

Del blog «De mamas & de papas»

Cecilia Jan

COSAS QUE NADIE TE CONTÓ

ANTES DE TENER HIJOS



Cecilia Jan

COSAS QUE NADIE
TE CONTÓ
ANTES
DE TENER **HIJOS**

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 éste 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)

Dirijase 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

© Cecilia Jan Jan, 2014

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Ilustraciones del interior: © Ed Carosia

Primera edición: mayo de 2014

Depósito legal: B. 7.317-2014

ISBN 978-84-08-12828-1

Composición: Anglofort, S. A.

Impresión y encuadernación: Cayfosa (Impresia Ibérica)

Printed in Spain – Impreso en España

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

ÍNDICE

Introducción	15
¿Quién es quién?	17

1. Cuando lo estás intentando 21

El sexo reproductivo no es tan divertido, 23; El primer predictor, 24; Pequeñas desilusiones durante la búsqueda, 24; ¿Esto será un síntoma?, 25; El positivo, 26; La lista VIP, 27; ¿Embarazada o gorda?, 28

2. El embarazo 31

No, no eres tú, en las ecografías no se ve un carajo, 33; Libros, revistas e Internet, 34; Nueve meses hablando en semanas, tres años hablando en meses, 35; Lo que daría por ese jamón..., 36; Ropa premamá, bienvenida al mundo de los leggings y al sujetador de abuela, 37; Reunión en la ONU para elegir nombre, 38; Sí, estoy muy guapa, pero ¿qué hago con mis hemorroides?, 39; Cambios de humor: sufriendo al Dr. Jekyll y a Mr. Hyde, 40; Maripositas en el estómago que se convierten en Alien, 41; De inapetente a ninfómana, 42; El curso de preparación al parto, 43

3. Fiebre materialista 47

El síndrome de las farmacias y las secciones de puericultura, 49; El síndrome de los cupones y las muestras, 50; El síndrome de la compra

de ropita por catálogo e Internet, 50; Lluvia de regalos, 51; Objetos útiles, objetos inútiles, 53; Ojo con los sacacuartos, 61

4. El parto 63

La mili de las madres, 65; Hay muchas formas de parir, 66; El parto respetado no es una cosa de hippies radicales, 68; Las ganas de empujar, la caca y el anillo de fuego, 71; Tu bebé en brazos: llorar, reír y dormir, 72

5. Los primeros días. ¿Y ahora qué? 75

Aviso para navegantes: el mes de infierno, 77; El ciclo del tamagotchi: comer, cagar y dormir, 78; Pero ¿por qué llora?, 79; Arma de agobio masivo: la tabla de percentiles, 81; Peligro, visitas, 84; El chupete no es automático, 85; Esnifando al bebé, 86; En defensa de los brazos, 86; En pijama y sin duchar hasta la hora de comer: ¿en qué se me ha ido la mañana?, 88; La venganza de la regla, 89; Échale jengibre al puerperio, 90; Pelos a puñados, 92; Los recién nacidos son feos; sí, el tuyo también, 92; El animalito va siempre hacia delante y otras torpezas de primerizos, 93; La cebolla, 95

6. Lactancia materna. 97

Cuidados del pecho, 100; ¿Me desinfecto los pezones?, 101; Si duele, malo: busca ayuda, 101; ¿Cada cuánto es a demanda?, 103; ¿Y qué hace el padre?, 105; Leche a chorros, 106; ¿Se me duerme!, 107; ¿Por qué teta iba?, 107; Que sí, que tengo leche y alimenta..., 109; Del escotazo a los colgajos, 109; Usando la ordeñadora, 110; La vuelta al trabajo, 111; ¡Socorro, no quiere biberón!, 113; ¡Ay, tiene dientes!, 114; Lactancia prolongada, ¿raro raro?, 115; Sintonizando el pezón, 117; Negociando con la teta, 117; Mamá, sabe a helado de fresa, 118

7. Comiendo comida 119

¿Pasa algo si le doy pescado dos días antes de los ocho meses?, 121; Puré a saco, 122; Cuando tu puré no les gusta, 124; Anatema, he comprado un potito, 125; Si no comes, no salen los delfines, 125; ¿Preocupados porque no come? ¡Al cole!, 127; La regla de los cinco segundos, 129; El complemento que acompaña a toda madre, 130; Comida fría y exprés, 131; El complejo de camión de la basura, 132; Adultos que vuelven a comer chuches, 133; Pequeños vicios a escondidas, 133

8. Caca, culo, pedo, pis 135

Cacas: tipología, 137; Caca a chorro, 139; De seis cacas al día a una semana sin caca, 140; Ay, ay, ay, la niña está estreñida..., 141; Objeto flotante en la bañera, 141; Operación Pañal, 142; Peregrinación al baño público, 145; Como los perritos, 146; Pañal hasta los dieciocho, 147; Ese simpático chorrito de leche, 149; Vómito por todas las rendijas, 150; Catálogos andantes de mocos, 152; Esos mocos tan ricos, 153; El detector maternal de olor, 154

9. El sueño 157

Ya no depende de ti, 159; El detector de altura y el síndrome de la cuna con pinchos, 160; ¿Y cómo le duermo entonces?, 161; La ley de Murphy del sueño infantil, 163; El Titanic, 163; Soy minera, 164; Tres son multitud, pero se duerme más (al principio), 165; Tres son multitud, y se duerme fatal (de más mayorcitos), 167; Paseo arriba, paseo abajo, 168; La mano que mece el carro vacío, 169; Niños pasados de rosca, 169; Destete nocturno: lágrimas y paciencia, 171; Desterrado a su habitación, 172; El campamento nocturno, 174; Cocó y los peluches amigos, 176

10. Aspecto físico y cuidado personal 179

El embarazo engorda, 181; Uñas al ras y sin pintar, 182; ¿Qué pasó con mis pendientes y mis tacones?, 183; La mancha es tu amiga, 183; Cosas que se llevan en los bolsillos, 184; La mochila de Dora la Exploradora, 185; Se acabó leer en el baño, 186; Ducha exprés, 188; La coleta, 189; Padres deportistas, ¿padres que huyen?, 189

11. Tu nuevo carácter 191

Nuevas responsabilidades, nuevos miedos, 193; Culpable de todo, 194; Más relatividad que Einstein, 194; A veces caigo en el lado oscuro, 196; Esas frases que nunca creíste que dirías, 198; Con la baba caída, 199; Adiós, vergüenza, adiós, 200; Dilemas morales, 201

12. Sexo y relaciones de pareja 203

Preparados para las mayores broncas, 205; Perder la virginidad otra vez, 206; Sexo ninja, 207; El síndrome de déficit de atención sexual, 208; Cuando no hay ni sexo ninja, 209; Hacer cosas de mayores, 210

13. El día a día con niños 213

La aventura de salir de casa con el bebé, 215; Carrera de obstáculos por la mañana, 216; Prisas, prisas, prisas, 218; ¿Padres o taxistas?, 219; Viajes: el paso del Estrecho, 220; Te gastan el nombre, 221; Les gastas el nombre, 222; El silencio, 223; El móvil, la navaja suiza del padre moderno, 224; La señora de la casa, 225; Teleniñera, 227; Los niños son niños; las niñas, niñas, 228; Abuelita, dime tú, 230

14. Vida social. 233

¿Qué era eso?, 235; Conversaciones con otros adultos: el ventrílocuo, 237; Conversaciones con otros adultos: el intérprete, 238; Conversaciones con otros adultos: el piloto automático, 239; Tus hijos tienen más vida social que tú, 239; De Cecilia a la mamá de..., 240; Planes familiares con amigos con niños, 241; Los de los demás siempre se portan mejor, 242; El infierno del parque, 242; Compañeros en el infierno, 244

15. El pediatra. 247

Cita a ciegas, 249; Planazo: tarde en la consulta, 250; La pediatría no es una ciencia exacta, 251; Doctor Internet, 252; La fiebre es mi amiga. Y la tuya, 254

16. Cuando tienes más de un hijo 257

Hay amor para todos, pero no brazos, 259; El primero, el conejillo de Indias, 260; Segundos y siguientes, esos listillos, 262; ¡Ahora yo, ahora yo!, 263; Dos se portan mucho peor que uno más uno, 264; El tercer hijo sale muy caro, 266

17. Cosas odiosas de ser padres 269

Aspirar los mocos a los bebés, 271; Conducir con un bebé llorando, 272; La mamitis, 273; Cortarles las uñas de los pies, 274; Intentar que se laven los dientes, 274; Buscar piojos y liendres, 275; Vómitos nocturnos, 276; Enseñarles a compartir y a no pegar, 277; Los deberes, 278; Las actuaciones infantiles, 280

18. Pequeños cambios absurdos que colonizan tu vida 283

Las peleas por pulsar todos los botones pulsables, 285; Olvídate de ganar, 286; De tararear el último hit a cantar «Bob Esponja», 287;

Coleccionismo infantil, 288; Redecora tu hogar, 288; Fiebre de manualidades y costura, 290; Sonreíd para la foto, 291; Esclavizada por Pou, 292; Digo «jopeta», 293; Tengo un blog, 294

19. Momentos presuntamente felices con niños 297

El baño, ese momento relajante para tu bebé, 299; Charlas animadas en torno a la cena, 301; Niños que no te dicen «Te quiero» sino que planean tu muerte, 302; El primer cumpleaños, 303; Tus primeros cumpleaños como padre, 303; Los primeros Reyes. Y los segundos. Y los terceros..., 305; Deseando que vuelvan al cole, 306

20. Del pozo no se sale nunca. 309

Agradecimientos 313

1

CUANDO LO ESTÁS INTENTANDO

«¿Cómo c... lo hacen los que se quedan por accidente?»

LAURA, madre de Antón, de dos años
y nueve meses



El sexo reproductivo no es tan divertido

Ya está. Os habéis decidido. La conjunción de los astros, el trabajo, la casa, la llamada del instinto..., todo cuadra para que penséis que ha llegado el momento de tener un bebé. Ahora solo hay que fabricarlo.

Al principio parece jauja: lanzarse a disfrutar del sexo sin precauciones. Creéis que es cuestión de unos polvetes y listo. Ya habéis leído que se puede tardar unos meses, incluso un año o más, aunque no os va a pasar a vosotros. Pero resulta que, después de tantos años de adolescencia y juventud aterrorizados por la idea de un embarazo provocado por un preservativo roto, ahora descubrís que ni al primero, ni al segundo, ni al tercero.

Así que tras unos meses, y tras comprobar que no hay novedad, empezáis a seguir una especie de calendario de relaciones, que variará mucho según lo que os hayan contado médicos, conocidos o Internet. Hay opiniones para todo: que si es mejor reservarse y no tener sexo en varios días para que luego los espermatozoides sean de mejor calidad, que si hay que hacerlo solo durante los días fértiles de la mujer, que si es mejor *mojar* todos los días para que así las probabilidades sean mayores...

También puede que os recomienden limitar el *Kama Sutra* a algunas posturas, porque la penetración es más profunda y así los bichillos llegan antes. Y que, al acabar, ella se quede un rato con el culo en alto (tumbada con un cojín debajo o a lo perrito) para que los espermatozoides no se escurran y así facilitarles la escalada hasta el óvulo.

«Venga, cariño, que hoy toca» es una frase habitual. Y si toca, toca, no valen dolores de cabeza, cansancio, ni partido de fútbol en la tele. «¡Uf!, ¿otra vez?» «Sí, que hoy es día fértil.» O al revés: «Cariño, ahora no, que hay que reservarse». ¡Vaya estrés!, y encima ahora la industria, siempre ojo avizor, vende tests de fertilidad no solo para ella sino también para él.

El primer predictor

Probablemente, con el primer día de retraso te lances a comprar el predictor. El primer shock lo sufres en la propia farmacia, cuando te enteras del precio. Porque resulta que el fetén, de la marca Predictor, cuesta unos doce euros. Con los siguientes, sobre todo si ves que la cosa va para largo, ya te planteas preguntar si hay tests de embarazo más baratos, con lo cual descubres que existen otras marcas e incluso que venden packs de dos o de cinco unidades mucho más económicos.

El segundo shock llega cuando intentas hacer pis en la punta del palito, y ves que has empapado el cacharro entero y que por poco no te haces una lluvia dorada en la mano. Después vienen los cinco largos minutos de tortura, esperando a que el oráculo te ilumine y te confirme la noticia que quieres ver: que estás embarazada.

Y resulta que el oráculo no es tan claro como esperabas. Relees las instrucciones: «¿Cómo era, una rayita rosa es que sí o que no?». «Que no, es la raya de control, se tiene que poner rosa otra raya más.» «¿Y ese ligerísimo tono rosa es que sí, es que a medias, es que el pis era insuficiente o es que hay que esperar otros cinco minutos a ver si oscurece?» Pasas consultas con tu pareja. Debatis. Y al final, ante la incapacidad de decidir, optáis por haceros otro test... Con razón han sacado ahora modelos que te lo dicen con todas las letras: «Embarazada» o «No embarazada».

Pequeñas desilusiones durante la búsqueda

Aunque os sepáis la teoría de que no es tan fácil como parece, cuando estáis intentando quedaros embarazados siempre tenéis

la irracional esperanza de que esa vez va a ser la buena. El primer test que sale negativo (cuando lo habéis conseguido interpretar después de repetirlo quince veces) toca el corazoncito. Vamos, que, aunque mentalmente te habías preparado, da penita. Y el segundo, y el tercero.

Mi amiga Victoria tuvo que cambiar de *camello* después de que en su farmacia de cabecera se negaran a venderle más tests, tras hacerse dos, y de los caros, en día y medio sin haber tenido todavía un retraso. «Mira, de ninguna manera me voy a hacer rica a costa de tu ansiedad. Te vas a casa, te relajas y te esperas a que baje o no baje la regla. Es así de sencillo; si es, es, y si no es, no es», le dijeron. Y, claro, no fue.

De nuevo a buscar días fértiles, y al misionero y al perrito. Empiezas a cogerle un poco de manía a esa postura que al principio te hacía gracia. Y cuando pasan varios meses, aparecen los nervios.

Y entonces es cuando empezáis a ver cómo todos a vuestro alrededor se quedan embarazados: compañeros de trabajo, vecinos, la prima segunda... Y a ver mujeres con un barrigón prominente o carritos de bebé cada vez que salís de paseo. Lo más probable es que no haya una fiebre de fertilidad, sino que antes no os fijabais tanto. Pero ahora revienta: «Ay, Fulanita, ¿de cuánto estás? ¡Cuánto me alegro!» (traducción: «¡Cacho perra, si no llevas ni dos meses intentándolo!»).

¿Esto será un síntoma?

Cuando estás en ello, aparte de esperar que no te baje la regla, empiezas a observarte en busca de síntomas. Que si te ves los pechos un poco más grandes, que si sufres un pequeño mareo o náuseas matutinas, que si tienes la barriga un pelín hinchada... Puede ser, ¿o no? Cualquier hecho del que antes ni siquiera te percabas, o al que no dabas importancia, te parece ahora un posible anuncio del embarazo.

A veces, el síntoma más claro es el que menos te esperas,

como le pasó a Victoria con el insomnio. Otras, son similares a los de la regla (hinchazón del pecho o la barriga...), así que no puedes hacer más que esperar para quitarte la duda. En cambio, otras no notas nada hasta que tienes la primera falta y te haces la prueba, como me sucedió a mí en mis dos primeros embarazos.

Y otras, te enteras cuando, de repente, el té que te tomabas todas las mañanas a la misma hora te da tanto asco que tienes que ir a vomitar, como me pasó, de un día para otro, con el embarazo de Elisa.

El positivo

Miro atrás y, realmente, no consigo recordar mucho de la sensación que tuve cuando vi el primer positivo. Por supuesto, sentí alegría, un poco de incredulidad, aunque era la confirmación de algo buscado y esperado, cierto vértigo, aunque no llega a avisarte de lo que de verdad se avecina, y besos y abrazos.

Pero no recuerdo más. Quizá es que, en comparación con todo lo que viene después, lo que en ese momento parecía tan importante ha quedado rápidamente enterrado. ¿O tal vez sea negación, porque quiero pensar que todavía estoy a tiempo de devolverlos a fábrica? Mi compañero Juan Carlos, padre de dos niñas de la edad de Natalia y Elisa, me tranquiliza cuando reconoce que a él le sucede lo mismo, que no recuerda en absoluto momentos supuestamente trascendentes, como los primeros pasos de sus hijas, aunque no se le borran otros del todo normales.

Fue hace solo seis años, pero entonces no había tal enganche a las redes sociales como ahora, ni tenía un teléfono con el que sacar fotos de todo lo que ocurría. Hoy en día sí que he visto imágenes de predictors o de ecografías colgadas en Facebook. No sé si yo lo hubiera hecho. Me da que no, pero con la euforia nunca se sabe.

Eduardo me ha recordado lo mal que nos sentó que, cuando llamamos para pedir cita con nuestra ginecóloga, nos dieran día para bastantes semanas después. La enfermera nos dijo que tenía

que estar al menos de ocho semanas. «Pero ¡es que estoy embarazada!», clamaba yo escandalizada porque no me hicieran un hueco para realizarme un reconocimiento inmediato.

La lista VIP

Y ahora, con el positivo en la mano, después de meses, incluso años, esperando, estás deseando gritarlo a los cuatro vientos: «¡Vamos a tener un niño!». Aguanta, que no. Mejor esperamos a que pasen las doce primeras semanas para contarlo en el trabajo, no sea que haya algún problema. ¿Y a quién se lo contamos entonces?

Así que hay que elaborar una lista VIP de los elegidos, los que lo sabrán casi desde el principio. Normalmente son familiares o amigos muy cercanos. A veces surgen dudas como si decírselo o no a Menganita, que lleva un año más que tú intentándolo y va a tener que hacerse un tratamiento in vitro, o a Zutanita, que aunque es tu mejor amiga acaba de sufrir un aborto.

La lista VIP puede incluir gente inesperada. Cuando me quedé de David, la primera persona a la que se lo conté fue mi profesora de pilates, porque tenía miedo de que algún ejercicio pudiera ser perjudicial. De modo que le tocó a ella escuchar mis batallitas de embarazada primeriza. Eduardo se lo dijo a su hija María, que entonces tenía once años y estaba deseando tener un hermanito.

Pero quedamos en que esperaríamos hasta la primera revisión, cuando hubiéramos comprobado que todo iba bien, para contárselo a nuestros respectivos padres y hermanos. Y mientras, tuvimos que disimular, algo que a veces nos costó bastante. Como el día que fuimos a comer un arroz estupendo junto al puerto de Mazagón con los hermanos de Eduardo, y casi no lo probé de las náuseas que tenía. Lo cual les escamó muchísimo porque tengo fama, ganada a pulso, de zampabollos.

También la forma de comunicar la noticia —y de recibirla— cambia según el momento y si es el primer embarazo o no.

El de Natalia lo anunciamos durante el velatorio del padre de Eduardo, aprovechando que estábamos todos, y en persona, en Sevilla, lo que creó una extraña mezcla de alegría en medio de la tristeza. Y desde que nació Natalia, cada vez que les digo a mis padres: «Os tenemos que contar algo», me miran con cara de susto y dicen: «¿No estarás embarazada de nuevo?». Cuando por fin lo estuve, de Elisa, lo primero que le dijo mi padre a mi madre fue: «Mira, nosotros les cuidamos a los niños, y ellos van y se ponen a hacer más...».

Después de la liberación de contárselo a todos los de la lista, a lo largo de unas interminables semanas, vais a tener que morderos la lengua en el trabajo, con los vecinos, con esos amigos y primos que habéis excluido, aunque os pregunten que cuándo pensáis tener niños. Con las ganas que tenéis de que os feliciten...

¿Embarazada o gorda?

Una de las razones por las que la madre está deseando contar a todo el mundo lo del embarazo es para que no la tomen por gorda. Aunque al principio, y sobre todo si es la primera vez, se nota muy poco, y puede que ni hayas subido de peso. Yo, en realidad, estaba deseando tener una barriga de embarazada, pero de las de verdad, tipo balón, y no esa ligera curvatura que no se sabía si era de unos cuatro o cinco meses de gestación o de haberme pasado con la panceta y los dulces navideños.

Y es que esa barriga indefinida es peligrosa. Con Elisa, la tercera, creció tan rápido que a partir de la semana catorce las compañeras de trabajo empezaron a preguntarme si estaba embarazada. Se ve que había cruzado la frontera espacio-temporal a partir de la cual ya es seguro plantear la cuestión sin temor a recibir una negativa, nunca mejor dicho, embarazosa.

Yo no suelo preguntar a menos que la persona en cuestión esté ya de unos ocho meses. Y con razón, porque la única vez que lo hice con una barriga más pequeña, después de un par de horas de observación concienzuda, y de estar casi completamente segu-

ra, me llevé el corte de que no lo estaba. Aunque a mí, que soy de natural barrigona, también me lo han preguntado sin estar embarazada, y no me he sentido ofendida. Una, que es consciente de lo que tiene.

Todo esto me recuerda un artículo que leí en la web de la BBC. Citaba una encuesta según la cual el 84 por ciento de las embarazadas (supongo que británicas) a menudo tenían que quedarse de pie en los transportes públicos porque nadie les cedía el asiento. Lo curioso es que, al parecer, algunos viajeros no lo hacen porque temen que la embarazada, en realidad, no lo esté y que el gesto educado resulte un insulto a una mujer con sobrepeso.

El artículo da varias pistas para no confundirse: los resoplidos por la falta de aliento, el frotarse la barriga o la espalda, los zapatos planos, los tobillos hinchados, el andar bamboleante, o la lectura de un libro o una revista sobre bebés. Aunque la verdad es que muchas de ellas no son válidas hasta que el embarazo ya está bastante avanzado y hay menos margen de error. Por eso, al final, recomienda que las embarazadas simplemente pidan a los demás que les cedan el asiento.

Mmm... ¡Qué idea! ¡Quizá podría sacar partido de mi barriga posembarazo para sentarme la próxima vez!