

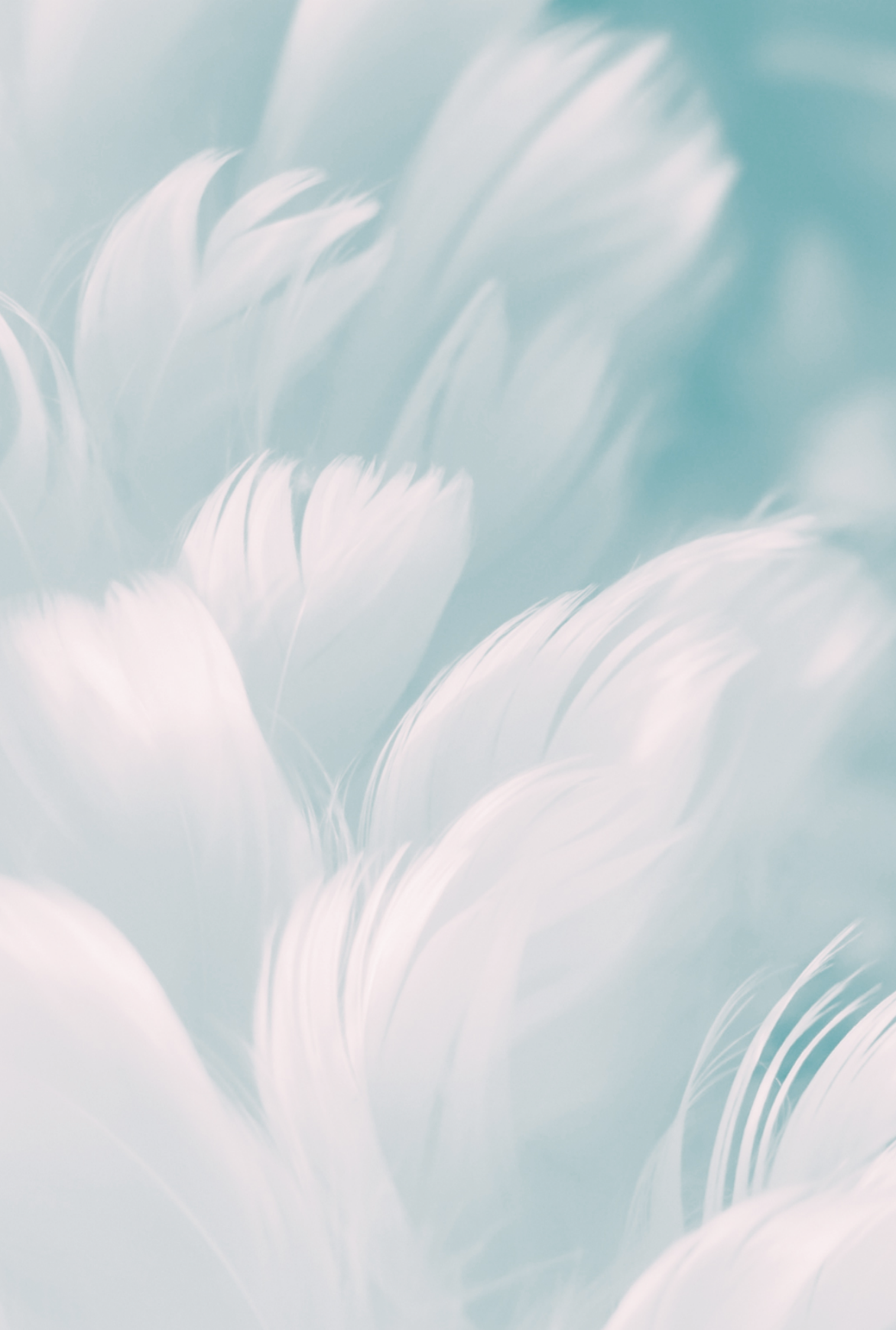
ROSA JOVÉ



*Carriño
y
Teta*

MANUAL DE
INSTRUCCIONES
DEL BEBÉ

OBERON



ROSA JOVÉ

CARIÑO Y TETA

MANUAL DE INSTRUCCIONES
DEL BEBÉ...

OBERON

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Rosa Jové

© Copyright de las fotografías: © 2003-2015 Shutterstock, Inc.

Diseño de cubierta e interiores: Celia Antón Santos

©EDICIONES OBERON (G. A.), 2019

Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid

Depósito legal: M. 24.521-2018

ISBN: 978-84-415-4039-2

Printed in Spain

A TODOS LOS PADRES Y MADRES.

ESPECIALMENTE A LOS PRIMERIZOS,
DE CUYA VOLUNTAD E IMAGINACIÓN
HE APRENDIDO TANTO.

AGRADECIMIENTOS

La autora agradece a Aser Sesma y Antoni Sales sus valiosas aportaciones y comentarios al manuscrito.



SOBRE LA AUTORA

Rosa Jové Montanyola, nacida en Lleida en 1961, licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona, está especializada en psicología clínica infantil y juvenil y en psicopediatría (bebés de 0 a 3 años). De hecho, ella misma se define como psicóloga y psicopediatra.

Madre de dos niños. Su marido es médico y colabora con ella en las investigaciones sobre el sueño. Hacen un tándem perfecto tanto a nivel profesional como familiar.

Formó parte del observatorio de los derechos de la infancia de la Generalitat de Catalunya, hecho que valora como un punto de inflexión en su profesión de forma muy positiva, ya que la defensa de los derechos infantiles siempre ha sido una constante en sus publicaciones.

Psicóloga emergencista (especializada en emergencias y catástrofes) con más de 30 intervenciones entre las que destacan las inundaciones de Biescas o los atentados del 11-M, miembro fundador del grupo de psicólogos en emergencias y catástrofes de Cataluña.

En 1983 empezó a trabajar con niños para el departamento de educación de la Generalitat de Catalunya.

Desde 1994 lleva la dirección del Centro Médico CMS, en donde también es la responsable del gabinete de psicología. Dada la avalancha de niños con problemas del sueño (y de las secuelas que ciertos métodos dejan en estos niños), abrió consulta también en Barcelona, para que los niños no tuvieran que desplazarse tantos kilómetros hasta Lérida. Actualmente, también en Madrid.

A partir de 1997 se especializó en problemas de crianza infantil, más específicamente en el sueño, y actualmente realiza un doctorado sobre ese tema en la Universidad de Lleida.

Ha escrito varios artículos de divulgación sobre psicología infantil, algunos de ellos fácilmente localizables por Internet, y del éxito *Dormir sin lágrimas*.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	15
1. EMBARAZO	23
El diagnóstico	25
Diagnóstico de presunción	26
Tests hormonales	27
Ecografía	28
Propagar la buena nueva	30
Recomendaciones generales	31
Hábitos tóxicos	31
Alimentación	32
Actividad física	34
Control médico en el embarazo	37
Las visitas	38
Las pruebas	40
Cosas que suceden aunque todo vaya bien	46
Náuseas y vértigos	46
Los antojos	47
Tobillos hinchados	48
Insomnio del tercer trimestre	48
Cuando algo va mal	49
Enfermedad de la madre	49
Amenaza de aborto	49
Aborto o fallecimiento del bebé	50
Preguntas	51
Bibliografía	51

2. EL PARTO	53
El parto. Definición	56
¿Cómo saber si estoy de parto?	59
¿El parto duele?	61
Cómo conseguir que no me duela, paso a paso	62
¿Dónde parir?	63
En un centro hospitalario	64
En el domicilio	65
Cómo parir: el plan de parto	66
Preguntas	72
Bibliografía	73
3. LOS PRIMEROS MOMENTOS CON EL BEBÉ	75
Canastilla y ajuar del bebé:	
familiarizarse con los nombres	77
Cómo preparar el ajuar o canastilla del bebé	83
Ajuar de nivel 1: Imprescindible	83
Ajuar de nivel 2: Básico	84
Ajuar de nivel 3: Completo	89
Ajuar de nivel 4: ¿Dónde vas con todo eso ahora?	91
Aspectos a tener en cuenta con el ajuar	93
El primer contacto con el bebé	94
Qué hacer con las visitas	96
La cura del ombligo	96
Material aconsejado	97
Cómo hacerlo paso a paso	98
A tener en cuenta	99
Preguntas	100
Bibliografía	101

4. LA ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ	103
Lactancia materna	105
¿Cuándo debo empezar?	107
¿Cada cuánto debo alimentar a mi hijo?	108
¿Cómo se hace?	110
Buscar una buena posición para dar de mamar	110
Que el bebé tenga un buen agarre del pecho	114
Que la técnica sea la adecuada	116
¿Hasta qué edad se da de mamar?	117
Problemas que pueden surgir	118
Ingurgitación mamaria	118
Grietas	120
Tengo poca leche	120
Mi leche es de mala calidad	121
Me duele el pecho al dar de mamar	122
Estoy enferma, ¿puedo tomar fármacos?	122
Otros problemas	123
Lactancia artificial	123
¿Cuándo debo empezar?	123
¿Cada cuánto debo alimentar a mi hijo?	124
¿Cómo se hace?	125
¿Hasta qué edad se puede tomar leche artificial?	129
Problemas que pueden surgir	130
Introducción de la alimentación complementaria	131
¿Cuándo empezar?	131
¿Cómo hacerlo?	131
Baby Led Weaning	133
Preguntas	135
Bibliografía	137

5. EL SUEÑO DEL BEBÉ	139
Cómo es el sueño del bebé	142
Cómo detectar si hay un problema	145
Cómo mejorar el sueño del bebé	151
Dormir con el bebé	159
Soluciones no aconsejables	163
Preguntas	166
Bibliografía	167
6. LA HIGIENE DEL BEBÉ	169
El baño	171
El recipiente	171
¿Dónde lo bañamos?	173
¿Qué jabón uso?	174
¿En qué momento del día lo baño?	175
¿Pasa algo si no lo baño algún día?	175
¿Es bueno hacer una rutina para el baño?	176
El baño paso a paso	177
El pañal	180
¿Qué pañales usar?	181
¿Dónde cambiar el pañal?	182
¿Cuándo hay que cambiar el pañal?	183
¿Cómo cambiar el pañal?	185
¿Las toallitas son imprescindibles?	188
¿La pomada es imprescindible? ¿Cuál elegir?	189
¿Cuándo hay que retirar el pañal?	189
¿Cómo se retira el pañal?	190
Cómo retirar el pañal paso a paso	191
Preguntas	193
Bibliografía	195

7. EL LLANTO DEL BEBÉ	197
Qué significa el llanto del bebé	199
Cómo prevenirlo	202
Cómo calmarlo paso a paso	205
Qué sucede si no atendemos el llanto del bebé	207
El cólico del lactante	211
Calmando el cólico paso a paso	213
Preguntas	217
Bibliografía	219
8. LOS PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO	221
¿Existen problemas de comportamiento en los bebés?	223
Clasificación de los problemas comportamentales de un bebé y soluciones	229
Molestias incomprensibles	229
¿Qué hacer ante estas molestias incomprensibles?	230
Rabietas	231
¿Qué podemos hacer para evitar una rabieta?	232
Los problemas de comportamiento	233
La importancia de la familia en la prevención de los problemas de comportamiento	234
Preguntas	238
Bibliografía	239

INTRODUCCIÓN

Pocas cosas hay tan estimulantes como criar a los hijos. Cuando se domina una técnica aparece una nueva situación, un nuevo desafío para el que no se estaba preparado. A veces incluso aparecen retos que ni sospechábamos que habría.



El bebé en manos de la enfermera parece un coche que entra en boxes en mitad de la carrera. Los gestos son precisos. No hay ningún movimiento de más. Desabrocha el pañal con dos tirones decididos pero suaves de los cierres. Levanta el culito agarrando al bebé por las dos piernas (¡con una sola mano!). Limpia la zona con dos pases toreros de la toallita y, antes de que la espalda del bebé vuelva a reposar en el cambiador, ya ha colocado un nuevo pañal. Traba el pañal fijando los cierres a la primera y entrega el bebé a los estupefactos padres. Éstos piensan invariablemente que es imposible que lleguen a adquirir esta destreza y se resignan pensando que la colocación perfecta del pañal tampoco es tan determinante, mientras crezca sano y feliz...

Manipular al recién nacido es probablemente una de las tareas más intimidantes a la que se enfrentan los padres recién estrenados y, sin embargo, la superan con un mínimo de práctica y de dedicación. Lo mismo ocurre con todo lo que rodea al bebé, su alimentación, higiene, educación y, en definitiva, su cuidado. A la que los padres primerizos se empeñan, pueden con todo y lo hacen con nota. A los pocos meses ya han aprendido media docena de técnicas para cambiar el pañal e incluso han patentado alguna variante (como aquella que le permite al padre hacer una pedorreta en la barriguita de la criatura sin mancharse con la pomada).

Toca adoptar nuevas decisiones y revisar nuestros viejos criterios cada dos por tres. La labor es colosal, pero también apasionante y casi siempre agradecida. Si escucháramos el tiempo suficiente a un grupo de padres hablando, inevitablemente oiríamos esto: "A nosotros también nos pasaba, hasta que decidimos hacer esto. Creedme, es lo mejor, con diferencia".

Como reza el dicho: nadie nace enseñado y, como decía mi amiga, "el que no sabe es como el que no ve". No hay padres que sean siempre "novatos". Hay algunos que lo parecen al principio y hay muchos que se piensan que lo son. Luego, se reproduce un sinfín de veces la secuencia: Detección del problema → Reconocimiento de la ignorancia → Ensayo

y error → Maestría "cum laude" en la materia. A partir de entonces se aprende a relativizar y se acaba opinando, como mi amigo Julio Basurto que dice que lo malo no es ser un padre primerizo, lo malo es... ¡Que los demás se den cuenta! Y esto es lo peor que le puede suceder a uno, ya que los consejos y las indicaciones que se les ofrecen son a menudo totalmente dispares y carentes de toda base, no ya científica, sino sensata.

Bien intencionados habrá que opinen que el título de este libro es un sinsentido. Los bebés no deberían venir sin manual de instrucciones. Puede que tengan razón. Sin embargo, también los torpes pueden ser padres y algo habrá que hacer. Además, torpes y primerizos hemos sido todos en un momento u otro. Los que hemos pasado por esto podemos asegurar que es un estado transitorio que con una buena orientación y algo de disposición por parte de los padres se supera sin mayor dificultad.

En el libro abordamos casi cronológicamente todas las etapas por las que transcurre la primera infancia, desde el embarazo hasta la retirada de los pañales. Desde los miedos durante el embarazo hasta el llanto del bebé. Se ofrece información de cuándo, de cómo y hasta a menudo de porqué suceden las cosas, y es que la propuesta es muy ambiciosa: acercar a cualquiera, sea padre o no, a los misterios del cuidado de bebés.

Se enfocan las distintas situaciones desde el punto de vista de cómo afectan a los padres y a la propia criatura. Especialmente esto último, ya que pienso que cuando entendemos lo que le pasa al otro, es mucho más fácil encontrar la solución idónea. A menudo los padres viven como un problema situaciones normales de crecimiento o incluso de relación con el entorno. Hay muchas preguntas que nos llegan a los profesionales sobre comportamientos totalmente normales e incluso adecuados, que sólo son un problema porque los padres los viven como tal. En otros casos, es el interés del adulto el que genera el problema y es al bebé a quien se obliga a adaptarse.

Nuestra forma de vida actual ha compartimentado el mundo en que vivimos y nos limita en las relaciones. Pensamos que con Internet podemos comunicarnos con cientos de personas con un clic e incluso podemos tener amigos del alma en las antípodas y que esto es inmejorable en cuanto a comunicación personal se refiere, pero hay facetas de la vida que han quedado relegadas a lo más íntimo y de las que no nos hacemos una idea más o menos completa hasta que nos afectan a nosotros.

No es raro encontrarnos con padres primerizos que el primer pañal que tocan es el que tienen que poner a su bebé. Por el contrario, es muy habitual que las nociones de puericultura que llegan al gran público vengan filtradas por la publicidad (legítimamente más interesada en vender productos que en formar padres). Así, podemos acabar dando más importancia a la dirección del chorro del pipí que a pasar el máximo de horas con el bebé.

Tampoco vemos apenas a madres que den el pecho a sus bebés en público y tendemos a no hablar de la lactancia. Por esta razón hay tantos mitos falsos en relación a la lactancia. Finalmente, hay una serie de temas en los que hay una clara disociación entre lo que se practica y lo que se opina en público. Esto hace que tantos padres se sientan extraños haciendo cosas que son de lo más normal (como, por ejemplo, dormir con el bebé). Se tiene tan poca experiencia en las vivencias de los otros, que los padres primerizos generalmente empiezan de cero. Probablemente en esto hemos perdido en comparación con nuestras abuelas.

Este libro ofrece información a los padres novatos (y a cualquiera que tenga la paciencia de leerlo). Aquí hay información veraz, métodos para identificar comportamientos normales y anormales de los padres y de los bebés (siento decirlo, pero los bebés tienden a tener comportamientos normales y adecuados para su edad y para los estímulos a los que se les somete).

Por el contrario, en este libro no aparecen soluciones a problemas estricta o definitivamente médicos. Si necesita saber cuál es el mejor tratamiento para la dermatitis del pañal de su bebé, acuda al pediatra. Si le urge identificar si las vesículas son de varicela o de cualquier otra enfermedad, vuelva a acudir al pediatra. Si desea saber si puede continuar con la lactancia con la fiebre que presenta, pregúnteselo a su médico.

Es muy sencillo. Los problemas médicos deben consultarse con los médicos. No tiene más. Y al revés, los problemas "no médicos" no hacen falta consultarlos con el pediatra. Entiendo yo que el pediatra no es un ser onnisapiente al que hay que consultarle todo. Es lógico que fuera de lo que es propio de su profesión (los niños enfermos y la promoción de la salud) sus conocimientos también pueden ser limitados e influenciados por la publicidad.

Este libro está pensado como una guía para ayudar a los padres primerizos a entender a su bebé y a relacionarse con la criatura de la forma más armoniosa posible. Se informa de las distintas etapas por las que pasa el bebé y lo que caracteriza a cada una de ellas, haciendo referencia a los problemas prácticos que puedan presentarse, a cómo evitarlos y/o a cómo solucionarlos llegado el caso. Siempre se orientan las soluciones desde el conocimiento máximo que tengamos del problema y desde el respeto al ser humano que es el bebé. Parto de la base que cada niño es distinto y único, pero ser humano al fin y al cabo, con los mismos derechos (probablemente más) que cualquier otro de distinta edad. Entiendo que los bebés tienen unas necesidades que deben ser cubiertas por sus cuidadores y que no siempre son de alimentación, higiene y ropa. Ayudar a identificar estas necesidades es uno de los objetivos del libro, ya que, como siempre, la mejor solución es la prevención e intentar hacer bien las cosas desde el primer momento es una buena forma de conseguir lo que uno se propone.

Así, a todos los "primerizos" que puedan estar leyendo este libro y con la absoluta seguridad de que mediante una buena predisposición la torpeza es una situación transitoria, les animo a seguir leyendo y a dejarse convencer de que la crianza con entrega y respeto es el camino más fiable para conseguir aquello que decíamos de que los niños crezcan sanos y felices. No sólo eso, sino que los niños sanos y felices se convierten adultos psicológicamente sanos y felices, que es lo que sin duda queremos los padres que sean nuestros hijos en el futuro.

Las preguntas de estos capítulos están sacadas de la consulta de la autora, así como de diversas publicaciones y revistas en donde colabora con asiduidad.

TEMA 1

EMBARAZO

El primer embarazo supone la entrada a un universo paralelo, el de traer niños al mundo y cuidarlos. Antes del embarazo uno se hace planes y toma decisiones (pocas).

