

**Lucía, mi pediatra**

# LO MEJOR DE NUESTRAS VIDAS

LUCÍA GALÁN BERTRAND

Desde la experiencia de  
mi profesión y la sensibilidad  
de mi maternidad



**Lucía, mi pediatra**

LO MEJOR  
DE NUESTRAS  
VIDAS

LUCÍA GALÁN BERTRAND

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

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

Fotografías de interior: © Maria Sbytova – Shutterstock, © MillaF – Shutterstock, © Mikhail Tchkhaidze – Shutterstock, © Igor Borodin – Shutterstock, © Patrik Jech – Shutterstock, © Praisang – Shutterstock, © Mila Supinskaya, © Sam Diephuis – Getty Images, © Ian Hooton – Getty Images, © Jaren Jai Wicklund – Shutterstock, © Antonio Guillem – Shutterstock, © Catalin – Shutterstock, © AleksWolff – Shutterstock, © Jekaterina Nikitina – Shutterstock, © Thanasis Zovoilis – Shutterstock, © Olesia Bilkei – Shutterstock, © Kevin Bubriski – Shutterstock, © Sokolova Maryna – Shutterstock, © Vasilyev Alexandr – Shutterstock, © Evgeniya Yantseva – Shutterstock, © Sabphoto – Shutterstock, © Tatyana Vyc – Shutterstock, © Shutterstock, © Shestock – Shutterstock, © Zurijeta – Shutterstock, © Djedzura – Shutterstock, © Di Carlo Darsa – Age Fotostock, ©MartiniDry –Shutterstock, © Monkey Business Images–Shutterstock, © Brian A Jackson –Shutterstock, © wavebreakmedia–Shutterstock, © Begsteiger – Age Fotostock, © fasphotographic – Shutterstock, © altanaka – Shutterstock, BlueOrange Studio – Shutterstock, © Alliance – Shutterstock, © Stokkete – Shutterstock, © Yulia Grigoryeva – Shutterstock, wavebreakmedia – Shutterstock, © Arek Malang – Shutterstock, © Sally Anscombe – Getty Images, © Tashi–Delek – Getty Images, © Voyagerix – Shutterstock, © Robert Kneschke – Shutterstock, © Solis – Shutterstock

*Estoy hecho de pedacitos de ti*

Original de Orozco / Latorre / Pérez

© Copyright de Lyrics and Music, S. L. / BMG / Bate Music

Edición autorizada a EDICIONES MUSICALES CLIPPER'S, S. L.

© Lucía Galán Bertrand, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

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

Primera edición: marzo de 2016

Decimocuarta impresión: diciembre de 2019

Depósito legal: B. 2.710-2016

ISBN: 978-84-08-15201-9

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Egedsa

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

# ÍNDICE

<i>Prólogo</i> .....	13
----------------------	----

## EL ESPERADO DÍA DEL PARTO Y EL DESCONOCIDO POSPARTO

1. Al fin ha llegado el momento: ¡estoy de parto! .....	19
2. Lo que nos han contado y lo que de verdad sentimos .....	22
3. ¿De visita al hospital? No, gracias .....	26
4. Lactancia materna: ¿tendrá suficiente con mi leche?.....	29
5. No le voy a dar pecho. ¿Por qué me siento culpable? .....	36
6. Cuando no todo sale como esperamos: el bebé prematuro .....	39
7. Si lo cojo en brazos cada vez que llora, ¿se acostumbrará? .....	43

## EL PRIMER AÑO DE VIDA

8. La fase de enamoramiento .....	49
9. Soy pediatra y yo sí vacuno a mis hijos.....	53
10. Cuando dormir se convierte en una necesidad vital .....	59
11. El primer catarro de mi hijo. ¿Y si le baja al pecho?.....	67
12. Desterrando mitos.....	75

## MI HIJO CRECE Y CRECE

13.	¿Conoces a tu hijo? ¿Tienes paciencia? .....	83
14.	Las primeras rabietas. Te sientes mal. ¿Y él cómo se siente? ....	88
15.	Establecer límites: la asignatura pendiente .....	94
16.	¿Le apuntamos a la guardería? .....	99
17.	Los dos años, la edad de las despedidas: ¡adiós, pañales!, ¡adiós, chupete!.....	104
18.	Mi hijo no come .....	110
19.	Mamá, no me grites.....	114
20.	Llegan los catarros, la fiebre, la diarrea y los mocos ver- des. Desterrando mitos .....	118
21.	Descubriendo su sexualidad .....	126
22.	Tu hijo y las nuevas tecnologías. ¿Lo has pensado bien? ..	131

## YA EN EL COLE

23.	La vuelta al cole.....	139
24.	Basta ya de etiquetas.....	143
25.	La edad de la inocencia.....	147
26.	Si sientes, vives.....	152
27.	Mamá también llora.....	156
28.	¿No tendrá autismo? Signos de alarma del trastorno del espectro autista .....	162
29.	¿Me das unas vitaminas para mi hijo? .....	169
30.	Las peleas entre hermanos .....	173
31.	Veintitrés horas de soledad y una hora de vida al día.....	176
32.	Papá, te estoy viendo .....	185

## MI HIJO SE HACE MAYOR

33.	De madre abnegada a mala madre. Mamá se confiesa .....	191
34.	A los niños también les duele la cabeza .....	197
35.	Papá y mamá se van a separar .....	202

36. La hora de los deberes. ¿Cómo podemos gestionarlo? .....	211
37. Cuando el problema es de peso .....	218
38. Mi hijo se preocupa demasiado .....	223
39. Mamá, ¿me escuchas?.....	229
40. ¿Cómo reforzar su autoestima? .....	233
41. Empatía: cuando el médico traspasa la barrera .....	241

## LA ADOLESCENCIA. ¿YA?

42. ¿Qué está pasando?.....	255
43. Mamá, ¿hablamos? .....	264
44. El síndrome del nido vacío.....	268
45. Hijo, ¿por qué no puedo ser tu mejor amigo?.....	272
<i>Mis lecturas recomendadas</i> .....	281
<i>Agradecimientos</i> .....	285

# EL ESPERADO DÍA DEL PARTO Y EL DESCONOCIDO POSPARTO

## Al fin ha llegado el momento: ¡estoy de parto!



Un llanto maravilloso que le devolvió a la vida.

—Lucía, las cosas vienen difíciles. Sé que llevas toda la noche con contracciones, vomitando y con mucho dolor. Lo sé. Sé también que la epidural no ha ido como esperábamos y que estás agotada. Pero necesito que eches el resto. Ya es la recta final. ¡Tu hijo necesita salir, y necesita salir ya! Él también está exhausto.

Asentí con la cabeza. Apenas podía hablar. Las palabras no salían de mi boca. Las contracciones eran tan frecuentes y tan intensas que no me daba tiempo a recuperarme entre una y otra. A pesar de estar experimentando el dolor más intenso que había vivido hasta el momento, lo que de verdad me robaba el aliento, lo que me impedía pronunciar una sola palabra era el sonido del monitor, el latido del corazón de mi hijo: su frecuencia cardíaca bajaba y mi angustia crecía.



¿En cuántos partos había asistido antes de experimentar el mío propio? ¿A cuántas madres había escuchado gritar en expulsivos prolongados? ¿Cuántas mujeres me habían agarrado la mano mientras yo les alentaba a empujar más fuerte? ¿A cuántos bebés había cogido en brazos antes incluso que sus propias madres? ¿A cuántos había visto nacer? ¿Cuánta vida había tenido entre mis manos?

Cientos de madres, cientos de niños y mucha vida en todos ellos... Pero aquel era mi parto. Y nada era como me había imaginado.

—Lucía, cielo, vamos a hacer una prueba de parto. Ya sabes lo que es. Lo vamos a intentar y, si vemos que hay peligro, haremos una cesárea —me dijo Nieves, la ginecóloga, con determinación. Acto seguido, lanzó una voz a sus espaldas—: Id preparando el quirófano para una cesárea.

«¿Cesárea? —pensé—. ¿Cómo que cesárea? Llevo diez horas con un dolor insoportable, vomitando entre contracción y contracción, imaginando a cada minuto ver la cara redondita de mi hijo salir de mí, ¿y ahora todo va a terminar con una cesárea?»

En esos momentos no era capaz de razonar. Ya no era pediatra, ni siquiera era médico. No pensaba en el criterio de la ginecóloga, solo pensaba como madre. Porque, aunque aún no había nacido mi hijo, yo ya era madre.

—Nieves, ¡voy a parir! —solté a Nieves antes de que abandonara mi habitación—. ¡Vamos a ello! ¡Voy a parir! —Y al instante vino la siguiente contracción, que me arrancó el habla.

La ginecóloga desapareció tras la cortinilla. Podía percibir el revuelo que se había organizado; todo el mundo corría. Y lo curioso del caso es que yo misma había corrido en multitud de ocasiones en situaciones similares, pero, evidentemente, esta vez era diferente; yo era la protagonista.

Todo estaba listo. La ginecóloga en su sitio, la matrona a mi izquierda, mi marido a la derecha.

—Todo va a salir bien, todo va a salir bien —me repetía mi marido una y otra vez con un hilo de voz mientras me acariciaba dulcemente el pelo con sus manos temblorosas.

La mirada cómplice de mis compañeros pediatras me reconfortaba. Los sentía cerca, muy cerca. Con los ojos inundados en lágrimas les suplicaba que estuvieran preparados, los necesitaba.

—¡Vamos a ello, Lucía! ¡Empuja! —gritó la ginecóloga—. ¡Empuja fuerte y seguido! ¡Vamos! —gritó aún más.

Y empujé y empujé y empujé tanto que se me iba el alma... Pero no era suficiente.

—¡Fórceps, dadme unos fórceps! —La voz firme de la ginecóloga retumbaba de nuevo en mis oídos.

Y seguía empujando, y, cuando creía que no me quedaban fuerzas, empujaba aún más fuerte. En un momento determinado, tras varios pujos fallidos, levanté la vista y vi a Nieves levantar la mirada, con la frente perlada en sudor, y hacerle un gesto a la matrona.

«Cesárea no —suplicaba yo mentalmente entre sollozos contenidos—. Cesárea no, por favor.»

La matrona, siguiendo las instrucciones de la ginecóloga, agarró un taburete, lo colocó a mi lado y se sentó en él.

—Te voy a ayudar, Lucía —me dijo—. Te voy a ayudar a empujar mientras Nieves lo saca. ¡Vamos a parir ya! —Y, antes de que terminara de pronunciar la última sílaba, se abalanzó sobre mí, apoyando la mitad de su cuerpo y su brazo entero sobre mi barriga—. ¡Empuja!

Y empujé y grité y sentí, sentí tanto y tan intenso, y sentí que me iba, sentí que volvía; sentí el todo y sentí la nada. Y, al fin, suspiré.

La matrona se hizo a un lado, levanté la cabeza, no escuchaba a mi hijo. La angustia se apoderó de mí. Sabía bien por qué no lloraba, y el miedo invadió mi cuerpo dolorido. Un miedo aterrador.

—¡El bebé con la pediatra! —gritó Nieves.

En ese instante, y aún no me explico por qué lo hice, dije:

—No. El bebé con la mamá. ¡El bebé conmigo!

Mi compañera de profesión asintió con una sonrisa providencial llena de luz. Todo iba a salir bien, ahora sí que lo sabía.

Inmediatamente pusieron a mi hijo sobre mi pecho desnudo, mis manos bañadas en sudor acariciaron su cuerpo inmóvil y ensangrentado. Su sangre, mi sangre, su piel sobre mi piel..., y lloré, lloré de emoción mientras repetía una y otra vez su nombre.

—Carlos, Carlos, Carlos, mi amor..., estás con mamá.

Y en ese preciso instante, en ese momento único e irreplicable, ocurrió: mi hijo rompió en llanto, un llanto maravilloso que le devolvió a la vida.

## 2

### Lo que nos han contado y lo que de verdad sentimos



En estos primeros días, todo el mundo piensa en el recién nacido, pero ¿y en la recién mamá?

Al fin tenemos a nuestro hijo en brazos; es un momento soñado, no cabe duda. Y es tanta la información que hemos recibido a lo largo de los nueve meses de embarazo que una piensa que lo más difícil ya ha pasado. Ahora lo que toca es disfrutar de la tan ansiada maternidad. ¿O no?

«Ma-ter-ni-dad», adoro esa palabra.

Es mucho lo que hemos leído y escuchado del embarazo y sus diferentes fases. También son bastantes los conocimientos que tenemos del momento del parto, aunque la inmensa mayoría de nosotras, a toro pasado, decimos: «¡Nada es como me lo había imaginado!». De la lactancia creemos saberlo casi todo, pero ¡qué equivocadas estamos! ¿Y del posparto? ¿Qué nos han contado del posparto?

Nada o casi nada. Cuando llega por primera vez, es como aterrizar en otro planeta del que no sabes siquiera cuánto tiempo permanecerás allí. Estás cansada y dolorida. Los puntos, tanto en un parto vaginal como en una cesárea, duelen, y duelen mucho y durante muchos días, más de lo que nadie nunca te dijo. Tu cuerpo adquiere de repente una forma y una consistencia hasta ahora absolutamente desconocida. No te reconoces frente al espejo. Pero es que, además, la explosión hormonal a la que estás sometida provoca en ti crisis de llanto inexplicables, tristeza, apatía, melancolía e incluso, en alguna ocasión, depresión. La tan temida depresión postparto.

Todo el mundo espera de ti que estés feliz y contenta. ¡Ya eres madre! ¡Tienes una criatura preciosa y sana entre tus brazos! Se supone que no hay alegría mayor, ¿verdad? Sin embargo, en esos interminables quince días tras dar a luz, no te sientes así. Y al no cumplir las expectativas del mundo que te rodea, de lo establecido en tu situación, es inevitable sentirse culpable. «¿Qué derecho tengo a sentirme así?» «¿Por qué estoy llorando?» «¿Por qué me enfado con mi marido cuando lo único que quiere es ayudarme?» Y, lo más importante: «¿Por qué nadie me había contado esto?».

La sensación es de estafa.

Menos mal que tienes a tu lado a tu madre, que comienza a regalarte su sabiduría y te repite una y otra vez que esto es una fase corta y que pasará. En mi caso, no me lo llegaba a creer del todo. En ocasiones me encontraba tan mal que no veía salida. Pero, claro, ¿cómo me iba a quejar, siendo yo además pediatra y habiendo deseado tantísimo tener un hijo? Aguanté como aguantamos todas.

Evité mirarme al espejo durante unos días, salía a diario de casa con mi cojín debajo del brazo para poder sentarme dignamente en una terracita, me echaba colorete para disimular la palidez extrema y las huellas del cansancio. Ir al baño se convertía en una auténtica pesadilla. ¿Cómo es posible que unos cuantos puntos produzcan este dolor? Nada de lo que hacía mi marido para facilitar el proceso parecía ayudarme. «Pero ¿qué está pasando? ¿Me lo han cambiado? ¡No se entera de nada!» Tu marido se convierte en el malo de la película y tú, en tu mayor enemigo. A pesar de todo, de vez en cuando recuperaba la cordura y me repetía una y otra vez que esto era un

túnel y que pronto vería la luz. Y así fue. Los quince días exactos que me había dicho mi madre.

Tras esas dos semanas de oscuridad todo cambió. La maternidad floreció con todo su esplendor dentro de mí. No volví a derramar una sola lágrima más que de alegría, cantaba todas las mañanas en la ducha, miraba a mi hijo y me parecía el bebé más bonito del mundo entero. Desempolvé la cámara de fotos y hacía una media de treinta fotos al día. Volví a estar enamorada de mi marido. Todo lo que hacía me parecía estupendo, todo era divino. Él, que no hablaba por no pecar, observaba esa transformación como el que observa la cáscara de un huevo romperse sin saber qué hay dentro picoteando sin descanso: «¿Será un tierno polluelo o un temido dinosaurio? Que sea lo que tenga que ser, pero que vuelva mi mujer».

La lactancia materna me resultaba la experiencia más fascinante que había vivido nunca, me faltaba tiempo para hacer todos los planes que había organizado en el día y me pasaba las horas mirando la cara de mi hijo, aún incrédula de que un ser tan perfecto hubiese salido de mis entrañas. Fue entonces, en esos instantes, cuando me pregunté por primera vez: «¿Qué hacía yo antes de tener a mi hijo?».

Ya no me imaginaba sin él. Ya casi ni recordaba cómo era mi día a día antes de ser madre. Aquello fue una revelación. Estaba feliz. Y ese estado de felicidad y de enamoramiento por mi recién estrenada maternidad duró mucho tiempo. Aún dura.

Así que, tras mi propia experiencia, mi visión cambió para siempre, marcando un antes y un después no solo en mí como mujer, sino en mi profesión como pediatra.

En la primera revisión del recién nacido suelo encontrarme con mujeres cansadas, pálidas, sin una gota de maquillaje, que además caminan lentamente apoyadas en el carrito. Miran a la silla como el que mira al enemigo, y las entiendo, porque para mí también era un suplicio sentarme sin mi inseparable cojín. Una vez acomodadas y sentadas de medio lado, siempre empiezan hablando del parto: cuánto pesó, cuánto midió, etcétera. Pero, en el momento en que las sorprendo con un «¿Y cómo te encuentras tú?», muchas de ellas rompen en llanto. La inmensa mayoría de las veces son unas lágri-

mas contenidas, pero sentidas tan profundamente que hasta me llegan y me duelen a mí. Sé lo que sienten y sé cómo lo sienten. Y esto no se estudia en ninguna universidad. En esos casos hablo en voz de mi madre cuando intentaba consolarme.

«Sé cómo te sientes y no has de sufrir por ello —les digo—. No te sientas culpable. Estás cansada, dolorida, agotada, y en ocasiones lloras. Sé que no me vas a creer del todo cuando te diga que la próxima vez que te vea dentro de una semana vas a estar muchísimo mejor, y que en la revisión del mes de vida entrarás por esa puerta sonriendo, con tu bebé en brazos en lugar de en el carro, cantarina, y hasta te habrás maquillado un poquito.»

Ellas, con una media sonrisa, miran a sus parejas, y ellos, que tanto agradecen mis palabras, me ayudan con un «Claro que sí, cariño. Ya lo verás».

Entre los tres establecemos un vínculo especial. Por eso es tan importante que venga el padre del bebé, al menos a la primera visita. **Porque, en estos primeros días, todo el mundo piensa en el recién nacido, pero ¿y en la recién mamá?**

Tras muchos minutos de conversación, de resolver dudas, de arrojar luz a tus sombras, de saber cómo te encuentras realmente y no cómo esperan que te encuentres; después de haber intentado transmitirme la seguridad que necesitas para tener la certeza de que saldrás de ese oscuro túnel; después de todo ello, llega el momento de dar paso a tu bebé. El auténtico protagonista.