

JESÚS MARTÍNEZ



el médico de mi hijo

Resuelve por ti mismo
los pequeños problemas
en la crianza de tu bebé



POR EL PEDIATRA
CON MÁS SENTIDO
COMÚN QUE TRIUNFA
EN INTERNET



Jesús Martínez

El médico de mi hijo

Resuelve por ti mismo
los pequeños problemas
en la crianza de tu bebé

temas de hoy.

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

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Jesús Martínez, 2014
© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2014
Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.
C/ Josefa Valcárcel, 42, 28027 Madrid
www.temasdehoy.es
www.planetadelibros.com
Primera edición: abril de 2014
ISBN: 978-84-9998-385-1
Depósito legal: M. 5.678-2014
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Artes Gráficas Huertas, S. A.

Printed in Spain-Impreso en España

ÍNDICE

Prólogo	11
---------------	----

LA TRIBU

1. El pediatra, la enfermera, la matrona, la vecina, la cuñada, las abuelas..., ¡ah!, y el padre	19
2. ¿Quién manda aquí?	29

EL RECIÉN NACIDO

3. ¿Cuándo nos vamos a casa?	37
4. Ya estamos en casa, y ahora ¿qué?	43
5. Esterilizando el ambiente: la NASA	55
6. La teta y lo demás	59
7. El niño nos ha salido fino	79
8. Duérmete niño	89
9. Todo lo que entra sale	97
10. Dos, tres, cuatro pañales, el paquete entero	105

11. Historias de piños	113
12. La cola no se toca	117
13. Vacuna bien y no mires a quién	125
14. La dictadura de los percentiles	135
15. El niño es especial	141
16. ¡Cuidado! Parece que le ha dado un rayo de sol ...	149

LA ESCUELA INFANTIL

17. El termómetro maldito y la madre que lo parió ..	157
El Decálogo de la Fiebre	167
18. Hola, soy un virus	171
19. Somos amigos de los mocos	177
20. Esta tos no nos deja dormir	183
El Decálogo de la Tos	190
21. Le falta el aire. ¿Se le habrá bajado al pecho?	193
22. El mito de la dieta blanda	201
23. La conjuntivitis y el limpiaparabrisas	207
24. ¡Una de oreja!	211
25. Mi niño no me come	221
El Decálogo de la Alimentación	225
26. ¡Cuidado con el niño, es peligroso!	229
27. Los padres sabios	239
Epílogo	243
Agradecimientos	245
Páginas y blogs sobre infancia que sigo	247
Índice temático	251

1. El pediatra, la enfermera, la matrona, la vecina, la cuñada, las abuelas..., ¡ah!, y el padre

No todos los acontecimientos de la infancia requieren una solución. Cría a tus hijos acompañándolos, no poniéndole remedio a cada suceso.

Sostiene Salvador Casado¹ en sus magníficos artículos sobre la sanidad que «los profesionales sanitarios deben acompañar, cuidar, proteger y guiar, verbos imprescindibles en tiempo de enfermar, a veces también diagnosticar y tratar». Aplicables en pediatría, las palabras del doctor Casado nos recuerdan que la tribu —entendiendo por tal el grupo de personas que revolotean alrededor de la infancia— debe observar esos cuatro verbos y que el profesional sanitario, el pediatra, la enfermera o la matrona, debe limitarse a ese papel sin interferir, dogmatizar o dirigir ni la normalidad y la crianza ni la enfermedad.

En la antigüedad, y todavía hoy en el ámbito rural, la crianza de un niño venía determinada por lo que llamamos *la tribu*, *la colectividad*: no solo la madre interviene, sino que la sociedad y el entorno también influyen en la evolución de

1. Doctor Salvador Casado, médico de familia madrileño, @doctorcasado en Twitter y editor del blog *La consulta del doctor Casado*: www.doctorcasado.es.

la infancia. El niño se cría en el grupo, y más adelante en la calle o en el campo. Dudas puntuales son resueltas por la abuela, la vecina, las hermanas o el resto de las numerosas familias rurales, que intervienen de un modo u otro aportando el saber hacer, sin pretensiones o pautas, sino porque ellas a su vez lo aprendieron de sus antepasados.

El cambio en la sociedad y la llegada de la familia urbana, aislada y en habitáculos pequeños, hace que el entorno se impersonalice y sean núcleos más reducidos los que intervengan en la crianza y educación del niño. Los abuelos viven lejos, el entorno es hostil y se lleva una vida más casera. La calle ya no existe porque es peligrosa: coches, desconocimiento, violencia...; no digamos ya la naturaleza, que está a muchos kilómetros de distancia. Las experiencias en entornos naturales se hacen extrañas para el pequeño, que ve sustituido su tiempo por actividades extraescolares regladas.

Veamos cómo evolucionan y se transforman los distintos personajes del entorno tribal cuando se los inserta en el contexto urbano.

La vecina

Ahora que el entorno, que es frío y desconocido, ya no puede resolver las dudas, entra en escena la vecina, que es ese personaje que vive cerca —a veces demasiado cerca—; que nos encontramos en el parque, en el mercado, a la puerta del colegio, en el paseo, y con quien se hacen las comparaciones y se compite por ver quién tiene una vida mejor y quién hace mejor las cosas. La vecina no es una amiga, es la competencia; puede aportar una innegable ayuda, pero a veces complica en

vez de ayudar... Al fin y al cabo, su hijo siempre será mejor y más listo, hará las cosas mucho antes de lo que le corresponde por edad y será siempre más guapo, más rubio y con los ojos más azules.

La cuñada

Hay dos tipos de cuñadas, la que lo sabe todo porque ya pasó por la misma situación y la que lo sabe todo porque lo ha estudiado. El caso es que la cuñada siempre va un paso por delante y normalmente ya sabe hacer todo aquello que tú todavía desconoces. Suya es la famosa frase «Yo que tú...». Normalmente respeta tus decisiones, te escucha y apoya, pero su conclusión suele ser siempre la misma: «Ya, ya, si todo eso está muy bien, pero yo que tú...». Las cuñadas suelen crear inseguridad en las madres, pero es una inseguridad controlada; la madre, finalmente, es consciente de que su cuñada es Doña Sabionda y la valora lo justo, «pues quién lo iba a decir, si lleva a los niños llenos de mocos».

La suegra

Se la respeta por la edad, pero la madre ya cuenta con la crítica: si ya opina que no cuidas bien a su hijo querido, ¿qué va a opinar de cómo cuidas a su nieto? Más de una vez te ha criticado por tu forma de cocinar o porque le sugeriste a su hijo que o planchaba o le ponías las maletas en la calle. Ya se sabe lo que se puede esperar de ella, pero ¿y si tiene razón?...

La madre de la madre, o sea, la abuela materna de la criatura

Esto es otra cosa, aquí la reflexión suele ser la siguiente: «Si me ha criado a mí tan bien, ¿cómo no va a saber hacerlo con su nieto? Además, me quita mucho trabajo de la casa y puedo dedicar más tiempo al bebé». A temporadas y en su justo punto para no cansar, la abuela tiene cabida en la crianza actual.

El abuelo

Este es muy útil también. Normalmente no se mete en nada, cumple lo que se le ordena y se lleva al niño al parque o a hacer los recados. Es un buen colaborador. Igual que la abuela, consentirá y mimará a la par que educará. Normalmente, los abuelos serán fuente de enseñanzas también en valores, pues aportan lo que de tradición y arraigo puede haber en la familia. En la sociedad actual es muy importante el papel de los abuelos, a los que no siempre se valora como agentes de crianza y salud.

Hasta aquí todo parecía ir bien, pero la llegada a la ciudad trajo todo un cambio que, allá por los años sesenta, con la ansiada reactivación económica originó el *baby boom*. A todos les dio por lo mismo. La ausencia de píldoras anticonceptivas no importaba y, con el método Ogino como único aliado, las nuevas parejas se pusieron a procrear hasta que se hicieron famosos los planes de familia numerosa y los premios de natalidad.

Este *boom* provocó que el precario sistema de salud y beneficencia (basado en el hospitalocentrismo) se revelara insuficiente, por lo que hubo que habilitar a un buen número de

médicos puericultores —normalmente varones y con bigote—, que impartían doctrina a pie de calle sobre la crianza basándose en la escasa ciencia de la época y en otra doctrina, la del régimen. Estamos ante el *pediatra autoritario*, quien dictamina y pontifica sobre cómo hacer las cosas. Este buen hacer llega hasta nuestros días y son muchos los pediatras que todavía se mantienen en la línea pontifical. Decimos esto sin ánimo de ofender..., de todo hay en la viña del señor y excepciones muy honrosas también.

El Pediatra

El Pediatra, con mayúsculas, es elevado a los altares de la sabiduría sobre la infancia; ya no solo en los hospitales, donde ejercía desde tiempo inmemorial una muy destacada labor, sino ahora también en la calle, en la Atención Primaria. El pediatra asume el poder de decidir qué hay que hacer en cada caso, se inmiscuye y se adentra en las tareas abandonadas por la tribu. En este asalto al poder de la crianza se le asocian el cuerpo de enfermeras y sobre todo las llamadas *matronas* —enfermeras también, pero más especializadas en parto y embarazo—, que pronto renegaron de los niños para centrarse en ejercer un gran poder sobre la madre.

Pasaron los años y salimos de *Cuéntame*. Ya estamos en el siglo XXI y aquí lo que predomina es Internet, este sí que es un cambio. La información y la basura fluyen por los mismos caminos creando un nuevo término: la *infoxicación*, información e intoxicación a partes iguales. Y como el colectivo de madres periparto (época que abarca desde el día en que se enteran de que están embarazadas hasta pasados los primeros

años del niño) es el más activo en Internet (como atestiguan múltiples y sesudos estudios), pues ya tenemos el cóctel: millones de madres que se informan o se infoxican, tanto da, pero que ponen en duda la doctrina de crianza oficial, produciendo toda una revolución a golpe de blog maternal, reclamando para la madre lo que era de ella y su derecho a decidir. Parece que Internet y los grupos creados sobre tal herramienta de comunicación, como son blogs, foros, Facebook, Twitter y demás, han sustituido a la tribu que habíamos abandonado, y son estos grupos virtuales los que ejercen ahora el ancestral papel en torno a la maternidad.

Antaño lo que decía el pediatra iba a misa, hoy día no. Lo que va a misa es lo que ha escrito no sé quién en ese afamado blog maternal que tiene miles de seguidores. Nacen nuevos gurús, bien desde la pediatría, bien desde la enfermería. Hoy se da valor incluso a madres sin otra formación en la materia que su propia experiencia y la de otras como ella: es lo que se llama *inteligencia colectiva*.

La inteligencia colectiva es una experiencia fantástica no exenta de problemas y errores, pero ante todo es un cambio de paradigma que a muchos solo nos ofrece dos alternativas: o subirnos al carro para entenderlo desde dentro o caminar directamente hacia el cementerio de los dinosaurios.

El *marketing* no pierde hilo, detecta rápidamente estos movimientos y toma postura a favor de lo que venda. Así, la mayor parte de los blogs de madres o foros están atestados de publicidad bien dirigida que, por otra parte, proporciona algunos fondos a ciertas madres, que ven en ello una fuente de ingresos. De la misma manera, marcas afamadas —o en *startup*, como se dice ahora— intentan hincarle el diente a este mundo, creando apuestas profesionales que se entremezclan con las apuestas personales, que suelen ser más sinceras y de-

mostrar más implicación. Internet ofrece información e intoxicación a partes iguales, y ambos fenómenos mueven masas a ciegas en todas las direcciones.

Permitidme una crítica, a mí, que soy de otra época: yo antes llevaba a mi hijo en brazos o ayudado de una mochila. ¡Error! Ahora hay que *portear* al niño ayudado de un trasto de la marca no se qué, que cuesta un dineral. O, por ejemplo, en vez de dormir el niño en la cama de los padres, como se hizo toda la vida, ahora se *colecciona*. Para ello, lo indicado es comprar una cama específica o un añadido que se vende por Internet a cambio de un buen pellizco o en una tienda especializada en el asunto y que cuesta un pastizal.

Así pues, yo critico la actitud del pediatra autoritario, más propia de otro tiempo, pero critico también el autoritarismo de la moda maternal. Yo defiendo a ultranza al niño: mientras a él le vaya bien, la madre o el pediatra ya pueden hacer todo el ruido que quieran. Pero si una actitud violenta o excesivamente recta de los padres daña al crío, lo denunciaré; y si una actitud demasiado permisiva y sin límites también lo daña, lo denunciaré igual. Lo importante es el niño o la niña y alrededor de ellos debe girar la crianza, no alrededor de lo que opine tal o cual prócer.

¿Y el padre?

¿Qué papel tiene o ha tenido el padre? ¿Por qué no hablamos de él?

Quiero puntualizar que, en mis observaciones, yo me centro en un tipo de familia tradicional, no por ningún deseo discriminatorio, sino porque es todavía la más frecuente y la que mejor conozco. Pido desde aquí mis disculpas a madres sol-

teras por elección y confío en que lo expuesto pueda aplicarse, con sus variaciones particulares, a parejas del mismo sexo. Al fin y al cabo, vecinas y cuñadas las hay por todas partes.

Seamos sinceros, el papel de pareja durante el embarazo es importante, pero secundario por razones obvias y, cuando pasa a ser central, se convierte en patológico; los protagonistas son la madre y el embarazo. Una vez que es padre, la pareja de la parturienta —no importa su grado de participación anterior— pasa a un segundo plano, sobre todo si hay lactancia natural, donde poco puede hacer. Pero sí debe implicarse en la crianza, cosa que hace cada vez más. La ley laboral poco permite al padre, quince días en el mejor de los casos. Los gobiernos parecen creer que con eso ya está criado un niño. Pues no, si hay suerte y hay trabajo, es obligado compaginar las horas laborales con la colaboración en las tareas del niño. No hablamos solo de baños y cambios de pañal, sino también de juegos y educación a partes iguales. Implicación. Reivindicación de la paternidad. Yo, que soy padre, insisto en que no se trata únicamente de ayudar a la madre, también hay que aportar opiniones sobre cómo proceder.

La moderna maternidad se centra mucho en la madre y su bebé; raros, muy raros, son los blogs o libros de padres y los pocos que hay o que conozco están para apoyar lo que dice la madre; en definitiva, son también «blogs de madre». En este campo, de momento, no veo una alternativa —quizás no la haya—, pero creo firmemente en el doble papel: madre-padre, o padre-padre, o madre-madre, donde cada elemento aporta diversidad y evita que exista un credo único.

Antiguamente, el bebé era de la madre, que lo criaba sola o con ama de cría y lo educaba hasta que llegaba el destete y el pequeño salía de debajo de sus faldas. Entonces se le entregaba al padre para que hiciera de él un hombre; o seguía en

el entorno de la madre para que fuera una señorita de provecho en el futuro, desligada de un padre autoritario y lejano. Algo así viene ocurriendo todavía: es la madre la que cría a su criatura y decide. Esto se aprecia en la consulta, adonde la mayoría de padres acuden como acompañantes para llevar las bolsas o cargar con el bebé si la madre tiene a bien soltarlo un ratito. Otros vienen solos con el niño y dicen eso de:

—Me ha dicho mi mujer que traiga al niño.

—¿Qué le pasa? —pregunta entonces el pediatra.

—No sé, eso lo lleva ella.

También es muy frecuente que el padre diga: «Yo creo que no le pasa nada, pero mi mujer me ha mandado...». No obstante, también se ve mucho lo contrario, la madre ha solventado el problema de buena manera, pero al llegar el padre de trabajar dice aquello de: «¿Y cómo no lo has llevado al pediatra?», con lo que florece la inseguridad y, por no discutir, la madre se planta en el centro de salud para cumplir con el trámite de aparecer por la consulta y confirmar lo que ya sabía.

RESUMIENDO

El papel de la pareja es fundamental en la buena crianza. No debemos olvidarnos del padre, que también tiene su corazoncito y su forma de ver las cosas.