

Ariadne Artiles

PURAVIDA MADRE




ESPASA

Primera edición: noviembre de 2022

© Ariadne Artiles, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 19.133-2022

ISBN: 978-84-670-5484-2

Diseño de interior: María Pitironte

Imágenes de interior: Gerardo Valido, Valero Rioja, Félix Valiente
y Shutterstock (pág.196)

Dibujos de interior: Jesús Sanz

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 (arts. 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.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

www.espasa.com

www.planetadelibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Unigraf, S. L.



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

La Vida Madre tiene mil
colores y quiero celebrarlos
todos contigo.



ÍN.

DI.

CE

00. INTRODUCCIÓN, 14

01. LA VIDA SE ABRE PASO, 18

El instinto. 22

Empieza la búsqueda. 27

No perder nunca la esperanza. 28

Mi embarazo. 32

El milagro de la vida. 35

02. SEMANA A SEMANA, 36

Una experiencia completamente nueva. 38

Semana 22. El primer susto del embarazo, 43

Semana 25. El pesario, 44

Semana 27. Primera meta superada, 45

Semana 28. Madurando sus pulmones, 45

Semana 32. Semana muy dura y difícil de llevar, 45

Semana 33. Volver a respirar, 46

Semana 33 y media, 50

Alimentación en el embarazo. 54

03. LLEGÓ EL DÍA, 62

Día 1, 71

Día 2, 71

Día 3, 72

Día 4, 72

Día 5, 78

Día 6, 78

Día 7, 79

04. LLEGAR A CASA, 80

Día 8, 84

Día 9, 84

Día 10, 87

Día 11, 87

Día 12, 88

Día 13, 88

Día 14, 89

Día 15, 89

Día 20, 89

El sentimiento de culpa. 91

05. LA LACTANCIA, 96

La lactancia materna y sus mitos. 102

Cómo crear un banco de leche. 107

Lactancia mixta. 110

Lactancia materna vs. lactancia artificial. 111

¿Dar el pecho después de un año?. 114

La temida mastitis. 114

La lactancia y la salud mental. 115

06. RECOVERY, 124

Busca tu mejor versión. 127

Alimentación, la clave de todo. 129

Comer de forma saludable. 130

Trucos para no caer en la tentación. 132

El postparto. 137

Mamá tierra te lo da... 139

Bebidas saludables. 140

Tiempo para nosotras. 142

La naturaleza como medicina. 144

07. TODO EMPIEZA EN CASA, 148

¡Empieza la fiesta!. 152

Cómo añadir el gluten en la alimentación. 154

Cómo introducir el huevo. 156

Alimentos que hay que evitar en la alimentación complementaria. 156

Alimentos que pueden provocar atragantamiento. 157

Mitos sobre la alimentación infantil. 158

Trucos para ayudar a nuestros hijos a disfrutar de la comida. 159

El azúcar. 161

08. LA MATERNIDAD ES UNA GRAN LECCIÓN DE HUMILDAD, 164

Trucos básicos de la disciplina positiva. 166

Negociar con nuestros hijos. una tarea difícil. 167

El monstruo de colores. 168

Cómo ayudar a los niños a gestionar sus emociones. 170

Contacto físico. 171

Acompañar desde la escucha y el respeto. 173

El juego. 176

Cómo hablar a nuestros hijos. 178

09. COMO EN CASA EN NINGÚN SITIO, 187

Con las manos en la masa. *Baby Led Weaning*. 187

Pan de cereal integral sin sal, 188

Falafel, 188

Crepes de trigo sarraceno, 189

Hamburguesas de pollo, brócoli y zanahoria, 190

Polos de fresa y yogur, 191

Hummus con base de garbanzos, 192

Papas gajo, 194

Mousse de cacao, 196

Patacones, 197

Bocaditos de aguacates y tomates cherry, 198

Galletitas de fruta, 199

Energy Balls, 200

Helados choco fit, 201

Queque de zanahoria, 202

Tortitas de trigo sarraceno, 203

Queque y magdalenas de plátano, 204

Banana Bread, 206

Menús *Baby Led Weaning* (BLW). 207


10. LA VIDA PADRE, 210

CARTA A MIS HIJAS, 218

AGRADECIMIENTOS, 222

BIOGRAFÍA, 223





PURA VIDA MADRE
es una celebración de
la maternidad en todas
sus facetas y etapas.

INTRODUCCIÓN

00

Escribir es como abrir una ventana a uno mismo. Ayuda a otros a mirar lo que llevamos dentro y a nosotros a recordar quiénes somos.

Y lo mejor es que se puede borrar y empezar de nuevo cuantas veces quieras. No hay errores porque nada es para siempre, como casi todo en la vida. Escribir nos permite volver a aquellos lugares que queremos recordar y revivirlos casi con la misma intensidad.

Quizá por eso escribir se ha convertido en mi mejor terapia. A veces para sanar es necesario sentir y revivir el sufrimiento. Intentamos esquivar las emociones, guardarlas en un cajón, pero eso no vale de nada porque siempre afloran. Después de muchos años de aprendizaje, sé que lo mejor es recordarlas cuantas veces haga falta para que encuentren el lugar que merecen. Por ello, he decidido empezar este nuevo libro.

Vivimos en un continuo cambio, aprendiendo a diario. Por eso, y desde mi experiencia particular, me gustaría transmitir mi nueva visión de la maternidad, con lo bueno y con lo malo; riéndome de algunas de las cosas en las que creía y plasmando lo que de verdad siento ahora como madre.

La MATERNIDAD REAL poco tiene que ver con lo que vemos en las películas o lo que nos habían contado hasta ahora. No nos engañemos: no es una sucesión de momentos idílicos. Ahora sé que la PURA VIDA MADRE es un camino lleno de obstáculos que tenemos que superar cada día, un reto continuo que nos



hace aprender nuevas formas de entender a nuestros hijos y a nosotras mismas; un camino largo y duro, pero lo suficientemente apasionante y gratificante como para recorrerlo una y otra vez.

Ser madre me ha sentado de nuevo en un lugar donde todo es posible.

Puedes querer a tus hijos
más que nada en la vida y aun así pensar que la
maternidad es lo más duro que has hecho nunca.

La verdad es que a veces necesito consuelo y me hubiera gustado encontrar un libro de apoyo donde encontrar ese consuelo, ese manual que no nos dan en la clínica ni en ningún lugar, un lugar donde acudir cuando me invadieran las dudas y que me indicara algunas pautas sencillas que debía seguir. Y por eso estoy aquí. Quiero compartir contigo este camino lleno de luces y sombras. Me gustaría que, al leer estas páginas, sientas que estoy a tu lado, y que es un placer acompañarte en este proceso.

Embarazo, educación, crianza, alimentación, costumbres... Una madre nace el mismo día en que lo hace su hijo y es ahí, en ese momento, donde empezamos a aprender de verdad y a desaprender gran parte de las máximas arcaicas que nos han inculcado.

Dicen que todo se empieza a cocer desde la experiencia de uno. Yo tardé dos años en poder relatar cada detalle de mi maternidad en mi primer libro porque quería estar segura de que lo que contaba era lo que realmente había vivido, pero sobre todo porque quería transmitirlo desde el corazón, para que cada palabra fuese una explosión de sensaciones escritas directamente desde el alma.

Hoy estoy aquí, de nuevo ante una página en blanco, pero me siento una mujer diferente. Ahora soy madre por triplicado y eso te cambia hasta las pestañas 😊. Hoy tengo una actitud distinta, pero un mismo deseo: que me acompañes al que, sin duda alguna, ha sido uno de los capítulos más excitantes de mi vida. Y que encuentres, aquí, el lugar donde acudir cuando necesites compañía.

Con mucho cariño, Ari



LA VIDA SE ABRE PASO





01

Aún me parece un sueño...

Miro a mis tres hijas y no me lo creo.

¿En qué momento sucedió todo esto?

¿Cómo fue tan rápido?, me pregunto
cada día.

Nada estaba planeado tal y como ha ocurrido. Y, sin embargo, todo responde al más profundo y sincero de los deseos.

Alguien me dijo una vez que tuviera cuidado con lo que proyectaba en mi cabeza porque cuando deseas algo con mucha fuerza, directamente desde el corazón, corres el riesgo de que tus sueños se cumplan.

No me gusta la incertidumbre, pero no hay nada más bonito que dejar que la vida nos muestre lo que nos tiene preparado porque, sin duda, lo más apasionante es lo que ni siquiera hemos llegado a imaginar. A veces el destino nos regala algo tan grande que ni todo el dinero del mundo lo hubiera podido comprar. Por eso, la mayor fortuna para mí es el milagro de la vida.



Este viaje de la maternidad es el más emocionante y el más duro que he conocido nunca, y no por las noches sin dormir, ni por el hecho de no poder volver a estar ni un solo minuto tranquila en el baño, sino por el descubrimiento de un sinfín de nuevas emociones. Existe un miedo completamente desconocido: el miedo a ver sufrir a nuestros hijos, y es aquí donde nace el amor más puro y menos egoísta que nunca hemos sentido.


El instinto

Yo siempre fui una niña cuidadora. En el colegio me gustaba hacerme cargo de los más pequeños de clase. Me encantaba acompañarlos al baño e incluso limpiarles el culito. Era una *mico* de cinco años muy avanzada para mi edad, y con un instinto maternal muy desarrollado. Los bebés y los niños siempre me han movido el corazón de una manera especial.

¿Existe entonces este instinto? ¿Es algo genético, aprendido o heredado?

Yo creo que sí hay un instinto animal como hembra. El hecho de dar a luz, y todo lo que ello moviliza en nuestro cuerpo para garantizar el cuidado de nuestros hijos, es algo increíble, pero ese amor inmenso e inmediato que se supone que debemos sentir, cada una lo vive de una forma distinta. Hay casos en los que algunas mujeres lo sienten justo cuando ven a su bebé. Otras, en cambio, no lo hacen hasta pasado el tiempo. Cada madre, como cada maternidad, es diferente. Y ninguna es mejor que otra.

El instinto maternal es la tendencia innata de proteger y cuidar a tus hijos. Por supuesto, ni siquiera hablo de hijos biológicos. El deseo de ser madre tiene que ver con la necesidad de cuidar al otro y protegerlo. Es reconocer a un niño como hijo y ser capaz de proporcionarle todo el cuidado y el amor que necesita. Hay muchos mitos que no son reales, por ejemplo, te dicen que es lo más idílico del mundo o que se trata de lo mejor que puede hacer una mujer en la vida. Y ni lo uno ni lo otro. La maternidad es un camino larguísimo lleno de obstáculos. Para quien tiene el instinto de la maternidad muy desarrollado es emocionante y apasionante. Y, para quien no, supone una gran frustración. Para ser madre necesitas compartir amor, no el ADN.



MI ESPERANZA
FUE AGARRARME A
LO ÚNICO QUE ERA
CIERTO.





