

¡Socorro! Padre novato

Lionel Paillès y Benoît Le Goëdec



zenith

¡Socorro! Padre novato

Una guía para padres primerizos

Lionel Paillès
y
Benoît Le Goëdec (comadrón)

*Traducción de
Montserrat Asensio Fernández*

zenith

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). 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.

Título original: *Papa débutant*
Publicado en francés por Éditions Générales First

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 2013
Primera edición en esta presentación: marzo de 2020

© Éditions First, París, 2012
© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2013
© Editorial Planeta, S. A., 2020
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Ilustraciones de interior y de cubierta: © Nathalie Jomard
Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

ISBN: 978-84-08-22375-7
Depósito legal: B. 3.298 - 2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

Sumario

Introducción	13
PRIMER ACTO: El embarazo visto por el padre	15
SEGUNDO ACTO: Unas horas en la sala de partos.....	71
TERCER ACTO: Unos días en la maternidad, los tres juntos ...	95
CUARTO ACTO: La primera semana en casa	135
QUINTO ACTO: Velocidad de crucero	193
Anexos	219

Primer
acto

El embarazo visto por el padre





Obertura

Al principio, ni siquiera te permites fantasear con ello. No. Ya te han hablado del primer trimestre y no quieres pensar en ese niño que ha de nacer, no vaya a ser gafe. Prácticamente niegas la existencia misma de ese pequeñín. Además, tampoco puede decirse que tu compañera haya cambiado mucho en las últimas semanas. Y entonces, de repente, una mañana, te despiertas y constatas que el vientre se le ha redondeado de golpe. ¡Al final ha resultado que sí estaba embarazada!

En ese momento, eres tú quien sufre esa primera náusea, una oleada de angustia de las de verdad. Las visitas al médico, la apertura del historial clínico en la maternidad, la solicitud de matrícula en la guardería y las ecografías (la primera, la segunda, la tercera...) te ayudarán a irte haciendo a la idea y trazarán un camino que te permitirá ver un poco más allá del aquí y el ahora. Es el principio de todo, y la aventura vale la pena.

«¿Hay signos objetivos de embarazo incluso antes de hacerse la prueba?»

Hay signos precoces que permiten intuirlo. Después, las pruebas de embarazo lo confirmarán (o no). El retraso o la ausencia de la menstruación es el síntoma más frecuente y más fiable. Es el que, con mayor frecuencia, lleva a la mujer a hacerse la prueba.

Aun así, la ausencia de menstruación puede tener varias explicaciones, como el cansancio, la interrupción de un anticonceptivo oral, el aumento o la pérdida de mucho peso, problemas hormonales... Uno de los síntomas más clásicos sigue siendo la aparición de las náuseas matutinas, que suelen aparecer entre la segunda y la octava semana después de la fecundación. De manera más precoz, la hinchazón o sensibilidad de los senos puede ser otra señal. Con el embarazo, las aureolas de los senos suelen oscurecerse. Otros signos: dolores en la zona lumbar y dolores de cabeza que se explican por el aumento repentino de los niveles hormonales en sangre. Otros elementos que acaban revelando la presencia de un embarazo pueden ser una mayor emotividad, ganas de orinar frecuentes (debido a la presión del útero sobre la vejiga), aumento de las secreciones vaginales, rechazo hacia algunos alimentos y deseo de otros, o la sensación de tener un sabor de boca extraño y ligeramente metálico.

«¿Cómo funcionan las pruebas de embarazo?»

Clearblue, Bluetest, Revelatest, Predictor... Las pruebas de embarazo de venta en farmacias se presentan en forma de bastoncitos que, tras unos minutos de haber estado en contacto con la orina, muestran una línea azul o una cruz que significa «embarazada» o

«no embarazada» (las señales son distintas según la marca, por lo que es muy importante leer el prospecto con atención). Estas pruebas de orina determinan la presencia o la ausencia de la hormona HCG, que únicamente aparece en la orina de las embarazadas. Se puede hacer la prueba en cualquier momento del día, pero lo mejor es hacerlo por la mañana, con la primera micción del día, que es cuando la orina está más concentrada. Así, es más probable que dé positivo si el embarazo es muy reciente.

Consejo para tu pareja: evita beber demasiada agua antes de hacer-te el test, para no diluir la hormona.

«Mi pareja no quiere dejar de fumar. ¿Cuáles son los riesgos para el bebé?»

Fumar durante el embarazo multiplica por tres el riesgo de aborto espontáneo, del que tampoco están exentas las futuras mamás expuestas al tabaquismo pasivo. Además, el tabaco aumenta el riesgo de embarazo extrauterino y multiplica por dos el de parto prematuro. Finalmente, el peso al nacer de los hijos de fumadoras es entre 200 y 300 gramos inferior al de los hijos de no fumadoras.

Si a esto le añadimos las complicaciones más frecuentes en el parto, dan muchas ganas de tirar a la basura el paquete de cigarrillos. Por el bien del bebé que ha de nacer, vale la pena animar a la futura madre a reducir el consumo de tabaco (o, como mínimo, aconsejárselo). Nunca es demasiado tarde ni para dejarlo ni para reducir el consumo. Y tú, futuro papá, si también fumas, esfuérate en dejarlo, ya sea para apoyar a tu pareja o para limitar al máximo el riesgo de tabaquismo pasivo.

«¿Cómo calculan los ginecólogos la fecha del parto?»

Los médicos determinan la duración del embarazo por el número de semanas de amenorrea, es decir, la ausencia de menstruación. Por lo tanto, el embarazo se calcula a partir del primer día de la última regla. El embarazo dura 41 semanas a partir del primer día de la última menstruación de la mujer (es un promedio que puede variar en unos días, porque aún no sabemos determinar exactamente la duración de la gestación). En resumen: para calcular la fecha prevista para el parto, solo hay que sumar 41 semanas a la fecha del inicio de la última menstruación. La primera ecografía, que se hace entre la 12ª y la 14ª semana de amenorrea, permite confirmar o definir con más precisión la fecha del parto en caso de que haya dudas.

➔ ¡Hola, papá, aquí tu bebé!

¡Ah, si tu bebé hablara! Probablemente explicaría qué aspecto tiene, qué siente, qué hace un día tras otro en ese entorno tan cómodo y seguro...

PRIMER MES: el gran descalabro

«A finales del primer mes, tengo forma de coma alargada y papá dice que parezco un camarón. Sí, es cierto que soy poquita cosa, pero ¡paciencia! Tengo muchas muescas que pronto se convertirán en vértebras. Mis órganos internos aún son un batiburrillo, pero el corazón ya late. ¿Sabes qué? ¡A la cuarta semana, mi peso se habrá multiplicado por 10.000!»

Medidas: el embrión, del tamaño de una judía, pesa 1 gramo y mide entre 2 y 5 milímetros.

SEGUNDO MES: «la gran obra»

«Sí, lo sé, soy como una judía con una cabeza gigante plegada sobre el vientre. Sin embargo, los brazos y las piernas, que antes parecían unos michelines en miniatura, ahora son como peque-





ños brotes que no paran de crecer. Primero un brazo, el antebrazo y la mano... Las orejas y la nariz toman forma, y el rostro se me empieza a dibujar... Los codos, la médula espinal, los riñones, las extremidades y los dedos. Lo llaman osificación del esqueleto.

¡Soy un bebé diminuto, no un animal! No tardaré en perder esta colita ridícula.»

Medidas: a finales del segundo mes, el embrión pesa unos 10 gramos y mide entre 30 y 40 milímetros.

TERCER MES: en pleno boom

«¡Ya podéis llamarme “señor bebé”! Esto ya no es una broma. Mido el triple y peso el cuádruple. Mi cabecita de ángel equivale a la tercera parte de mi cuerpo, y mi rostro ya tiene forma. Los órganos han acabado de formarse, y la musculatura empieza a ponerse en su sitio, empezando por la de la nuca (este cabezón necesita un punto de apoyo). Las manos están perfectamente definidas y los dedos de los pies se abren en abanico. ¿Ves cómo abro y cierro la boca? Lo llaman succión.»

Medidas: pesa 50 gramos y mide unos 12 centímetros.

CUARTO MES: una cabeza bien erguida

«Las piernas son más largas que los brazos. De golpe, la cabeza ya no parece tan desproporcionada. Ha pasado algo muy raro: tengo el cuerpo cubierto de pelusilla. Los ojos siguen cerrados, pero se mueven. Frunzo el ceño... El corazón me late a 180 pulsaciones por minuto. Sí, tres veces más rápido que el de un adulto.»

Medidas: pesa unos 200 gramos y mide unos 20 centímetros.

QUINTO MES: un bebé muy cerebral

«Ya está: las neuronas están en su sitio. Mamá percibe mis movimientos y es que, de vez en cuando, doy verdaderas coces para demostrar que mis pequeños músculos son cada vez más fuertes. Me empiezan a salir el cabello y las uñas, y las orejas hacen unos pliegues monísimos. ¡Tengo huellas digitales!»

Medidas: pesa 500 gramos y mide unos 30 centímetros.





SEXTO MES: los detalles de los órganos se afinan

«Sí, sigo estando delgaducho, pero ya no soy tan anguloso. Cuando me siento en forma, hago entre veinte y sesenta movimientos cada media hora. Las yemas de mis dientes segregan marfil y luego esmalte. Debo confesar que escucho a hurtadillas: aunque de forma amortiguada, oigo los sonidos del exterior.»

Medidas: pesa 800 gramos y mide unos 33 centímetros.

SÉPTIMO MES: el despertar de los sentidos

«Ya se han abierto los ojos, las orejas se han desatascado, las manos son sensibles al tacto... Me abro al mundo, cada vez reacciono más ante los estímulos externos. El único problema es que empiezo a sentirme un poco apretado. Cuando me muevo, mamá ve claramente los bultos que se le dibujan en el vientre... ¡Hasta puede ver cuándo tengo hipo!»

Medidas: el bebé pesa entre 1,7 y 1,8 kilogramos y mide unos 40 centímetros.

OCTAVO MES: ¡Un bebé de verdad!

«Ya soy un bebé de verdad, bien rollizo. Todos mis órganos funcionan, excepto los pulmones. Ya ha llegado el momento de colocarme en la postura de parto, antes de que crezca tanto que ya no pueda darme la vuelta: la cabeza hacia abajo y las nalgas hacia arriba. Nado en un litro de líquido amniótico, cada vez soy más autónomo y me encanta que me acaricien, que me canten y la buena comida. ¡Ah, se me olvidaba! ¡Ya hago pipí!»

Medidas: pesa unos 2,5 gramos y mide un poco más de 45 centímetros.

NOVENO MES: ¡Se acerca la hora H!

«Ya estoy preparado para asomar la nariz. Sigo ganando peso y cada vez tengo menos espacio, así que me he cruzado de brazos y he encogido las piernas. Dedico estos últimos momentos a hacerme una sesión de belleza: pierdo la pelusilla y aparece una piel preciosa, de un blanco rosáceo... Sí, lo sé. Soy un bellezón.»

Medidas: al nacer, el bebé pesa entre 3 y 4 kilogramos y mide unos 50 centímetros de media.



«¿A partir de cuándo podemos anunciar el embarazo?»

¡Cuando mejor os parezca! Lo más habitual es esperar al tercer mes para anunciar la buena nueva (aunque normalmente para entonces ya se ha hecho partícipe de la misma a algunas personas). En parte es por cuestiones de superstición, aunque también es cierto que el riesgo de aborto espontáneo es mayor durante el primer trimestre.

Hay quienes prefieren esperar para evitar tener que dar una mala noticia a su entorno en caso de que las cosas se tuerzan. Sin embargo, si eso sucede, el apoyo de la familia puede ser de gran importancia, aunque hay que ser consciente de que los familiares y los amigos no siempre saben cómo reaccionar y no siempre responden a las expectativas de los padres jóvenes, porque no comparten exactamente las mismas preocupaciones.

→ Mi truco personal

Éric, 21 años, padre de Tiphaine, de nueve meses de edad.

«Para anunciar el embarazo, compré un repollo de gran tamaño, lo adorné con rosas y lo puse en la mesa frente a mis padres, antes de cenar. Mi padre lo entendió inmediatamente y se le empañaron los ojos. A mi madre le costó un poco más entender el mensaje.»

«¿De verdad sirve de algo hablarle a la barriga?»

¡Sí, sí, sí y mil veces sí! Evidentemente, al principio no te oírás (hay que esperar a principios del sexto mes para eso), e incluso cuando pueda oírte, no te comprenderá. Sin embargo, hacerlo te ayudará a construir tu paternidad y a forjar vínculos con el bebé. Y a él le ayu-

dará a reconocer tu voz entre las demás y a sentirse seguro al hacerlo, lo que le será muy útil más adelante, cuando lllore.

Háblale con suavidad, pero si quieres que te oiga no le susurres (recuerda que el pequeñín está rodeado de una esfera protectora que lo atenúa todo, inclusive los sonidos). Tampoco le grites y no le sobresaltes, porque necesita tranquilidad. Cuando te dirijas a él, pon la mano sobre el vientre de tu compañera y acarícialo, así le ayudarás a entender que te diriges a él y, quizá, tú podrás notar que te reconoce y te responde con pataditas. Empieza con frases cortas y sencillas, como «¡Cucú! ¡Soy papá!» y no tardarás en ver que las palabras fluyen con naturalidad.

➔ Un calendario para dos

Si quieres compartir todos los momentos clave del embarazo con tu pareja, elabora un calendario de la gestación para poder seguir la evolución y acudir a las visitas prenatales, a las ecografías... Es una manera excelente de sentirse plenamente implicado en este periodo tan importante de tu vida y de experimentar el embarazo de un modo mucho más concreto. En internet encontrarás múltiples páginas y herramientas que te permitirán personalizar tu calendario de embarazo.

«¿Cuál es la postura sexual más recomendada durante el embarazo?»

Recurrid a la imaginación y encontrad el mejor modo de daros afecto durante el embarazo a pesar de las redondeces, aunque os diré que la postura conocida como «las cucharas» es ideal. Por si necesitas una clase de repaso: acostaos de lado los dos, tú bien pegado a la espalda de tu pareja (ahora entiendes lo de las cucharas, ¿no?). Poneos cómodos y tomaos el tiempo que necesitéis. Ella podrá relajarse (el

útero, mucho más pesado por el bebé, no le aplasta el estómago) y tú podrás acariciarla, besarla...

Con movimientos muy lentos y, por lo tanto, muy suaves, provocarás una excitación leve y podrás jugar con las sensaciones.

➔ Datos interesantes

¿QUÉ ES EL ÚTERO?

El útero simboliza la feminidad y la maternidad. Se trata de un órgano hueco y en forma de cono, con el extremo abierto y apuntando hacia abajo. Se divide en dos partes: el cuello y el cuerpo.

Antes del embarazo, está contenido en la base de la pelvis, entre la vejiga, por delante, y el recto, por detrás. Hacia los dos meses de embarazo, supera el borde superior del pubis; a los tres meses, está 8 centímetros por encima; a los cuatro meses y medio, ya llega al ombligo y al término del embarazo alcanza los 33 centímetros.

Al principio es como una pera pequeña, luego adopta la forma de una mandarina, luego la de una naranja (a los dos meses), un pomelo (a los tres meses) y acaba convertido en un cilindro antes de asumir una forma ovalada.

Es blando y elástico, pero se endurece durante las contracciones.

Antes del embarazo pesa 50 gramos, a las trece semanas de amenorrea pesa unos 200 gramos y cuando el embarazo llega a término pesa 1.200 gramos.

El cuello del útero es como un cilindro de 4 centímetros. Tiene dos orificios: uno hacia el exterior, que llega a la vagina, y otro hacia el interior, que se abre a la altura del útero. Es tónico y apunta a la parte posterior de la vagina. Cierra la cavidad uterina y evita los abortos espontáneos y los partos prematuros. Durante el parto, se borra hasta perder toda su longitud y se dilata para abrir el útero y eliminar todo obstáculo al parto por vía natural.

«¿Es peligroso hacer el amor si hay riesgo de parto prematuro?»

Si el embarazo no ha llegado a término y los exámenes médicos muestran un riesgo importante de parto prematuro, es posible que el ginecólogo o el obstetra os propongan utilizar un preservativo para reducir el riesgo. ¿Por qué? Porque el esperma contiene prostaglandinas que, aunque por sí solas no desencadenan el parto (por eso, en la mayoría de los casos, se da libertad para mantener relaciones sexuales sin preservativo), pueden contribuir a ello. Convertidlo en un juego y rememorad aquellos primeros momentos de vuestra sexualidad, cuando el artificio os era más familiar.

«Esperaba tener una niña y resulta que será un niño. ¿Tengo derecho a sentir cierta decepción?»

Tranquilo, es normal. Te habías preparado para tener una niña, y para ti era ya una realidad. Es normal que te sientas algo decepcionado, pero tendrás tiempo de hacerte a la idea de que serás padre de un varón. Me apuesto lo que sea a que, en el mismo instante en que tomes a tu hijo en brazos, desaparecerá toda sombra de decepción o tristeza.

➔ ¿Sabías que...?

Durante un embarazo normal se realizan tres ecografías... Pero, ¿qué muestra la pantalla?

PRIMERA: LA ECOGRAFÍA DE «DATACIÓN»

¿Cuándo? A las doce semanas de amenorrea (principio de la última menstruación).





¿Para qué sirve? Mide la longitud cráneo-caudal (la distancia entre la corona del cráneo y la parte inferior de las nalgas), para fechar el principio del embarazo con una precisión de entre tres y cuatro días; verifica la vitalidad y el número de embriones, y mide el pliegue nucal, para detectar posibles anomalías cromosómicas (en el 90 % de los casos no se detecta ninguna).

¿Qué se ve? La cabeza, el perfil, las extremidades, el vientre y los distintos órganos del feto (te los señalará el médico, porque aún cuesta distinguir entre las piernas y los brazos). En algunos casos, el médico ya puede determinar el sexo. Aunque es posible que prefiráis mantener la intriga...

SEGUNDA: LA ECOGRAFÍA «MORFOLÓGICA»

¿Cuándo? Entre las semanas veinte y veintidós de amenorrea.

¿Para qué sirve? Controla detalladamente los órganos, las extremidades y la cabeza. Se evalúa el crecimiento del feto mediante diversas medidas (diámetro de la cabeza y del abdomen, longitud del fémur...). También se detectan y se abordan posibles retrasos. Gracias a la ecografía Doppler, se comprueba la calidad de la circulación sanguínea, que transporta el oxígeno y los nutrientes entre la madre y el feto a través de la placenta, el cordón umbilical y el líquido amniótico.

¿Qué se ve? Los gestos del bebé (se lleva la mano a la boca, mueve los pies...). Se distingue el sexo con claridad, pero ya no se ve al bebé entero (ha crecido demasiado).

TERCERA: LA ECOGRAFÍA DEL «CRECIMIENTO FETAL»

¿Cuándo? Entre las semanas treinta y uno y treinta y tres de amenorrea.

¿Para qué sirve? Controla el crecimiento del bebé, observa los órganos y mide la velocidad de la circulación sanguínea en el cordón umbilical y el cerebro. Se comprueba que la deglución sea correcta (y que, por lo tanto, respira bien). Se observa la postura de la placenta y la posición del bebé (en principio, debería encontrarse ya con la cabeza hacia abajo).

¿Qué se ve? Es la última cita «virtual» con el bebé. A estas alturas del embarazo hay menos líquido amniótico y cuesta más ver la silueta del bebé porque tiene las extremidades flexionadas.

«Pero ¿qué es exactamente una ecografía?»

Ver al bebé durante el embarazo, aunque sea en la pantalla de un ordenador, es un momento mágico.

Es cierto que la ecografía no es una foto de tu futuro hijo, pero entrever los deditos de los pies o ver cómo se chupa el pulgar es una experiencia inolvidable. El ecografista extiende un gel sobre el vientre de la madre, para que los ultrasonidos de la sonda (que parece un bolígrafo) se transmitan mejor. La sonda se desliza sobre el vientre y envía una señal que el feto le devuelve en forma de eco. Y esta transmite una imagen en directo. El médico puede pedirle a la madre que cambie de postura para ver mejor al feto desde todos los ángulos. No te preocupes si crees que el profesional no desprende un gran calor humano. Lo que para ti es un momento mágico, para el médico es sumamente delicado: la ecografía le permite observar la vitalidad y el desarrollo del feto y determinar el buen desarrollo del embarazo. Calcula, evalúa y mide cada órgano para detectar cualquier anomalía o malformación (por ejemplo, una trisomía del cromosoma 21). Por lo tanto, no llegues a conclusiones dramáticas si le ves fruncir el ceño o morderse los labios. Está muy concentrado. Déjale hacer su trabajo.