del miedo nacen comportamientos que nos destruyen y perpetúan el ciclo que los originó.

¿Qué da origen a nuestros sentimientos? La respuesta no puede ser más simple: aquello que pensamos. Nuestros pensamientos evocan memorias que están asociadas con nuestras emociones básicas: amor o miedo. Es de estas dos de donde emana el arcoiris de emociones que tiene nuestra conducta.

Para comprender este proceso te propongo un ejercicio en el cual usarás tu imaginación para construir dos realidades completamente opuestas.

En el primer escenario imagínate con tu nuevo bebe en los brazos. El pequeño llora desesperadamente y no logra prenderse de tu pecho para mamar. Inmediatamente recuerdas lo que te dijo tu amiga: “mi leche no fue suficiente y tuve que suplementar a mi bebe con fórmula.” (este pensamiento evoca un sentimiento) Empiezas a sentir una sensación de impaciencia y frustración, seguida por la pregunta de rutina, “¿y qué tal si mi leche no lo llena?” Aunque tratas de evitarlo cada vez te invade una angustia más grande (este sentimiento motiva un comportamiento) y en pocos momentos comienzas a pensar que no sería mala idea darle un poco de fórmula para que el bebe no tenga hambre. El próximo paso será simplemente preparar un biberón.

En el segundo escenario la premisa es exactamente igual. Te encuentras con tu nuevo bebe llorando desesperadamente en tus

Desde Que Nacen

brazos. Esta vez dejas a un lado el comentario de tu amiga y te concentras en la sabiduría de los que te aman y te apoyan explicándote que con un poco de calma y ternura el proceso es posible y aún más maravilloso.

(pensamiento evoca un sentimiento) La imagen de tu hijo mamando de tu seno llena tu mente y te inunda de un sentimiento de paz y alegría. (sentimiento genera un comportamiento) Te relajas, te entregas a tu bebé y es en ese momento exacto que él abre la boca para atrapar tu pezón. Has triunfado!

Este simple ejercicio mental intenta explicarte la importancia del pensamiento, no solo en tu vida sino en la vida de tu pequeño. Somos lo que pensamos. Creamos nuestra realidad, nuestra vida completa por medio de nuestros pensamientos. Con nuestra mente atraemos el éxito o el fracaso. Con nuestra mente construimos nuestro edén o nuestro purgatorio.

Como madre es tu obligación brindarle a tu hijo creencias y valores que generen pensamientos constructivos. Sin desmerecer la labor de amor de nuestros padres, debemos inspeccionar cuidadosamente las creencias que heredamos antes de pasarlas directamente a nuestros pequeños, ya que en algunos casos no todo lo que heredamos de nuestros ancestros es positivo. Recuerda, amar y respetar a tus padres y tu cultura no significa seguir ciegamente preceptos que amenacen tu integridad como mujer y ser humano. Y mucho menos permitir que se perpetúe el ciclo pasándoselo a tus hijos.

Capítulo Tres

Características Físicas del Recién Nacido- La Creencia Básica

Clara

“Su llegada era inminente y mi vida familiar comienza a deshilacharse como una cobija vieja.

Agosto. El duraznero estaba colmado de fruta madura. Sus ramas se doblaban por su peso y mi cuerpo reflejaba el último mes de gestación. Fue el verano más caluroso de la década y mi matrimonio estaba en llamas. Mi cuerpo había llegado a un estado parecido al duraznero. Me sentía repleta, con la piel tensa, estirada, casi a punto de romperse.

Sidney, ya un jovencito de cuatro años, pasaba la mayor parte del tiempo en su mundo mágico, Mauri, mi mano derecha en el hogar, se ocupaba de los quehaceres, yo continuaba inmersa en mi trabajo, y el papa, el gran amor de mi vida, se ahogaba en un submundo de autodestrucción.

Los duraznos eran tantos que se desprenden espontáneamente de las ramas agotadas del árbol y caían al parque explotando en néctar y fragancias de verano. Este año son más duros que nunca. Sentía un

Desde Que Nacen

gran placer al paladar la frescura y dulzura de la fruta... Tal vez para combatir la amargura interna de ver como mi matrimonio entraba en una caída mortal.

Los largos días de verano se transformaban en noches interminables. Conciliar el sueño, buscar una posición en la cual pudiera respirar y apaciguar el alocado calor que me hacía sudar constantemente eran poca cosa comparada con la ansiedad y excitación por la llegada inminente de mi segunda hija y la tristeza de ver como mi compañero de vida se hundía cada vez más en una irreparable depresión.

Su nacimiento estaba programado para el día 20, y el día 20 a las 8:15 de la mañana, Clara se anunció al mundo con su primer llanto. Su belleza y fuerza interna llenaron mi vida como un resplandor. Al verla me comprometo a ser su esclava, su guía, su protectora, su maestra, su madre.”

Mis palabras para ti mujer que acabas de tener un hijo:

- La perfección no existe y tratar de alcanzarla solo le quita brillo a tu experiencia. Aun cuando las condiciones de tu vida no sean las ideales, la llegada de tu bebe te llenará de fuerza para enfrentar el mundo.
- Dale lugar a tus emociones. Cuando experimentamos abiertamente nuestro dolor, ira, coraje, cuando le damos rienda suelta a las lágrimas y vaciamos la copa amarga

del fracaso hacemos lugar en nuestro corazón para sentir el amor, la dicha, la gloria ser madres. Podemos respirar plenamente y aceptar nuestra transformación.

- Y si tu corazón alberga solamente dicha, goza cada momento intensamente. No te distraigas con detalles. Concéntrate en el milagro que tienes en tus brazos.

Datos Importantes: Características Físicas del Recién Nacido

Todas las mamás tenemos expectativas en cuanto a la apariencia y al comportamiento de nuestro bebe. A veces la realidad supera nuestras expectativas y a veces es tan diferente que nos asustamos. Es una buena idea saber de antemano lo que es normal en un recién nacido.

Cabeza y Cara:

Algunos bebés nacen con su cara hinchada, particularmente los párpados y tienen dificultad para abrir los ojos. Su cabeza se debe amoldar para atravesar el canal del parto por lo que toma una forma alargada en vez de perfectamente redonda. Si tu doctor tuvo que usar una aspiradora (vacuum) para asistir en el nacimiento tal vez el bebe presente un área blanda y fluctuante en el cuero cabelludo. No hay

Desde Que Nacen

motivo de preocupación. Todos estos son rasgos transitorios y no afectan a tu bebe.

Su piel:

La piel del recién nacido tiene un sin número de particularidades. Según la edad gestacional de tu bebe puede presentar vernix (una sustancia parecida al jabón que cubre al bebe dentro del útero) o lanugo (un vello fino que desaparece con el transcurso de los días). En los días siguientes al nacimiento lo que más preocupa a las mamás es la intensa sequedad y grietas sobre todo alrededor de las articulaciones de manos y pies. No hay motivo de alarma, el bebe tendrá piel nueva y suave en las semanas que vienen.

Sus ojos y párpados:

Inmediatamente después del parto algunos bebés tienen los ojos bien abiertos como si estuvieran mirando todo lo que los rodea, otros pueden tener los párpados hinchados lo que hace que tengan dificultad para abrir los ojos. A veces en los párpados pueden tener unas marcas rojizas, como lunares, que desaparecen con el tiempo. Otras veces, en lo blanco del ojo (esclera) el bebe puede tener una media luna roja, un pequeño derrame de sangre que no le produce ninguna complicación y desaparece sin tratamiento.

Durante el primer mes los bebés no ven más que las caras que están cerca y no tienen la capacidad de enfocar la vista, de allí que hagan bizcos. No es motivo de preocupación.

Boca y encías:

¿sabías que tu bebe puede nacer con un dientito? ¿Qué curioso, verdad? Los dientes neonatales son poco comunes, pero pueden ocurrir. Generalmente se caen en los primeros meses. En las encías el bebe puede tener unas perlitas blancas que son pequeños quistes, no dientes y desaparecen solas.

Pecho:

en el pecho del bebe hay dos cosas que pueden llamar la atención de las mamas. Una es el extremo inferior del esternón, o hueso del pecho, que en ocasiones sobresale como una punta un poco afilada en el medio del tórax. La otra son los pequeños senos del bebe que en ocasiones se encuentran inflamados por la estimulación de las hormonas maternas dentro del útero. Esto desaparecerá con el tiempo y no necesita tratamiento.

Abdomen:

la pancita del bebe es por característica globosa. Los músculos abdominales no se encuentran muy desarrollados en el lactante por lo que todo lo que sucede dentro del abdomen se palpa y escucha en

Desde Que Nacen

forma muy vivida. El cordón umbilical es el origen de mucha preocupación. En realidad el cordón no necesita ningún tratamiento especial. Las fajas no sirven de nada y solo crean problemas. No es necesario desinfectar el cordón. Lo importante es no mojarlo para que se seque y se caiga más pronto. El cordón se cae solo entre los 7 y 10 días de vida.

Genitales:

los genitales del recién nacido tienen ciertas particularidades que deben ser comprendidas.

En la niña, la vulva se encuentra especialmente expuesta, ya que ha sido estimulada por las hormonas de la mama, tanto que la bebe puede tener un flujo vaginal mucoso y hasta una pequeña pérdida de sangre alrededor del tercer día después de su nacimiento. Esta apariencia desaparece gradualmente dado que la bebé, no producirá sus propias hormonas hasta su pubertad.

En el varón, la pregunta más común es acerca de la circuncisión y/o el cuidado de su pene en caso contrario. El tema de la circuncisión será tratado en otra sección.

En cuanto al cuidado del varón sin circuncisión es necesario destacar que en la mayoría de los niños el prepucio se encuentra pegado al cuerpo del pene por lo tanto es imposible retenerlo para higienizar al bebe. La teoría de que el prepucio se debe ejercitar y retraer durante la infancia es incorrecta, ya que solo conseguimos

lastimar al recién nacido. El mejor consejo que he escuchado al respecto es: El pene sin circuncisión se debe ignorar.

Construyendo Su Futuro- La Creencia Básica: Mi madre me ama.

¿Puedes dar algo que no tienes? Por supuesto que no. Tus hijos tampoco.

Esta premisa es importante, ya que nos brinda la oportunidad de explorar nuestras expectativas como padres y reconocer que no podemos esperar que nuestros hijos muestren valores, comportamientos y actitudes que no han recibido de nosotros.

Nuestros hijos son como espejos donde nos veremos reflejados en nuestra totalidad por el resto de nuestra vida. Es cierto que a medida que crecen comienzan a reflejar comportamientos y actitudes del mundo que los rodea, pero la esencia básica de su ser proviene de sus padres.

En capítulos anteriores establecimos la premisa que es aquello que pensamos lo que genera nuestro estado de ánimo y que nuestros pensamientos surgen de aquello que aceptamos como una verdad absoluta.

Al mirar a tu recién nacido y contemplar su pequeño rostro inocente debes recordar que todo, absolutamente todo lo que tú digas y hagas como madre queda registrado en el programa de vida de tu

Desde Que Nacen

hijo. La madre y por supuesto el papa también, son las figuras de mayor autoridad en la vida del pequeño. Su universo gira a tu alrededor. Eres como un dios, aunque el bebe no tiene un concepto de dios, sus papas son todopoderosos y poseen toda la sabiduría. Las palabras de estos “dioses” deben por lo tanto ser verdad.

En la primera etapa de su vida el vulnerable bebe registra al mundo que lo rodea de una forma muy primitiva. Lo puedes imaginar como si fuera un radar que capta ondas de sonido, o como un termómetro que registra la temperatura. El bebe no ha desarrollado la capacidad de pensar pero es capaz de registrar sensaciones que generan en su cuerpecito placer y calma o irritabilidad y disgusto.

Imagina por un momento que tú eres un recién nacido que hasta hace muy pocos momentos se encontraban en el cálido y oscuro útero materno, flotando completamente protegida. Tan solo horas después de tu nacimiento te han colocado en una caja de plástico transparente y sientes en tu piel una sensación ajena de áspera resequead. ¿Tienes alguna duda ahora por qué llora tu bebe?

El recién nacido prefiere un ambiente de calma que le brinde la seguridad que ha perdido. El exceso de luz y sonido irrita a tu bebe quien como una esponja absorbe la energía que lo rodea y la descarga en forma de llanto exagerado.

En esta primera etapa en la vida de tu bebe tu función principal como madre es proveer al bebe con nutrición, seguridad y afecto. No existe la posibilidad de malcriar a un recién nacido y es fundamental para su calma y bienestar sentir tus caricias, tu voz y el latido de tu

corazón y familiarizarse con el olor de tu piel. Es a través de sus sentidos que el bebe desarrolla su primer concepto de lo que es amor y seguridad.

Al recibir contacto con su madre el cuerpecito del lactante se relaja y siente las primeras sensaciones placenteras, sensaciones que en un futuro muy cercano se asociaron con creencias. “Mi madre me ama. Mi madre me nutre. Estoy a salvo. Puedo confiar en mi madre.”

No existe otra creencia más básica y fundamental en la vida de un ser humano, ya que es a partir de esta convicción que intuimos nuestro valor intrínseco como seres humanos. Si nuestra madre nos ama eso significa que somos únicos, importantes, y merecedores de amor.

Capítulo Cuatro

Bonding y Teoría del Apego -Los Sentidos del Bebe

Sidney

“Cuando abrí los ojos él ya no estaba.

Había un resplandor detrás del cortinado lo que me indico que era de día otra vez. El cuarto estaba en completo silencio. Miré a mi alrededor y no vi señales del niño o de su padre. Sidney estaba en la universidad y su padre trabajando en el hospital. Mi cuerpo me pide a gritos sentir la piel tibia de mi bebe. A pesar de la cesárea y para mi sorpresa me sentía realmente bien. El sueño había reparado mi cuerpo y mi mente y descubrí una fuerza interior que no había experimentado antes.

Casi sin pensarlo me paré y empecé a caminar arrastrando conmigo el tubo de suero. Extrañaba a mi bebe. Sentí que podía y debía ir a buscarlo y como en un trance comencé mi viaje hacia el cunero. Conocía muy bien los pasillos del hospital que como laberintos confunden a todos los recién llegados. Me parecía que estaba volando, que mis pies no tocaban el suelo, que mi cuerpo era liviano, transparente. Me di cuenta de que mis labios se extendieron

en una sonrisa eterna y sentí que de mí emanaba una luz cristalina y pura. Iba en busca de mi bien amado, mi bebe... Y de pronto la luz se apagó, mi mente se nubló por completo y sentí como todo mi cuerpo se desinfla de energía y caía al suelo presa de la gravedad. Me desmayé.

Alarmas, voces hasta el momento ocultas salieron a la luz gritando órdenes, dando dirección al equipo médico que se amontonó rápidamente sobre mi cuerpo quieto. -Pulso débil y acelerado, anunció una enfermera al residente de turno. -Respiración espontánea, rápida y superficial, enunció su voz firme y sin emoción. ¿Cuál es la presión arterial? Necesito la presión! Grito el residente. -Rápido, se encuentra en shock...

En un estado de semi inconsciencia sentí que me elevaban a una camilla y comencé a rodar en un túnel de luz intensa. Frente a mí pude distinguir las puertas del quirófano. Un segundo antes de entrar lo vi llegar corriendo, con los ojos locos y perdiendo su habitual calma de surfer Californiano. -No te preocupes, me dijo en Inglés y con cariño, estás en buenas manos y todo va a salir bien.

Abrí los ojos. Ya estaba otra vez en mi habitación. Pero esta vez ya no estaba sola, Sidney dormía plácidamente en su cunita de plástico.”

Mis últimas palabras para ti mujer que acabas de tener un hijo:

- Disfruta de tu primer encuentro. Este momento no se repetirá. Es absolutamente único.

Desde Que Nacen

- Brindar atención plena, que nada distraiga tu atención.

Graba en tu memoria todas las sensaciones que te brinda tu pedacito de cielo. Su olor, su piel tersa embarrada de vernix, su cabello todavía pegoteado por tu sangre. Este es tu momento, el momento que tanto esperaste.

- Y si la vida interfiere con este momento y tu bebe no llega a tus brazos como lo esperabas, dale rienda suelta a tus emociones. Son válidas, son reales, son tu forma de expresar dolor y pena. No sientas culpa si el bonding o el apego no llegan inmediatamente. A veces nos toca aceptar un proceso diferente, nuestro proceso es único y valedero.

Datos Importantes: Bonding y Teoría del Apego

Los lazos afectivos entre la mamá y el recién nacido comienzan a desarrollarse durante el embarazo y continúan formándose por el resto de la infancia, pero es durante las tres primeras horas después del parto cuando se forma literalmente un lazo indestructible entre la madre y el bebe. Este proceso se conoce como bonding.

La presencia física del recién nacido después del nacimiento, y su contacto con la madre, producen en ella una especie de enamoramiento por el cual las mamás se sienten completamente ligadas a sus pequeños.

En muchos casos el proceso de bonding puede verse interrumpido por cuestiones médicas ya sea por la salud de la mamá o del bebé y pueden surgir emociones negativas, pesimismo, duda, o miedo.

El apego emocional (Attachment Theory) se puede definir como los lazos afectivos profundos y duraderos que se desarrollan entre la pequeña criatura y aquella persona que le proporciona seguridad y sustento durante la infancia. Los niños llegan al mundo programados para el apego y la presencia y proximidad de sus padres no solamente aseguran su sobrevivencia, sino que también contribuyen a su desarrollo físico, emocional y cognitivo.

Según la teoría del apego, la calidad de las interacciones del pequeño con sus padres determinarán no solo su desarrollo individual, sino también la forma en que este nuevo ser se relaciona con otras personas y el tipo de vínculos afectivos que formará en su vida de relación.

Construyendo su Futuro - Los Sentidos del Bebe

Tu recién nacido no piensa, pero siente. Imagínalo como una esponja que absorbe toda la energía que lo rodea. Él siente placer o

Desde Que Nacen

disgusto. Se encuentra calmado y a gusto o irritable. No existen para él los términos medios. Lo que existe es la promesa de nutrirlo con amor para que comience a desarrollar su repertorio de emociones, sentimientos y valores.

Dado lo primitivo de su estado emocional, los primeros días y semanas son perfectos para experimentar con los sentidos de tu bebe y ofrecerle todo aquello que lo nutra y lo complazca.

Mucho antes de comprender palabras tu bebe puede comprender sensaciones en su tierno cuerpecito. Tus caricias y suaves masajes llevan un mensaje de amor que quedará para siempre grabado en la memoria emocional de tu bebe. Se ha comprobado que los mensajes verbales que van acompañados de un gesto físico o una caricia son más efectivos que los mensajes verbales aislados en comunicar amor. Existe una necesidad primordial de recibir cariño en forma física y es en la primera etapa de la vida donde es más evidente. Más adelante en las siguientes etapas formativas de tus hijos sé generosa con tus gestos, tus besos, y abrazos. Brindarles tus rodillas, tus manos, tu regazo. No habrá un lugar más mullido en la sala que el regazo de la mama y será desde este punto de partida desde donde lances tus pequeños al mundo con la confianza necesaria para conquistar cualquier obstáculo.

Tu voz es conocida para tu bebe. Lleva nueve meses escuchándote dentro de la panza. Es tal vez junto con el latido de tu corazón el sonido más placentero para este pequeño ser humano. Revisando mis libros de referencia, me encontré con una bella canción de cuna que inmediatamente me remonto a mi infancia y segundos más tarde me

traslado a mis primeros pasos como mamá. “Arrorró mi niño, arrorró mi amor, arrorró pedazos de mi corazón.” Al escribir las palabras siento como la melodía, suave, pegajosa se repite en los rincones de mi mente, como si yo fuera un bebe y mi madre me estuviera arrullando. Siento como mis brazos se curvan en la posición habitual para mecer a mis bebés. Siento como si todo mi cuerpo se invade de amor. Todo eso por una canción de cuna. Cántale a tu bebe, cantale.

Existe un universo de sensaciones placenteras alrededor de la boca del pequeño. Tacto, gusto y olfato estimulan los reflejos más primitivos del ser humano. Estos reflejos están relacionados con la nutrición y el sustento, por lo tanto obviamente son esenciales. Pero yendo un poco más allá de lo primordial, es bueno recordar que el recién nacido no conoce el concepto de amor por lo tanto para él, el olor, la calidez, el gusto de la leche materna son la culminación y satisfacción de todas sus necesidades. Al permitirle que invada tu cuerpo de una forma tan descarada le estás brindando el mensaje de amor más pleno. Amamanta a tu bebe, dejalo que se consuele en tu seno.

Capítulo Cinco

Comportamientos Normales-Autoestima

Clara

“Llevábamos tres noches sin dormir, ni ella, ni yo.

Clara tenía el sueño cambiado. Durante el día se mostraba muy plácida y tranquila y llegando la noche comenzaban sus chillidos, pujos y quejidos. Adolorida y aturdida yo caminaba por la habitación meciendo a la niña que lloraba inconsolablemente sin encontrar calma. Por fin cerca de las cuatro de la mañana a las dos nos venció el sueño.

Mi sueño fue pesado. Cuando abrí los ojos estaba aturdida y tuve la sensación de que habían pasado varias horas. Inmediatamente me asaltó el miedo de pensar que Clara hubiera llorado y yo no la escuchara. ¿Qué tal si le hubiera pasado algo a la bebé y yo en mi cansancio e inconsciencia no le preste atención? Su papá no estaba en la casa, ya que estaba de guardia en el hospital. Clara y yo estábamos solitas con Sidney que dormía plácidamente en la habitación de al lado.

Sentí un sudor frío en las manos. Tenía miedo. Esta era una nueva sensación. Nunca antes había sentido la garra del miedo en la garganta.

¿Era mi intuición? ¿Mi sexto sentido? ¿A qué se debía la desazón que había invadido mi cuerpo?

Me incorporé como pude, ya que todavía me dolía la herida de mi cesárea. El reloj decía 5:30 am. ¿Era posible que solo hubieran pasado dos horas desde que caí rendida en la cama? Sin pensarlo me levanté y me acerqué al moisés de Clara.

El cuarto estaba helado y el silencio era profundo. Por la ventana se entrevera la luminosidad del amanecer. Al acercarme a mi bebe, note que estaba demasiado quieta, inmóvil. Con un nerviosismo casi inesperado prendí la luz del cuarto que todavía estaba en penumbras y descorrió el suave velo que adornaba el moisés.

Quedé paralizada al ver la imagen de mi bebe. Su piel parecía de cera, pálida, etérea. ¿Estaba respirando? Su cuerpo de ángel parecía no moverse. Mis ojos me engañaban y mi mente enloquecida de miedo y duda en un segundo olvido todo lo aprendido en los años de residencia. Me hundí en mi propia pesadilla. Me acosó la idea que mi hija estaba muerta y sentí que mis piernas no me respondían.

Respire profundo y me acerque más. Mi mano temblorosa tocó la pálida piel de la bebé. Sentí la calidez de su aliento, la vibración energética de su cuerpecito hermoso y volví a la vida...”

Mis últimas palabras para ti mujer que acabas de tener un hijo:

- No temas malcriar a tu bebe. No es posible.
- La mamá y su bebe son una unidad inseparable. Luego del nacimiento la mayoría de los pequeños experimentan

Desde Que Nacen

una gran irritabilidad especialmente cuando se sienten separados de su madre.

Durante el embarazo, tu hijo creció en constante movimiento dentro de tu vientre, es por eso que rechaza la separación y la fría inmovilidad de su cuna.

No le niegues el calor de tu cuerpo, tu voz, el latido de tu corazón. Tú eres su refugio.

Datos Importantes: Comportamientos Normales del Recién Nacido

Esta sección se puede resumir en una simple frase: la mayoría de los comportamientos que observes en tu bebe son normales. Por supuesto que esto no es suficiente para contestar él sin número de preguntas que asaltan a la mama durante los primeros días después del nacimiento. Lo que sigue son las respuestas y explicaciones a los comportamientos más comunes del bebe.

Respiración agitada, superficial y variable

En el recién nacido todas las funciones del cuerpo se encuentran en estado de transición y maduración. Recuerda que hasta hace pocas horas, era tu cuerpo y no el del bebe, el encargado de cumplir todas sus funciones vitales.

En la vida dentro del útero los pulmones se encuentran colapsados, comprimidos, llenos de líquido, cuando el bebe nace y toma su primera respiración, los pulmones se expanden como globos y se llenan de aire. A veces, parte del líquido que ocupa los pulmones en el útero queda retenido después del nacimiento y hace respirar a los bebés en forma agitada. Esto es transitorio y no implica peligro para tu bebe. Esto se conoce como taquipnea transitoria del recién nacido.

Otro tipo de respiración es la conocida como respiración periódica. Esta respiración se caracteriza por ser superficial y agitada con pausas de hasta 10 segundos después de las cuales la respiración se reinicia espontáneamente.

Congestión nasal y estornudos

Los recién nacidos estornudan mucho y esto no se debe a que estén resfriados o enfermos sino a su inmadurez neurológica. La congestión nasal también es muy común y se debe más que nada al contraste entre la humedad de la vida intrauterina y la resequedad del nuevo medio ambiente.

Hipo

¿Está mojado? ¿Tiene frío? Nada de eso. El hipo es otro reflejo de inmadurez nerviosa en tu pequeño. No quiere decir nada. No lo afecta ni le duele y se le va a pasar solo. Si te afecta para comer, haz una

pausa en la alimentación y espera a que pase. Con el transcurso de las semanas el hipo va a desaparecer.

Pujos y quejidos

¿Estreñimiento? ¿Cólicos? ¿Por que puja tanto mi bebe? Los bebés pasan mucho trabajo para eliminar su excremento, ya que sus músculos abdominales son muy débiles y no tienen fuerza alguna. Para aumentar la presión dentro de la cavidad abdominal el bebe usa su diafragma que es un potente músculo que separa el tórax del abdomen y lo hace por medio de su respiración. Es cuando puja que aumenta la presión en su pancita, empujando el excremento hacia afuera.

Temblores y movimientos involuntarios

Los temblores son extremadamente comunes en los bebés. A veces les tiembla su mentón, o su boquita, a veces sus extremidades. Se consideran normales cuando son de corta duración y los puedes detener al sujetarlos con tus manos.

Reflejo del vómito (Gagging)

Durante las primeras horas de vida el bebe puede vomitar parte del líquido que está contenido en su estómago o líquido amniótico retenido en sus pulmones. Este proceso preocupa mucho a la familia

porque usualmente se interpreta como reflujo. Es un proceso normal que dura un día o dos y luego desaparece. En ocasiones parece que el bebe se está ahogando cuando intenta vomitar y esto ocasiona gran alarma. El reflejo del vómito (gagging) es un reflejo que protege la vía respiratoria del bebe y en recién nacidos normales previene que se ahoguen.

Construyendo Su Futuro- Autoestima: El secreto del Éxito

Un refrán popular dice que a los niños hay que darles raíces para que crezcan y alas para que vuelen.

Este refrán no podría ser más cierto. Durante los primeros años de vida tu función es proteger y nutrir a tus hijos física, emocional y espiritualmente con el objetivo final de entregar tu hijo al mundo, un hijo capaz de desenvolverse solo e independiente de ti.

Es una tarea ardua y el ingrediente fundamental es la autoestima. Como madres deseamos criar niños que tengan un sentido apropiado de su valor como seres humanos, que sepan distinguir entre el bien y el mal y que puedan tomar decisiones por sí mismos basados en su experiencia familiar e historia personal.

¡Vaya una tarea! Con la cantidad de imprevistos que hay en la vida de una familia. Como para saber qué hacer con esta pequeña vida que está llenando tus días!

Desde Que Nacen

Estudios realizados en psicología infantil demuestran que la autoestima del niño está directamente relacionada con los siguientes factores:

El niño siente que es aceptado incondicionalmente y que tiene un valor como persona.

Como padres debemos ser capaces de hacerle saber a nuestros hijos que sus sentimientos, ideas y sueños cuentan para nosotros, que los entendemos y que los aceptamos. Recuerda que aceptar las ideas de tus hijos no significa que estés de acuerdo con ellas.

La vida del pequeño se desenvuelve dentro de límites claramente definidos, justos, y negociables. Esta es tal vez una de las reglas más importantes en la crianza de nuestros hijos. Los límites claramente definidos le dan a tu hijo una sensación de seguridad y estabilidad emocional. El niño que se está criando sin fronteras emocionales es un joven irritable, caprichoso, ansioso y lleno de miedos. Lo importante es recordar que los límites deben ser apropiados, justos y flexibles. La flexibilidad es el secreto del éxito como papás.

Los padres respetan la dignidad del pequeño. Desde el momento en que nacen, nuestros hijos nos ven como seres poderosos, nos aman y respetan, ya que ellos son completamente dependientes de nosotros. El respeto debe ser mutuo. Jamás humilles a tus hijos ya sea de palabra o físicamente. Los insultos y el castigo corporal solo pueden dejar cicatrices emocionales que socavan la autoestima de los pequeños.

Los padres tienen expectativas razonables del niño. Debemos esperar lo mejor de nuestros hijos. Nuestras expectativas hacen que

los jóvenes se esfuercen para alcanzar nuevos y mejores objetivos y se superen a sí mismos. La clave es saber si nuestras expectativas son razonables en relación con la capacidad de nuestros hijos. No todos los jóvenes son atletas o tocan el piano maravillosamente. Su salud mental y autoestima dependen de nuestro balance y sentido común.

Los padres gozan de una autoestima saludable. Tal vez un factor obvio, pero no menos importante. Cuando nosotros nos sentimos realizados en nuestras vidas somos capaces de modelar una actitud de confianza y serenidad que ayuda al desarrollo de nuestros pequeños.

Capítulo Seis

Lactancia- Amor Incondicional

Sidney

“Mi decisión estaba tomada. La lactancia no era para mí.

Había pasado muchas noches en vela pensando en este tema. ¿Dar pecho o fórmula? Mis planes siempre fueron claros. Tener el bebe, recuperarme y volver cuanto antes a mi trabajo. No tenía tiempo que perder, cada minuto lejos del hospital representaba más tiempo en Michigan y yo no veía la hora de escaparme de esa prisión. Dar pecho no estaba en mis planes. Fría, calculadora, esa era yo. Había trazado mi plan de vida hacía mucho tiempo y nada ni nadie iba a descarrilarme de mi curso.

Al llegar a la sala de recuperación, una enfermera se acercó con mi bebe para asistirme con su primer alimento. Un poco desconcertada, pero muy segura de mis planes le susurré-No, no, yo no le voy a dar pecho, le voy a dar fórmula. -What???- estalló la enfermera en un inglés cortante y definitivo la enfermera. Trate de explicar, de dar mis motivos y razones, pero cuando vislumbre la carita de mi hijo y toda mi determinación se derrumbó en un segundo.

Y fue en ese segundo que todas las barreras de contención se disolvieron. La enfermera sintió el cambio en mí y acerco el bebe a mi seno, suavemente, con cariño. El pequeño siente mi calor y en un momento mágico, de pura alquimia energética se prendió de mi seno y comenzó a succionar.

Durante los siguientes días en el hospital me sentí contenida y apoyada por todos, mi cuerpo comenzó a recuperarse de la cesárea y todo pareció marchar sobre ruedas.

Cuando volvimos a casa ya no era lo mismo. Mi leche tardaba en bajar, la piel de mis pezones estaba agrietada y el dolor era insoportable. El bebe no me daba tregua y mi cuerpo no obedecía la demanda del niño. Llore, grite, y maldije el momento en el que acepte dar pecho. Y sin embargo cada vez que el pequeño abría su boquita yo le ofrecía mi cuerpo adolorido. Derrotada y exhausta continuó con el mandato biológico.

Perdí la noción del tiempo, a veces me parecía que ya habían pasado varios días, y luego me daba cuenta de que solo habían sido unas horas.

Una mañana gris, no recuerdo bien cuál, desperté y sentí que mi bata estaba húmeda. Casi sin poder creerlo miré mis senos y vi el maravilloso líquido amarillento deslizándose por mi vientre. Estaba bajando la leche. Un sol interior me iluminó. Levante a mi hijo y lo acerque una vez más a mi seno. Triunfamos juntos.”

Desde Que Nacen

Mis últimas palabras para ti mujer que acabas de tener un hijo:

- Renuncia al control. Cuando se trata de procesos biológicos, como es el caso de la lactancia debemos aceptar que todo tiene su tiempo y su ritmo. Tu cuerpo está diseñado para que tu pequeño sobreviva, es un milagro, pero no lo puedes controlar con tu voluntad.
- Pon tu empeño en darle lugar al proceso. Ten fe en la sabiduría milenaria contenida en cada célula de tu cuerpo.

Datos Importantes- Lactancia

No existe ninguna fórmula o suplemento nutricional que se pueda comparar a la leche de madre. Sus propiedades nutritivas e inmunológicas son irreproducibles, y ni que hablar del poder que tiene la lactancia en el proceso de evolución psicológico emocional del bebe.

La lactancia protege al bebe contra infecciones y previene alergias.

La constitución bioquímica de la leche materna provee al bebe con proteínas humanas específicas, hecho muy importante ya que, no existe otra forma de alimentación con esta propiedad. Las fórmulas están compuestas por proteínas “ajenas,” ya sea leche de vaca o leche de soja que al entrar al cuerpo de tu bebe puede producir o empeorar

alergias. Otra propiedad inmunológica importante es que la leche de madre está cargada de anticuerpos, enzimas y células blancas. Todos estos ingredientes hacen que esta leche sea excelente para la protección contra infecciones respiratorias y digestivas. Otro dato interesante es que la lactancia materna disminuye el riesgo de muerte de cuna y obesidad infantil.

La constitución de la leche cambia para satisfacer las distintas etapas evolutivas de tu bebe

La primera leche que produce el seno después del parto se llama calostro. Se produce en muy pequeña cantidad, y muchas mamás se alarman porque piensan que no es suficiente para su bebe. Es rica en proteína y muy fácil de digerir. Debemos tener en cuenta que el aparato digestivo del recién nacido recién entra en funcionamiento y la sabia naturaleza ha creado el alimento perfecto. Pasados uno o dos días, el calostro se transforma en una leche más madura que es más abundante en cantidad, lactosa y grasas y contiene menos proteínas. El contenido de grasa de la leche materna es muy importante, ya que son estos ácidos grasos los que participan en el desarrollo del cerebro de tu bebe. La concentración de grasa cambia incluso dentro de una lactancia, siendo la leche más liviana al principio y más espesa y concentrada hacia el final.

Tu seno es el refugio natural para el bebe.

Este ser tan vulnerable ha pasado nueve meses arrullado por el latido de tu corazón, en un ambiente completamente oscuro y una temperatura constante, sin ruidos molestos y protegido de todos los agravios del medio ambiente. Durante y después del nacimiento tu bebe se encuentra sometido a una gran cantidad de estímulos auditivos, visuales, táctiles que en muchos casos estimulan su sistema nervioso y lo hacen irritable y dependiente. La lactancia provee al bebe con un refugio natural. El pequeño reconoce a su madre, su calor, olor, latido cardiaco e inmediatamente se relaja y se siente seguro y protegido. Otro aspecto importante es el efecto revitalizador que tiene la lactancia en la mama. Las mamás que logran amamantar a sus hijos experimentan una gran satisfacción emocional. Se sienten en paz y a gusto consigo mismas. Esto se debe en gran parte a las hormonas que se liberan durante la lactancia, la prolactina y la oxitocina. Estas hormonas son responsables por este sentimiento de completo bienestar. Otra ventaja para la mamá es que la lactancia induce una pérdida de peso gradual y sostenida.

El proceso de la lactancia es un proceso. La leche materna no aparece milagrosamente en el seno de la madre al nacer su bebe. El cuerpo de la mujer atraviesa por una transformación extraordinaria durante el embarazo y el puerperio que la prepara para la nutrición del recién nacido.

Durante el embarazo se produce un cambio en la estructura del seno por el cual la grasa y tejido de soporte se reemplaza por glándulas que serán las responsables en la producción de leche.

Hacia el final del embarazo, los pezones y la areola se vuelven extremadamente sensibles y cuando la boca del bebe la toca envían mensajes al cerebro, el cual produce una hormona, oxitocina. La oxitocina contrae los conductos de las glándulas exprimiendo la leche hacia el pezón.

Las preguntas más communes

“No siento que salga nada de leche, está comiendo lo suficiente mi bebe?”

La preocupación más grande de una mamá es saber si su bebe está recibiendo suficiente alimento.

Aunque la mamá no sienta nada, su pecho está produciendo calostro. El calostro está especialmente diseñado para proveer al recién nacido con una gran cantidad de proteína en una muy pequeña cantidad de líquido. Unas pocas gotas de calostro son suficientes para proveer al bebe con el alimento suficiente en sus primeros días.

“Mi bebe duerme mucho, lo debo despertar para comer?”

Durante las primeras horas de vida el recién nacido alterna periodos de vigilia con periodos de sueño, descansa del laborioso proceso que fue el nacimiento y no tiene tanta hambre como nosotros pensamos. No obstante, es importante que la mama ponga el bebe al pecho regularmente para establecer un ritmo de alimentación y estimular la bajada de la leche.

“¿Cuánto debe comer mi bebe?”

La leche materna se digiere con gran facilidad. El bebe debe lactar cada 2 1 / 2 horas por aproximadamente 15 minutos en cada seno. Estos tiempos son simplemente una guía porque cada bebe es diferente. No es bueno esperar hasta que tu bebe esté llorando desesperadamente de hambre para ponerlo al pecho, ya que le será más difícil prenderse de tu seno. Tampoco es bueno interrumpirlo cuando todavía está comiendo vigorosamente. La mamá debe aprender a interpretar los signos de hambre y saciedad de su bebe.

“Como sé que mi bebe está comiendo lo suficiente?”

Dos o tres días después del nacimiento se produce la bajada de la leche. Los senos de la mama se inflaman y tornan dolorosos y comienzan a producir una leche más madura rica en lactosa y grasas y abundante en volumen. Es entonces cuando tu bebe realmente te dará signos de que su alimentación ha comenzado. En primer lugar al

comer puedes oír como tu bebe traga la leche y luego podrás observar que moja más de seis pañales en 24 horas. A esta altura el meconio de los primeros días se ha transformado en un excremento amarillo como mostaza, aguado y con semillitas, que generalmente se produce cada vez que el bebe come. Otro índice de que la lactancia es exitosa es el hecho que la irritabilidad de los primeros días da paso una calma propia del bebe satisfecho.

“¿Cuál es el secreto para el éxito de la lactancia?”

En realidad hay dos secretos. Uno es el uso de la posición correcta, el otro es una actitud de fe en el proceso.

La boca del bebe debe agarrar correctamente el pezón y la mayor parte de la areola. Si no lo hace bien lastimara a la mama y esto impide el desarrollo normal del proceso.

En cuanto a la actitud de la mama es fundamental que la mamá tenga confianza en el proceso de la lactancia. Ella debe saber que toma un tiempo y que su bebe está preparado para adaptarse al cambio. Esta confianza calmará su ansiedad y miedos y le dará la oportunidad de entregarse al proceso en una forma natural.

Construyendo su Futuro - Amor Incondicional

Una de las lecciones más difíciles que me ha brindado la universidad de la vida es aprender a amar a mis hijos sin condiciones.

Desde Que Nacen

Una cosa es decirlo: yo amo a mis hijos incondicionalmente. Otra cosa es practicarlo, simplemente porque no es parte de nuestra condición humana el amar sin condiciones. No sucede naturalmente, son muy pocas las relaciones en las cuales se puede lograr este maravilloso sentimiento, y es absolutamente esencial para el desarrollo de una autoestima saludable en nuestros hijos.

El ingrediente fundamental en la receta de una autoestima saludable es el amor propio. Debemos comenzar por darnos cuenta de que somos seres capaces, bellos, dignos de amor y respeto y que sea cual fuere nuestro nivel de habilidad, somos suficientes. Este autoconcepto nace de los mensajes que recibimos de nuestros padres. Nuestra imagen mental y emocional de lo que somos surge de las actitudes y comportamientos de aquellos que nos nutrieron desde pequeños.

¿Te das cuenta de la importancia que tienen tus palabras, gestos y comportamientos en el futuro de tu hijo? Todo aquello que tú digas y hagas formará el molde donde se desarrolla la personalidad de tu hijo.

Un niño criado con amor hace parte de sí el concepto de que él es digno de amor y de allí nace su autoestima. En los primeros meses de la vida de tu pequeño será natural que este bello sentimiento fluya a través de ti sin restricciones. Es más adelante cuando el jovencito comienza el proceso de crecimiento emocional típico del segundo año cuando sentirás que tu amor se bloquea frente a los berrinches y rebeldías del pequeño.

Es entonces cuando debes tener la capacidad de poder disciplinar a tu hijo sin hacerle sentir que no lo amas. Los padres eficaces saben establecer límites, demostrar su enojo, y disciplinar a sus hijos sin hacerlos sentir un abandono emocional.

Este es un punto muy importante, ya que durante la primera infancia la protección y seguridad emocional que brindan los padres a sus hijos es fundamental para el niño. Guiado por tus mensajes verbales y tus acciones, tu hijo construirá un mapa mental de aquellos comportamientos que no son aceptables en tu familia y los evitará a todo costo para complacerte. Recuerda que tú eres el centro de su universo.

Es por eso que debemos tratar de aceptar comportamientos normales para cada edad evolutiva. Cuando cohibimos sus expresiones de enojo, tristeza y miedo estamos criando jóvenes que aprenden a reprimir sus emociones negativas. En contraste, cuando permitimos que el niño de rienda suelta a todo su espectro emocional, sin barreras y sin límites, damos lugar a un joven indisciplinado, egoísta y sin capacidad para adaptarse a su medio social.

Guiar, comprender, aconsejar y disciplinar a nuestros hijos con amor sin condiciones es uno de los balances más complejos que deberemos conseguir en nuestra vida como padres.

Otro aspecto de la autoestima en el pequeño es el sentirse aceptado tal cual como es. No es raro escuchar a adultos que gritan a los cuatro vientos, ¡yo soy así y basta! Lamentablemente, en la mayoría de los

Desde Que Nacen

casos esto significa que no desean crecer, cambiar y aprender nuevas formas de relacionarse con otras personas.

Esta no es la aceptación a la que me refiero. Cuando se trata de tus hijos es importante que les hagas saber que tu amor no está ligado a su belleza física, a sus logros estudiantiles, o a su capacidad de conformar con tus expectativas. Otro paso difícil en la vida de los papás será poder demostrarle amor a sus hijos en momentos donde estos fallen, fracasen o simplemente cometan infracciones propias de su crecimiento.

Aceptar no significa estar de acuerdo o aprobar comportamientos no aceptables para los valores familiares. Aceptar significa amarlos a pesar de todo y no condenarlos por ser diferentes a nosotros.

Desde su primer día dale a tu hijo el amor más puro, sin condiciones.

Capítulo Siete

El Sueño del Recién Nacido- Respeto

Sidney

“Al borde del suicidio, desquiciada, con los nervios de punta y sin saber qué hacer.

El niño tenía cólico. Yo sabía lo que era el cólico, cuando empieza, porque se produce, como tratarlo y un sin número de consejos que a diario repartía entre mis pacientes. Lo que no sabía era cómo se siente una mamá que tiene un bebe con cólicos.

No voy a negar que salí del hospital en una nube de felicidad. Superada la desilusión de mi cesárea, el resto había sido un sueño hecho realidad. El bebe era precioso. Tenía los ojos intensamente azules y un hoyito en el mentón que lo hacía totalmente irresistible. Era un juguete y yo era la mama.

Yo nunca tuve instintos maternos, mi profesión siempre estuvo primero que todo, pero cuando vi su carita, el instinto maternal de todas mis generaciones de mujeres afloro por mis poros. Me sentía completa y preparada... ¡vaya sorpresa que me lleve!

El querubín tenía reflujo y cólico. Si no estaba vomitando, estaba llorando. Sus chillidos eran tan agudos que perforaban mis tímpanos

Desde Que Nacen

y taladraban mi cerebro. Pronto me di cuenta de que todo lo que había aprendido en los libros no se comparaba con la realidad y que mis sueños del bebe perfecto había sido solo eso, sueños.

Sidney y yo paseábamos por el apartamento día y noche. Su papá lo complicaba con palmaditas en la espalda mientras yo trataba de tomar una siesta, o una ducha rápida para refrescarme. Tratamos todos los remedios, científicos y caseros. Nada funcionó, hasta que una mañana me di cuenta de que el niño se había calmado mientras yo aspiraba la alfombra del cuarto. ¡Eureka! Por supuesto, ¿cómo no se nos había ocurrido antes? El ruido monótono, de baja vibraciones de la aspiradora había relajado al bebe. Desde ese día mi aspiradora no se movió del lado de la cuna de Sidney. Solo tenía que mover el interruptor de encendido cuando el bebe comenzaba con su llanto y ¡voilà! Cólico resuelto, Sidney se quedó dormido en unos pocos segundos.

Los días pasaron y los episodios de llanto incontrolable se hicieron cada vez más infrecuentes. Todos, mamá, papá y bebe entramos en un ritmo natural de sueño y vigilia, alimentación y eliminación y por fin nos sentíamos humanos otra vez.

La gran sorpresa fue cuando por fin decidí mover la aspiradora del rincón asignado en el cuarto. Un inmenso hoyo inmenso reemplazaba las largas fibras de color crema que antes habían hecho la alfombra mullida y suavecita. Mi aspiradora, remedio casero de cólico, se había comido la alfombra!”

Mis últimas palabras para ti mujer que acabas de tener un hijo:

- Acepta la ayuda de aquellos que te aman. Tu cuerpo te pide a gritos dormir, pero es imposible. Es normal, sobre todo en los primeros días después del parto, ya que tus hormonas crean un estado de alerta general que te impide dormir. Con el paso de las horas y los días tu cuerpo y tu mente necesitan descanso. No dudes en pedir apoyo, ya que aunque te sientas sobrehumana descansar te dará una óptica más positiva.

Datos Importantes: El Sueño del Recién Nacido

Una de las preocupaciones más comunes de los nuevos papás es el sueño de su bebe y por supuesto su propio sueño, ya que desde el mismo momento que el pequeño anuncia su llegada nunca más volverán a dormir una noche completa.

Existen un sin número de creencias con respecto al sueño del bebe. Que tiene el sueño cambiado, que no puede dormir porque tiene hambre, o frío, o está mojado, o que tiene cólicos. En sí todas estas situaciones nacen del simple hecho que la mayoría de las familias no entienden los ciclos de sueño del recién nacido y piensan que existe algún motivo para que el jovencito se despierte gritando a cada rato.

Los patrones de sueño, así como los patrones de hambre son algo que aprendemos. Nuestro ritmo de sueño y vigilia es un

Desde Que Nacen

comportamiento que hemos aprendido a través del tiempo. ¿Has notado que la mayoría de los días te despiertas a la misma hora? ¿Y que llegada cierta hora de la noche se te caen los párpados como si fueran de plomo? Los seres humanos tienen un ritmo interno que se repite día tras día.

El recién nacido es un caso aparte. Durante su vida intrauterina, el bebe tiene ciclos de actividad y descanso. Las mamás pueden predecir las horas en que su bebe está más activo, generalmente a la tarde o acercándose a la noche. Los bebés duermen cuando la mamá está despierta y están activos cuando la mamá duerme. Después del nacimiento el bebe que acaba de llegar a nuestro medio ambiente no tiene todavía establecido un ritmo de sueño como el de sus papás. Es por eso que pensamos que tiene el sueño cambiado.

Otra gran sorpresa es que los tiempos de sueño son mucho más cortos y desorganizados de lo que esperábamos. La mayoría de los padres suponen erróneamente que luego de alimentar al lactante seguirán por lo menos dos o tres horas de sueño profundo. La realidad de tu bebe es un poco diferente.

El recién nacido tiene seis estados diferentes de sueño y vigilia: el sueño profundo, el sueño ligero (sueño REM), el estado somnoliento entre sueño y vigilia, estado de alerta completa, irritabilidad y llanto. En el sueño profundo y en el llanto el bebe se cierra completamente a los estímulos del exterior. Es una forma de protegerse de la sobre estimulación del medio ambiente.

Observa a tu recién nacido. Durante el sueño profundo su respiración es honda y lenta y no hay forma humana de despertarlo. Parece que está en otro mundo. En la fase de sueño REM, el pequeño tiene movimientos involuntarios de su cuerpecito y sus ojos, generalmente nos damos cuenta de que está soñando. En la vigilia completa, el bebe está completamente alerta, sus ojos abiertos, calmado mirando a quien lo rodea y en el llanto obviamente se desquita a pulmón lleno y no nos permite entrar en su conciencia por nada del mundo. Los estados de somnolencia e irritabilidad son estados de transición.

El tiempo que pasa el bebe en cada fase es variable y al durante los primeros días de vida extrauterina difícil de predecir, pero alrededor de la tercera semana de vida el lactante comienza a organizarse y sus ciclos de sueño duran entre 2 y 3 horas alternándose con su alimentación.

Otro aspecto que debemos considerar en esta sección es la personalidad básica del bebe. Hay bebés tranquilos y de buen humor y están aquellos que son tan activos que no logran calmarse aunque estén satisfechos y limpios. Eventualmente, nuestro objetivo es lograr que el jovencito aprenda a dormirse por sí mismo y mantenga este patrón de conducta durante el resto de su infancia. Los que siguen son algunos principios básicos relacionados con el sueño de tu bebe.

El bebe debe acostarse sobre su espalda, boca arriba. Muchas familias temen que esta posición sea peligrosa para su bebe. Por el contrario sabemos que la posición boca arriba previene la muerte de

Desde Que Nacen

cuna. Cuando el bebe está despierto lo puedes poner sobre su abdomen. Esto ayuda a prevenir deformaciones de su cabecita.

Es preferible que el bebe aprenda a dormir en su moisés o cuna y no con sus papas. Este es un punto muy controversial y cada familia debe encontrar su propio balance. Para las mamás que dan pecho es muy cómodo dormir con sus bebés y muchas sienten que los pueden supervisar mejor. Lo cierto es que dormir con el bebe no previene la muerte de cuna y expone al pequeño a otros peligros, como sofocarlo accidentalmente mientras sus padres duermen. Otra desventaja es que eventualmente el niño deberá hacer una transición a su propia cama y si se acostumbra a dormir con sus papás será más difícil promover esta independencia.

Los rituales del sueño deben comenzar desde un principio. Observa tus propios rituales antes de irte a dormir. Todos desarrollamos ciertas actividades que nos conducen al sueño. Desde que nace tu bebe es importante que comiences a establecer comportamientos saludables que lo ayuden en el futuro a conciliar el sueño en forma independiente. Durante sus primeros días el lactante es totalmente inmaduro y tiene un sin número de reflejos y movimientos. Algunos lo irritan, otros lo calman. Los movimientos reflejos de piernas y brazos lo sobresaltan y pueden despertarlo antes de tiempo, es por eso que se aconseja envolver sus piernas. Por otro lado, el reflejo de succión calma y relaja al bebe. Ayudándolo a encontrar su mano o si prefieres puedes enseñarle a usar un chupón.

Por último, pero no menos importante es tu amorosa presencia. Usa tu voz, calmada y suave para arrullarlo, cántale canciones de cuna y expresale tu amor meciéndolo en tus brazos. Durante este brevísimo periodo en la vida de tu bebe dejale saber que está seguro y que nada le falta, ya que tú velas por él. Siente en ti misma la convicción de que tú puedes lograrlo. El pequeño inmediatamente se relajará al reconocer tu confianza.

Construyendo su Futuro- Respeto

¿Se te ocurriría decirle a un amigo que es torpe si accidentalmente derrama el café de su taza? ¿O a tus huéspedes que sin querer dañaron una planta en el jardín, los llamarías unos destrozones? ¿Y qué tal a tu vecina, le dirías que es una puerca porque no entra el bote de basura tan pronto como pasa el camión recolector? Probablemente no. Lo más posible es que trates a todos los desconocidos que te rodean con respeto, ya que deseas ser tratada de la misma manera.

Esta regla fundamental de vida aplica también para tus hijos. Cuando los tratas con respeto estás sembrando las valiosas semillas del respeto mutuo. Cuando marcas tu lenguaje con palabras como gracias, de nada, por favor le estás indicando a tu hijo que goza de tu cortesía, qué es un ser digno de ser considerado y respetado.

El valor del respeto va más allá de la obvia ganancia de recibir respeto a cambio. Durante los años formativos los niños creen,

Desde Que Nacen

asimilan y encarnan todo lo que les decimos. Tus palabras se graban a fuego en su inconsciente y determinan la identidad del pequeño. Cuando una madre llama a su hijo torpe, puerco, gordo, feo, malo no existe en el mundo una influencia más poderosa que esta.

“Si mi madre que todo lo sabe dice que soy torpe es porque lo soy.” Así razona la mente de un jovencito en su primera infancia. Inconscientemente este niño termina por cumplir el mandato emocional de la mamá y crecerá con la creencia que es torpe la cual lo hará más torpe todavía.

Otra forma de respetar a tus hijos es a través de la congruencia emocional. ¿Qué significa este concepto? Significa que como padres tenemos la capacidad de demostrar sentimientos y emociones apropiadas a la situación en que nos encontramos.

Si el niño expresa gozo, felicidad, su mamá responde con alegría. Si el niño expresa tristeza, su mamá responde con compasión. Si el niño expresa miedo, su mamá responde con preocupación. Es entonces cuando el niño se siente comprendido y parte del sistema familiar. ¿Imagina cómo te sentirías si al expresar gozo tus padres se burlaran de ti? ¿O si al expresar temor te reprocharan que estás exagerando? Y qué tal si al compartir tu orgullo por un buen trabajo te juzgan arrogante?

Todos sabemos lo importante que es la opinión que nuestros padres tienen de nosotros y cómo buscamos que nos acepten. Lo importante es recordar que los pequeños saben distinguir entre lo que decimos de corazón y honestamente y aquello que decimos sin sentir

y de la boca para afuera. Es más, si el jovencito se está comportando malísimamente mal, de nada sirve que le digamos que él es un ángel porque no se lo creerá.

La honestidad es parte del respeto que le brindamos a nuestros hijos. Informarlos con compasión. Recuerda que en la comunicación con tus seres queridos la honestidad sin compasión se torna en crueldad.

Capítulo Ocho

Depresión-Elogios y Críticas

Clara

“El divorcio llegó después, pero el desapego comenzó en el momento que salimos del hospital con nuestra segunda hija, Clara.

Lo sentí inmediatamente al entrar en el automóvil. Los preparativos para volver al hogar me habían mantenido ocupada, distraída de mi relación con su padre, pero ahora que los dos nos encontrábamos solos en el íntimo espacio que brinda la cabina de un automóvil sentí que nos separaba un abismo, que la distancia entre él y yo era infranqueable y que estábamos entrando en los momentos finales de nuestro matrimonio.

Vivíamos en un precioso vecindario en los suburbios San Diego. La casa era amplia, de dos plantas, cinco habitaciones, garaje para tres automóviles y alberca con Jacuzzi en el jardín. Sin duda un contraste escandaloso con el diminuto apartamento en el que comenzamos nuestra vida familiar, reímos y lloramos y nos amamos con fe y esperanza de un futuro espléndido. Habíamos alcanzado el sueño Americano!

Lo habíamos logrado. Con sacrificios personales habíamos construido nuestro pequeño mundo. Teníamos trabajo, compramos nuestra primera casa, y recibimos a Clarita, de ojos azules y pelo rizado, la hermana de Sídney. El cuadro familiar perfecto lo completaron dos autos semi nuevos y nuestra gata Maggie quien nos acompaña desde nuestra vida en Michigan.

Entonces, ¿por qué esa sensación de vacío en mi estómago? ¿Por que se congelaban las palabras en nuestras bocas aun antes de salir? ¿Por que hasta los gestos más cotidianos se volvieron fingidos, estereotipados, casi robóticos? Porque, mil veces me pregunté por qué. Mi mente buscaba alocadamente una explicación, un motivo, una razón con la cual entender por qué mi familia se disolvía inexorablemente delante de mis ojos. Sin encontrar la razón inconscientemente decidí que mis hijos siempre estarán primero que nada ni nadie y que haría todo lo necesario para sacar adelante mi matrimonio.

Solo bastó un segundo para que mi compromiso interno diera a luz el milagro de la esperanza. Sentí que todo mi cuerpo se relajaba en el asiento del automóvil, que entraba más aire a mis pulmones, aire fresco, puro. Mire por la ventanilla, vi como los árboles y las casas pasaban delante de mis ojos, el cielo más celeste que nunca, el sol brillando en el asfalto, todo tomó un color más intenso y vibrante y me sentí en paz.”

Desde Que Nacen

Mis últimas palabras para ti mujer que acabas de tener un hijo:

- Sé paciente contigo misma. Tu cuerpo y tu mente que hasta hace pocas horas estaba bañado en poderosísimas hormonas producidas por la placenta se ha quedado vacío, seco y sediento. Se encuentra en una transición que se llama puerperio. Durante este periodo tu cuerpo debe encontrar su propio balance hormonal para seguir adelante.

Datos Importantes - Depresión del Puerperio

Aproximadamente un 60 a 80% de las mujeres sufren un cierto grado de depresión o melancolía después del nacimiento. ¿Qué interesante verdad? Para la mayoría de las mujeres la maternidad es la culminación de muchos sueños y definitivamente un galardón en su realización como mujer, y sin embargo un gran número de mamás se sienten tristes y melancólicas en las primeras horas después del parto y tal vez en los días que siguen.

¿A qué se debe este sentimiento de tristeza y abatimiento? Esta sensación de cansancio y pena?

Hasta unas pocas horas antes de dar a luz, nuestro cuerpo estaba inundado de poderosas hormonas, estrógenos y progesterona, que eran producidas en grandes cantidades por la placenta para mantener y propiciar el desarrollo del bebé. De golpe y sin previo aviso, estas

hormonas desaparecen casi totalmente de nuestra circulación sanguínea desestabilizando nuestro cuadro emocional.

Pero no solo son las hormonas las responsables de la melancolía. Nuestro universo emocional es muy complejo. Tenemos sueños, expectativas, miedos e inseguridades que se van a manifestar ni bien nazca nuestro bebe.

Nuestras expectativas de nosotras mismas son tal vez una de las causas por la cuales sufrimos más en la vida. Y el nacimiento de un hijo no es la excepción. Si el parto fue difícil, o por cesárea tal vez nos sintamos culpables o que hemos fracasado. Si soñamos con un bebe perfecto seguramente nos sentiremos decepcionadas al ver que el pequeño está hinchado, o muy rojo o tiene algún problema de salud. Esto último nos puede hacer sentir culpables.

Otro factor que contribuye a nuestra sensación de tristeza es la pérdida emocional que sentimos al cambiar de mujer a madre. Extrañamos nuestra independencia, nuestra forma de ser anterior. También extrañamos nuestro cuerpo. Hasta hace poco no nos molestaba estar gordas, ya que teníamos una preciosa carga, el bebe. Ahora que el bebe nació, sentimos que nuestro cuerpo ha cambiado tanto que nunca volveremos a ser las mismas. Y para agravar la situación ya no somos el centro de atención porque el recién llegado acapara todos los mimos. Como para no sentirse desesperada, desplazada y desarmada!

Desde Que Nacen

En la mayoría de los casos la melancolía dura tan solo unos días a lo máximo unas dos o tres semanas y la mamá se recupera simplemente con el amor y apoyo de su familia.

En un 10 a 20% de mujeres se puede presentar la verdadera depresión del postparto. Este problema es completamente diferente a la tristeza pasajera que describimos anteriormente. Puede durar desde semanas hasta casi un año. El comienzo es generalmente uno o dos meses después del nacimiento y los síntomas afectan profundamente la vida de la mamá produciendo cambios en la alimentación, sueño y vida de relación con la familia. Este tipo de depresión necesita atención profesional inmediata.

Construyendo su Futuro - Elogios y Críticas Constructivas

Hay un viejo refrán que dice: “no solo de pan vive el hombre.” En lo que se refiere al bienestar y la salud emocional de tus hijos esto se traduce como: “no es suficiente con darle alimento a tu bebé, también debes alimentar su autoestima. Debes nutrir tu idea de sí mismo. Darle las creencias necesarias para pensar que él es un ser importante, valioso y capaz.”

Parece fácil y sin embargo este es un terreno resbaloso en el cual muchas familias fallan, ya sea porque piensan que no deben malcriar a sus hijos y se quedan cortas con los elogios o no quieren repetir el patrón emocional de sus padres que fueron muy estrictos y elogian,

ensalzan y adulan a su pequeño a más no poder creando jóvenes egoístas y descontrolados. El punto justo es difícil de encontrar. Sin embargo, existen ciertas reglas que si las aplicamos en forma consistente dan resultados muy provechosos.

En primer lugar, cada etapa evolutiva de tu hijo tiene necesidades diferentes. No puedes nutrir de la misma forma a un pequeño de seis meses, como a un niño en edad escolar, como a un joven durante la adolescencia. Debes prepararte de antemano. Los sonajeros del primer año serán reemplazados por rompecabezas y legos en el niño y por trabajo de investigación, deportes y conversaciones abiertas en el joven adolescente. Te sentirás desvalida si no te preparas. No puedes confiar que tu experiencia personal te dará las armas, ya que tus hijos crecen y se desarrollan muy rápidamente y están expuestos a un medio ambiente que se mueve a la velocidad de la luz!

Mi segundo consejo es que debemos aprender cómo elogiar a nuestros pequeños para evitar los excesos que promueve la adulación o el extremo opuesto producido por críticas exageradas y sin fundamento.

El elogio debe ser sincero. No lo brindes si no lo sientes en tu corazón porque tu hijo inmediatamente lo reconocerá como exagerado. Los elogios que no están de acuerdo con el comportamiento del jovencito provocan una sensación de ansiedad y temor, ya que inconscientemente el niño no se siente merecedor de la alabanza.

Desde Que Nacen

Tus elogios deben ser específicos y apreciar la actividad o logro del pequeño e ir acompañados de nuestros sentimientos: “me hace muy feliz ver cómo puedes esperar tu turno para subirse al columpio.” En esta frase la mamá expresó su sentimiento con respecto a la habilidad del pequeño de esperar su turno y posponer sus impulsos.

Si la mamá le hubiera dicho: “te has portado genial!” o “eres un jovencito maravilloso” el niño recibe un mensaje vago y cargado emocionalmente que le provoca desconcierto, ya que no sabe por qué su mamá lo está elogiando.

En cuanto a las críticas son tan necesarias como los elogios, pero nunca deben ir dirigidas a la personalidad del niño. Cuando le decimos a un niño que es mal educado, grosero, sucio, torpe estamos creando un patrón de conducta para el futuro. Recuerda que tus palabras crean las creencias básicas que forman la personalidad de tu hijo. “Si mi madre me llama torpe, y grosero es porque lo soy.” Inconscientemente este joven continuará con comportamientos que justifiquen esta creencia.

Para evitar este ciclo vicioso, tus críticas siempre deben ser dirigidas al comportamiento que no deseas ver repetido, deben estar acompañadas de un sentimiento apropiado de disgusto o reprobación y deben ofrecer una alternativa aceptable para la familia.

En vez de decirle: “que niño tan feo y llorón,” cuando el pequeño se tira al piso con un berrinche dile: “no me gusta verte en el piso llorando. Si necesitas llorar lo puedes hacer en tu cuarto. Te acompaño.” Esta alternativa es tal vez un poco más difícil, ya que en

ella nos tenemos que involucrar emocional y físicamente, pero le brinda al niño la oportunidad de dar lugar a sus emociones, sentir que sus emociones negativas son aceptables y al mismo tiempo darse cuenta de que no todos sus comportamientos serán tolerados por su familia. Los límites apropiados le dan un marco de referencia para comportamientos futuros y lo hacen sentir seguro.

Por último debemos establecer expectativas apropiadas para cada etapa en la evolución de nuestros hijos. Cuando el pequeño crece pensando que nada se espera de él no se esmeraron para lograr nada. Su corta vida estaba vacía de propósito. Es este propósito el que nos hace estirar nuestras habilidades personales y tratar de conquistar nuevos horizontes.

Durante toda su vida tu hijo repetirá los patrones familiares establecidos durante su primera infancia, elige tus elogios cuidadosamente, selecciona tus críticas con amor, siembra expectativas ambiciosas y brindarás con honestidad y de corazón. Sabrás entonces que no solo has nutrido a tu pequeño físicamente sino también con valores y creencias que le darán alas para volar.

Capítulo Nueve

Volviendo al Trabajo- Disciplina

Clara

“Parecía que supiera mi dulce nena.

Desde que nació Clara supo que llorando no iba a conseguir absolutamente nada. Clara supo que su lugar en la familia dependía de que ella fuera fuerte, estoica, e indomable.

Clara abría sus ojazos, me miraba y solicitaba con una delicadeza inusual su alimento. En contraste con su hermano Sidney, jamás vomitó una gota de lo que comió, y durmió la noche completa desde la primera semana de vida. Clara sabía en su corazón de niña que la mamá había llegado al límite de sus reservas emocionales.

Con el paso de los días y las semanas mi cuerpo y mi mente entraron en un periodo de regeneración y optimismo. El conflicto conyugal que había precedido el nacimiento de Clara pasó a segundo lugar y una calma reconstructiva y reparadora inundó nuestras vidas.

Sidney comenzó su primer año de preescolar. Todas las mañanas iba a la escuela muy feliz con su mochila de Ninja Turtle. Era él el primero en subirse al carro, no tenía tiempo que perder. Su misión lo

esperaba en el salón con su maestra y sus nuevos compañeritos. Estaba sediento de conocimiento.

El papá de mis hijos reasumió sus responsabilidades como médico y comenzó un período brillante en su vida profesional. El espectro de la adicción le dio la tregua necesaria para que pudiera darle a su pequeña hija un hogar estable aunque más no fuera por unos pocos años.

Una mañana de otoño mire a mi hija durmiendo. Estaba por cumplir su segundo mes de vida. Me pareció estar soñando. Perdí la noción de la realidad que me rodeaba y me vi envuelta en la luz de mi felicidad. Flote en el cuarto, y desde lo alto vi mi mundo, mis hijos y todo aquello por lo que tanto había luchado. En un abrir y cerrar de ojos, retomé la conciencia, la niña se estaba despertando, ya era hora de comer.

La tomé en mis brazos y la besé. Y sentí su olor a bebe, su piel tersa, cálida. En unos pocos días volvería a mi trabajo y no sería yo, sino otra persona quien tuviera ese privilegio. Me emborraché con su aroma. La apreté fuerte contra mi pecho y me dejé llevar por la sensación de plenitud que me desbordaba.”

Mis últimas palabras para ti mujer que acabas de tener un hijo...

- Acepta tus dudas. Amar a tu hijo y amar a tu profesión o trabajo no son incompatibles. Como seres humanos gozamos de una infinita complejidad emocional que nos permite vivir situaciones que a veces parecen opuestas, al mismo tiempo y en el mismo lugar.

Desde Que Nacen

- Respetar tu integridad como ser humano, ya que con el paso del tiempo verás que tú eres lo más valioso que posees.

Datos Importantes - Volviendo al trabajo

La mamá que absorbe toda la responsabilidad del hogar es una heroína tan grande como aquella que se levanta todos los días para encarar un trabajo con la esperanza y optimismo de sustentar a su familia.

¿Sientes una lucha interna al pensar que pronto volverás a tu trabajo? No es raro cuestionar nuestros motivos cuando nuestra vocación profesional entra en conflicto con nuestra identidad como madres. Lo más importante es vivir en integridad con nuestros valores y actuar de acuerdo a aquello que nos mueve profundamente.

Si tu pasión es educar y eres maestra, no existe nada en este mundo que pueda saciar tu sed por enseñar. Si tu pasión es la pastelería solamente encontrarás calma decorando bellos pasteles de bodas o quinceañera. Si tu pasión es el mundo del periodismo, o la televisión, ¿cómo crees que te sentirás día tras día sin contacto alguno con el mundo?

¿Significa esto que amas menos a tus hijos? ¿Te estás robando tu cariño en el momento que cruzas el umbral de tu puerta para ir al

trabajo? ¿Los estoy abandonando? Considera estas preguntas con franqueza, ya que es muy posible que sean parte de tu diálogo interno.

No es raro que una joven mujer se sienta dividida en este terreno. Muchas fuimos criadas con la noción que nuestro propósito más importante en la vida era criar a nuestros hijos.

En lo que respecta a la vuelta al trabajo lo más importante es que la mamá sienta la seguridad de que su elección, ya sea permanecer en el hogar, ya sea volver a su trabajo, es la elección adecuada para ella misma.

Una madre feliz, productiva y contenta de sí misma es una madre capaz de amar intensamente a sus hijos, de criarlos con amor, respeto y un ejemplo de vida. Los dos caminos son difíciles. No hay nada más difícil que enfrentar la rutina de la vida hogareña, con la limpieza que nunca termina, el planeamiento de comidas y en ocasiones la soledad y el aislamiento de un mundo que sigue andando a toda velocidad.

Por supuesto, el privilegio es poder elegir. En muchos casos no tenemos opción de elegir. Es entonces cuando nos toca aceptar la realidad de nuestra vida y encarar al mundo con optimismo.

Cuando estés lista para seleccionar una guardería para tu bebe ten presente los siguientes consejos:

Una proveedora puede cuidar tres bebés de menos de 12 meses. Es importante verificar el tipo de supervisión que tendrá tu bebe.

Desde Que Nacen

Revisa las pólizas con respecto a la disciplina. ¿Qué tipo de disciplina usan con los niños más grandecitos? ¿Cómo controlar los berrinches típicos del segundo año?

En cuanto a las actividades? ¿Existe un buen lugar para que los pequeños puedan salir a jugar, tomar sol y aire fresco? ¿Observa si hay un televisor y está prendido todo el día?

El medio ambiente físico, es seguro? Fíjate si hay áreas de peligro: juguetes pequeños en el piso, cables de electricidad expuestos, enchufes sin protección.

Mantén un diálogo abierto con el equipo que cuida a tu bebe. Habrá situaciones de conflicto y lo más importante es una buena comunicación.

Construyendo su Futuro – Disciplina

No existe en mi mente una humillación más grande para un niño que la que experimenta cuando sus padres lo golpean.

Recuerdo un refrán que usaba mi abuela: “porque te quiero te aporreo.” En sus tiempos, aporrear (golpear) a un chiquillo porque se portó mal era completamente natural. Hoy en día sabemos que golpear a un niño es la manera más fácil y rápida de inducirlo al fracaso.

La palabra disciplina tiene un significado muy amplio por lo que es necesario que tengamos bien claro en nuestra mente lo que significa

para nosotros. En esta sección cuando me refiero a disciplina usó la palabra en su sentido más académico y compasivo. Para mi disciplina significa organizar, educar, instruir, enseñar, y brindar límites claros y precisos para el comportamiento de los pequeños.

Nuestro objetivo final como padres es que nuestros hijos aprendan el arte de la autodisciplina por el cual cuando crecen pueden poner sus propios límites basados en los valores que les dimos en su primera infancia. Este proceso toma tiempo, no se produce de la noche a la mañana y sobre todo paciencia, ya que en muchas ocasiones nos veremos confrontados con actitudes y comportamientos que amenazan nuestra integridad personal en una forma tan profunda que simplemente deseamos estrangular a nuestros pequeños. Calma, el futuro de tus hijos es más importante que tu amor propio y orgullo.

Aunque parezca imposible la disciplina comienza desde el mismo momento en que nace tu bebe y cambia a través del tiempo reflejando las diferentes etapas evolutivas del niño. Recuerda que debes prepararte, ya que de no hacerlo repetirás los patrones de conducta de tus padres quienes hicieron lo mejor que pudieron con las herramientas a su alcance, pero en muchos casos ellos también cometieron el error de dejarse llevar por sus impulsos.

En la sección dedicada al sueño de tu recién nacido establecimos que tu bebe usa el sueño y el llanto como mecanismos para protegerse del medio ambiente. Durante estos estados el niño no recibe o acepta ningún tipo de estimulación. Está cerrado al mundo que lo rodea. Durante sus primeros días el bebe está completamente desorganizado,

Desde Que Nacen

duerme, llora, y se despierta de forma completamente errática. No sigue ninguna regla. Pero oh sorpresa llegada la tercera o cuarta semana el pequeño torbellino de energía comienza a organizarse. ¿Te has preguntado por qué? Aunque no lo creas la razón eres tú. Como padres le damos al jovencito pautas de comportamiento que él sigue y respeta desde que nace.

Tal vez la pauta más importante de todas es la que le ofrecemos cuando llora. El llanto de tu bebe tiene diferentes características según sus necesidades. ¿Llora porque está cansado? ¿Quiere neutralizar la energía del medio ambiente y cerrarse a los estímulos? ¿O se acaba de despertar y te llama para que lo alimentes? ¿Ha comido y se despierta lloriquea un poquito y se mueve irritable sin motivo alguno?

Tu respuesta debe ser diferente según la situación y sin embargo la mayoría de las mamás sentimos que cada vez que el niño llora debemos alimentarlo. En sí este es el motivo por el cual el niño aprende que cada vez que llora recibe alimentación o atención inmediata y no aprende a calmarse por sí mismo.

A medida que pasen los días después del nacimiento aprenderás a reconocer los diferentes tipos de llanto de tu bebe y debes darle la oportunidad de calmarse por sí mismo estableciendo así la primera pauta de la autodisciplina.

Con el paso de los meses tu inocente criatura comenzará examinar su medio ambiente y al alcanzar la movilidad independiente que brinda el gatear tu hijo

pondrá a prueba tu capacidad para establecer reglas y disciplina. De aquí en adelante el jovencito producirá suficientes situaciones de peligro como para que ejercites tu nueva autoridad como madre.

Las siguientes pautas te ayudarán a establecer una disciplina sana y productiva. Las reglas cambian a medida que tu hijo crece y deben adaptarse a la personalidad de cada niño.

- Establece las reglas de antemano. Los niños saben lo que se espera de ellos. No hay sorpresas.
- Las pautas se deben adaptar a las necesidades de cada niño.
- Ambos padres deben estar de acuerdo. Los pequeños son muy astutos e inmediatamente se darán cuenta de que existe una brecha en la pareja y por supuesto usarán esto para su ventaja.
- Explicale las reglas claramente, no solo con palabras sino con su tono de voz y gestos. Si nunca lo has hecho, practica frente al espejo. Usa tu tono de mayor autoridad.
- Prepárate para que tu hijo se rebele, es su naturaleza el querer establecer su independencia.
- Responde siempre de la misma forma. Cuando no lo haces tu hijo se preguntará por qué y tratará nuevamente de romper la regla para ver que pasa.
- Prepárate para los cambios de tu pequeño. Las reglas que sirven para un niño

Desde Que Nacen

- de dos años son inservibles durante la edad escolar y ni que hablar de la adolescencia.
- Y reevalúa tus reglas y expectativas regularmente. No hay nada más peligroso que ser inflexible. La inflexibilidad nos quiebra física, emocional y espiritualmente.

Abre tu mente a las posibilidades de amar y educar a tus hijos usando todo el talento y la creatividad que tienes como madre.

A medida que pasen los días después del nacimiento aprenderás a reconocer los diferentes tipos de llanto de tu bebé y debes darle la oportunidad de calmarse por sí mismo estableciendo así la primera pauta de la autodisciplina.

Con el paso de los meses tu inocente criatura comenzará examinar su medio ambiente y al alcanzar la movilidad independiente que brinda el gatear tu hijo pondrá a prueba tu capacidad para establecer reglas y disciplina. De aquí en adelante el jovencito producirá suficientes situaciones de peligro como para que ejercites tu nueva autoridad como madre.

Las siguientes pautas te ayudarán a establecer una disciplina sana y productiva. Las reglas cambian a medida que tu hijo crece y deben adaptarse a la personalidad de cada niño.

Establece las reglas de antemano. Los niños saben lo que se espera de ellos. No hay sorpresas.

Las pautas se deben adaptar a las necesidades de cada niño.

Ambos padres deben estar de acuerdo. Los pequeños son muy astutos e inmediatamente se darán cuenta de que existe una brecha en la pareja y por supuesto usarán esto para su ventaja.

Explicale las reglas claramente, no solo con palabras sino con su tono de voz y gestos. Si nunca lo has hecho, practica frente al espejo. Usa tu tono de mayor autoridad.

Prepárate para que tu hijo se rebele, es su naturaleza el querer establecer su independencia.

Responde siempre de la misma forma. Cuando no lo haces tu hijo se preguntará por qué y tratará nuevamente de romper la regla para ver que pasa.

Prepárate para los cambios de tu pequeño. Las reglas que sirven para un niño de dos años son inservibles durante la edad escolar y ni que hablar de la adolescencia.

Y reevalúa tus reglas y expectativas regularmente. No hay nada más peligroso que ser inflexible. La inflexibilidad nos quiebra física, emocional y espiritualmente.

Abre tu mente a las posibilidades de amar y educar a tus hijos usando todo el talento y la creatividad que tienes como madre.

Capítulo Diez

Problemas Médicos del Recién Nacido- Duelo Emocional

Sidney

“El invierno llegó más rápido de lo que esperábamos.

Los largos y perezosos días de verano me habían malacostumbrado y el brutal frío de Michigan me agarró desprevenida. Mi bebe no tenía ni tres meses cuando llegó la primera nevada y yo ya llevaba dos meses trabajando en consultorios externos.

El ritual de las mañanas era mucho más complejo que antes, ya que no solo tenía que vestirme yo, sino que tenía que alimentar, cambiar y “empaquetar” a mi bebe para nuestro viaje matutino a la casa de la baby-sitter. Él pasaba su día completo con Bonnie, una maravillosa mujer Americana que pronto se convirtió en su segunda mamá. Pero a pesar de la calidez de nuestros brazos y de nuestras casas el salir de nuestro apartamento a las seis de la mañana de lunes a viernes se convirtió en una sentencia mortal.

Aunque su tierna naricita apenas asomaba por entre las cobijas pronto comenzó a dar signos de alarma, más lloriqueos que de

costumbre y unos moquitos transparentes que no lo dejaron hasta que el problema hizo crisis.

Cuando sonó el despertador como todas las mañanas nos encontró a todos despiertos. Mamá, papá y bebe, paseándonos impacientes por la sala y preguntándonos qué hacer con el pequeño que cada vez tenía más dificultad para respirar. Dos pediatras y un bebe muy enfermo, nuestro hijo.

El miedo nos nublaba el pensamiento y por unas cuantas horas tratamos de negarnos a la realidad de la situación, pero el pecho del bebe no mentía. Con cada inspiración se hundió profundamente marcando sus costillas. Su llanto se transformó pronto en un quejido que acompañaba el silbido de su respiración agitada. Y el color sonrosado de su carita dio lugar a una palidez que nos costaba reconocer.

“No podemos esperar más,” le dije a su papá. Con sus ojos tristes y rostro demacrado asintió y emprendimos nuestro viaje al hospital. No como médicos, sino como padres desesperados.

Nuestro hijo pasó cuatro días en el hospital. Fueron los días más largos de mi vida como mamá.”

Mis últimas palabras para ti mujer que acabas de tener un hijo:

- Dale lugar a tus emociones. Ser vulnerable no es ser débil todo lo contrario. Cuando te das tiempo para sentir, tu cuerpo se relaja, se limpia del miedo, la angustia y el enojo. Haz lugar en tu corazón para una nueva esperanza,

Desde Que Nacen

una ilusión, una alegría. Cuando contenemos nuestras emociones negativas estamos creando un obstáculo para manifestar crecimiento y transformación.

Datos Importantes - Problemas Médicos del Recién Nacido

Todos esperamos un bebe sano. Esa es la regla. La excepción es un bebe con problemas médicos. Y como toda excepción, es posible, por lo cual debemos estar preparados. Hoy en día existen numerosos métodos de diagnóstico prenatal que le brindan a la familia la oportunidad de saber una gran cantidad de información sobre la salud de su bebe aun antes de que este nazca.

Muchas familias prefieren no saber y se refugian en la idea que el destino de su bebe está marcado. Esta actitud fatalista es muy característica de las familias Hispanas y proviene de nuestra herencia religiosa. Sin juzgarla como positiva o negativa, la negación no nos ayuda cuando tenemos que enfrentar los problemas de salud de nuestros hijos.

El siguiente es un breve resumen de los problemas médicos más comunes en el recién nacido. Solo haré mención de las condiciones que se observan con más frecuencia después del nacimiento. La neonatología es un área muy extensa de la medicina pediátrica y sería imposible cubrir todos sus aspectos.

La taquipnea transitoria del recién nacido es un fenómeno sumamente común que produce alarma en las familias y preocupación en los pediatras, ya que cuando comienza no se puede distinguir de los síntomas de infección. La palabra taquipnea significa respiración acelerada, más rápida que lo normal. Cuando es marcada, sostenida y no desaparece en las primeras horas después del nacimiento puede ser un síntoma de infección ya sea en la sangre o en los pulmones. Una vez que se descartan las infecciones y si desaparece en las horas subsiguientes al parto, la taquipnea se considera transitoria y benigna. En general se debe a que el pequeño ha retenido cierta cantidad de líquido amniótico en sus pulmoncitos luego del nacimiento y esto provoca la respiración acelerada.

La sepsis (o infección en la sangre) del recién nacido es tal vez una de las complicaciones más temidas por los pediatras, ya que los síntomas son muy sutiles en un principio y las consecuencias de no tratarla adecuadamente son devastadoras. La infección se produce generalmente por una bacteria conocida como estreptococo grupo B. Esta bacteria se encuentra en el cuerpo de la mama y muchos obstetras le hacen pruebas a sus pacientes para saber si son portadoras de la bacteria en cuyo caso recibirán antibióticos en el momento del parto para prevenir la infección del bebe. Si aun así, el recién nacido presenta síntomas de sepsis, su pediatra le hará exámenes para probar o descartar la infección en el bebe y comenzará a darle antibióticos al pequeño hasta tener resultados de sus exámenes de sangre. Si se comprueba la infección, el tratamiento con antibióticos puede extenderse hasta 10 días dependiendo de cada bebito. Si se descarta la

Desde Que Nacen

infección y el bebe se encuentra bien es muy posible que lo dé de alta en unos 2 a 3 días.

La aspiración de meconio es otra complicación que puede tener graves consecuencias para la vida de tu bebe. El meconio es el primer excremento de tu recién nacido. Cuando el pequeño tiene sufrimiento dentro del útero puede eliminar meconio que queda flotando en el líquido amniótico y puede llegar a ser aspirado a los pulmones de tu bebe. El meconio es una sustancia muy irritante y produce un intenso daño en el delicado tejido de los pulmones infantiles. Como toda condición, la aspiración de meconio puede ser leve, moderada o grave, pero en líneas generales, cuando un recién nacido ha aspirado meconio en sus pulmones su capacidad de establecer sus funciones respiratorias se verán afectadas en forma muy significativa requiriendo cuidados de terapia intensiva.

La ictericia (o color amarillo de la piel) en el recién nacido es muy frecuente y su gravedad, pronostico y tratamiento depende de la causa que la produce. Tres son las causas más comunes (hay otras causas, pero no tan frecuentes): la ictericia fisiológica o normal del bebe, la ictericia por la lactancia materna, y la ictericia causada por la enfermedad hemolítica del recién nacido. La ictericia se produce por la acumulación de un pigmento llamado bilirrubina en la sangre del bebito. En la ictericia fisiológica, la bilirrubina aumenta en la sangre durante el tercero a quinto día y luego declina hasta desaparecer. En la ictericia por la lactancia materna el aumento es más sostenido y marcado. La bilirrubina puede aumentar hasta niveles críticos y

necesitar tratamiento. Y en la enfermedad hemolítica del recién nacido, la bilirrubina aumenta como consecuencia de una incompatibilidad entre la sangre de la mamá y el bebé que provoca la ruptura exagerada y prematura de los glóbulos rojos. Esta es la situación de más gravedad y tomamos precauciones haciendo pruebas de laboratorio a todas las mamás y bebés cuyos grupos de sangre puedan representar una situación de peligro.

Prematuridad. Un bebé se considera de término entre las 38 y las 40 semanas de gestación. La prematuridad puede ser extrema, por ejemplo un bebé que nace a las 26 o 28 semanas de gestación, o puede ser lo que se denomina un “late preterm” después de las 32 a 34 semanas. Cada situación tiene diferentes factores de riesgo y complicaciones típicas que no podría con justicia cubrir en este capítulo.

Defectos congénitos y condiciones genéticas. En esta área tan extensa lo que deseo destacar es el valor del diagnóstico prenatal. No hay mejor manera de enfrentar los posibles problemas médicos de tu futuro hijo que con conocimiento y apoyo profesional. Tu obstetra te recomendaría que te realices ultrasonidos, pruebas de sangre específicas para detectar anomalías congénitas y si es necesario, estudios del líquido amniótico o del tejido fetal.

Construyendo su Futuro - Pérdida y Duelo

No existe en la vida una pérdida mayor que la de un hijo. Emocionalmente estamos preparados para perder a nuestros padres y

Desde Que Nacen

otros miembros de nuestra familia, pero jamás un hijo. Es un hecho antinatural.

Con los adelantos de la ciencia y la intervención de la medicina preventiva, la mortalidad infantil y en particular la mortalidad neonatal ha declinado extraordinariamente en la última década. La mayoría de los defectos congénitos se pueden diagnosticar en el útero materno brindando así la oportunidad de intervención temprana y apropiada.

Pero no es necesario llegar al extremo de la muerte de un pequeño para experimentar una pérdida y duelo.

La pérdida más común que experimentan las mamás al tener su bebe es la pérdida del ideal, de la perfección. Todas hemos soñado tener a nuestro bebe en los brazos y contemplar una hermosa carita, tomar sus suaves manos y contar diez pequeños dedos, sentir su tersa piel, tibia y libre de toda impureza. Es nuestra idea personal de perfección. La realidad es con frecuencia diferente.

En primer lugar, los seres humanos no somos perfectos. Nuestra anatomía tiene una infinidad de variantes normales, que en muchos casos interpretamos como defectos.

La otra posibilidad en cuanto a la apariencia de tu bebe es que en muchas ocasiones, la labor de parto y el nacimiento en sí son extremadamente difíciles para el tierno bebito y cuando lo miramos por primera vez nos enfrentamos a un jovencito que más que bebe parece un boxeador que acaba de perder por knockout.

La siguiente pérdida en orden de frecuencia es la pérdida que experimenta una mamá al descubrir que su bebe tiene una enfermedad congénita. El grado de shock y duelo dependerá de la severidad del problema y si la mamá sabe o no de antemano que su bebe tiene una condición médica. El diagnóstico prenatal es extremadamente útil porque permite que nos preparemos, ya sea desde el punto de vista médico para atender al pequeño o desde el punto de vista psicológico para aceptar la condición del bebe.

La última pérdida que destacar es la pérdida de identidad por la que atraviesa la nueva mamá. Es una pérdida sutil, que con la excitación del nacimiento puede pasar desapercibida, pero no menos importante, sobre todo para la mujer. El proceso de concepción, embarazo, parto y puerperio es uno de los procesos biológicos más extraordinarios de la naturaleza. Psicológica y emocionalmente cuando entramos en este camino tenemos una identidad y cuando llegamos al final de la trayectoria la hemos perdido por completo. Nuestro cuerpo es diferente. Ya no tenemos la libertad de antes y nuestras ansiedades, preocupaciones y responsabilidades se han triplicado. No es una sorpresa que inconscientemente estamos experimentando un duelo por nuestra identidad perdida.

Las siguientes son las etapas del duelo emocional.

La primera etapa es la negación.

Nos negamos a creer en lo que nos está pasando. Según el grado de la pérdida, la persona se encuentra en shock, desorientada y sin poder sentir o expresar sus emociones. En esta etapa es difícil comprender los complicados detalles que otros tratan de explicarnos y por supuesto es casi imposible tomar decisiones con claridad.

La siguiente etapa es la rebeldía.

Es en este momento cuando reconocemos que algo terrible nos está pasando y nos llenamos de ira y coraje contra la vida. En ocasiones tratamos de buscar culpables para desplazar nuestros sentimientos o nos sentimos culpables nosotros mismos.

La tercera etapa es la de negociación.

Es aquí donde tratamos de manipular la circunstancias y negociar con la vida, con la naturaleza, o en aquello que creemos puede cambiar nuestra situación.

La cuarta etapa es la etapa de depresión.

Una gran pena nos invade. Nos sentimos totalmente incapaces de seguir adelante con nuestras vidas. No encontramos sentido a las cosas.

Y por último, la quinta etapa es la de aceptación. En esta etapa llegamos a un balance emocional, aceptamos nuestra pérdida y aprendemos nuevas formas de lidiar con la vida. Es un nuevo comienzo. Aceptar una pérdida no significa olvidarla, ni quitarle valor, significa poder encontrar sentido y propósito a nuestra vida aun sin aquello que hemos perdido.

A lo largo de nuestra vida como padres encontraremos muchas satisfacciones y oportunidades de celebrar y disfrutar a nuestros hijos. Pero también encontraremos obstáculos, fracasos, sinsabores y pérdidas. Debemos ser conscientes que nuestros hijos son nuestros maestros y que no llegan a nuestras vidas solo para darnos alegría. Cuando entramos en esta travesía nos comprometemos a enfrentar lo desconocido y lo incierto.

Epílogo

Mi madre siempre lo supo, pero nunca me lo dijo.

Cuando nos embarcamos en el camino de la maternidad lo hacemos conscientes, inocentes y llenas de idealismo. No sabemos lo que para nuestras madres es obvio. Y aunque lo supiéramos igual seguimos adelante. Mi experiencia como madre siempre ha sido muy positiva. En mi camino ha habido muchas más rosas que espinas, pero aun así, sé que fueron las lágrimas derramadas por mis hijos las que me transformaron como ser humano.

Cuando una joven mujer llega a las puertas de la maternidad no existe fuerza en el mundo que le impida cruzar ese umbral. ¿Piensas por un momento que alguien pudiera haberte hecho cambiar de opinión en cuanto a tu bebe? Todas hemos escuchado las excusas. "¡Estás muy jovencita!" o tal vez... "A tu edad? Tus hijos ya son adolescentes!" o tal vez... "Sin trabajo y con bebe en camino..." y sin embargo en tu corazón sabes que no tienes otra opción.

En mi propia historia personal mis hijos no podrían haber llegado en momentos más difíciles. Sidney durante mi primer año de internado y Clara cuando estaba al borde del divorcio. Y sin embargo me llenaron de energía y vitalidad. Me nutrieron con sus caricias y me invitaron a vivir con el corazón abierto.

A decir verdad, no fue en los momentos de felicidad en los cuales experimente la mayor transformación sino en los momentos de cambio y adversidad. Fue en esos episodios en que mis piernas flaquearon y se me hizo un nudo en la garganta cuando me enriquecí y me llené de bendiciones. Fueron los éxitos y los fracasos de mis hijos, las lágrimas y los momentos de soledad, el abandono, las pérdidas, los sueños contruidos de a poco y las realidades que muchas veces se quedaron cortas para nuestras expectativas. Fueron esos momentos que me doblaron por dentro, me disolvieron íntegra y me dieron la fuerza para reconstruirme y ser la mamá que mis hijos necesitaban.

Mi madre lo supo siempre, pero nunca me lo dijo. Como yo, ella también derrame lágrimas en silencio. Lágrimas que nosotras, sus hijas, nunca apreciamos lo suficiente. Y sin embargo, aunque me lo hubiera dicho, nada hubiera cambiado en mi vida. A medida que tu pequeño bebe crezca recordarás tal vez este momento de su nacimiento con cierta melancolía. Con el paso del tiempo tu bebe se transforma en niño y luego en adolescente y luego volará del nido. Permítele que te transforme, abre tu corazón y tu mente al extraordinario proceso de la maternidad.

Te verás recompensada una y mil veces.