

**Lucía, mi pediatra**

# LO MEJOR DE NUESTRAS VIDAS

LUCÍA GALÁN BERTRAND

Desde la experiencia de  
mi profesión y la sensibilidad  
de mi maternidad



## ÍNDICE

*Dedicatoria*  
*Prólogo*

### EL ESPERADO DÍA DEL PARTO Y EL DESCONOCIDO POSPARTO

1. Al fin ha llegado el momento: ¡estoy de parto!
2. Lo que nos han contado y lo que de verdad sentimos
3. ¿De visita al hospital? No, gracias
4. Lactancia materna: ¿tendrá suficiente con mi leche?
5. No le voy a dar pecho. ¿Por qué me siento culpable?
6. Cuando no todo sale como esperamos: el bebé prematuro
7. Si lo cojo en brazos cada vez que llora, ¿se acostumbrará?

### EL PRIMER AÑO DE VIDA

8. La fase de enamoramiento
9. Soy pediatra y yo sí vacuno a mis hijos
10. Cuando dormir se convierte en una necesidad vital
11. El primer catarro de mi hijo. ¿Y si le baja al pecho?
12. Desterrando mitos

### MI HIJO CRECE Y CRECE

13. ¿Conoces a tu hijo? ¿Tienes paciencia?
14. Las primeras rabietas. Te sientes mal. ¿Y él cómo se siente?
15. Establecer límites: la asignatura pendiente
16. ¿Le apuntamos a la guardería?
17. Los dos años, la edad de las despedidas: ¡adiós, pañales!,  
¡adiós, chupete!
18. Mi hijo no come
19. Mamá, no me grites

20. Llegan los catarros, la fiebre, la diarrea y los mocos verdes. Desterrando mitos
21. Descubriendo su sexualidad
22. Tu hijo y las nuevas tecnologías. ¿Lo has pensado bien?

#### YA EN EL COLE

23. La vuelta al cole
24. Basta ya de etiquetas
25. La edad de la inocencia
26. Si sientes, vives
27. Mamá también llora
28. ¿No tendrá autismo? Signos de alarma del trastorno del espectro autista
29. ¿Me das unas vitaminas para mi hijo?
30. Las peleas entre hermanos
31. Veintitrés horas de soledad y una hora de vida al día
32. Papá, te estoy viendo

#### MI HIJO SE HACE MAYOR

33. De madre abnegada a mala madre. Mamá se confiesa
34. A los niños también les duele la cabeza
35. Papá y mamá se van a separar
36. La hora de los deberes. ¿Cómo podemos gestionarlo?
37. Cuando el problema es de peso
38. Mi hijo se preocupa demasiado
39. Mamá, ¿me escuchas?
40. ¿Cómo reforzar su autoestima?
41. Empatía: cuando el médico traspasa la barrera

#### LA ADOLESCENCIA. ¿YA?

42. ¿Qué está pasando?
43. Mamá, ¿hablamos?
44. El síndrome del nido vacío
45. Hijo, ¿por qué no puedo ser tu mejor amigo?

*Mis lecturas recomendadas*

*Agradecimientos*

*Créditos*

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos  
Clubs de lectura con autores  
Concursos y promociones  
Áreas temáticas  
Presentaciones de libros  
Noticias destacadas

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

*A Carlos y Covi.*

—Mamá, ¿es verdad que la mitad de tu sangre corre por nuestras venas?

—Sí, cariño.

—¿Y la mitad de tu alma?

—La mitad de mi alma está en este libro, amor mío.

## PRÓLOGO

Era una fría mañana de invierno en la que empezaba la consulta con unos padres preocupados porque su hija tenía fiebre. Conocía a la niña desde que era prácticamente un bebé. Ya habían pasado cinco años. Tras explorarla detenidamente y comprobar que el origen de sus «males» era una simple amigdalitis, me dispuse a escribir el tratamiento. De pronto, su papá me sorprendió con sus palabras.

—Lucía, tienes un don —me dijo.

—¿Cómo dices? —Sonreí, sospecho que sonrojada, sin encontrar un lugar exacto donde alojar su revelación.

—Que sí, que tienes un don. Ayer por la noche leí tu carta a los Reyes Magos. La que publicaste en tu blog. Y, bueno, pues... es que, mientras te leía, te escuchaba. ¿Sabes? Realmente oía perfectamente tu voz, y en fin...

No pudo terminar y los ojos se le llenaron de lágrimas. Le oí tragar saliva. Por primera vez en mucho tiempo no supe qué decir. Permanecimos en silencio, mirándonos a los ojos, yo aún sobrecogida por su reacción y él embargado por una emoción limpia y pura, sin temor ni vergüenza. «Si lo que vas a decir no es más bello que el silencio, no lo vayas a decir», como dice la canción de Manolo García. No encontré palabras para agradecerle ese mágico momento, ni una sola que pudiera devolverle ese regalo que me acababa de hacer. Sin embargo, ahí en mi interior, aún no sé de qué parte de mí, salió una voz, que escuché alto y claro: «¡Lucía, escríbel!»

Y descubrí que con mis palabras generaba emociones no solo en mis seres queridos, sino en mis pacientes. Ese papá fue el primero de muchos, de padres, madres y hasta abuelas.

—Sigue escribiendo. No puedo evitar emocionarme cuando te leo. Me llegas al alma...

Y eso hice. Sin intención aún de escribir un libro, sin saber siquiera qué es lo que quería aún, sin una hoja de ruta ni un plan organizado, una tarde cualquiera, mientras mis hijos jugaban en el jardín, se me ocurrió una idea. «Una locura de tantas», pensé mientras la tiraba a la basura junto a la piel de la naranja que estaba pelando.

Sin embargo, antes de que mi cabeza quedase invadida por los pensamientos habituales de una tarde de martes, como terminar de hacer los deberes de Carlos, preparar la cena, dar un bañito a Carlos y Covi (hoy toca de espuma) y contarles un cuento (hoy elige Covi)..., frené en seco y me dije: «¿Por qué no? Si vas a soñar, sueña en grande, Lucía». Así que esa misma tarde escribí a la Editorial Planeta. Y aquí estoy, doce meses después.

En estas páginas no solamente estás tú, sino también tus hijos, y tus padres, los sabios abuelos. Además, en estas páginas está parte de mi alma; lo siento, no lo he sabido hacer de otra manera. En estas páginas está mi parto, mi posparto, que seguramente fue como el tuyo, mis miedos y mis fantasmas, que quizá sean también los tuyos. En este libro están mis hijos y el amor incondicional que me une a ellos ya para siempre. Están sus alegrías y sus penas, que quizá sean también las de tus hijos.

Te darás cuenta de todo lo que nos une a las madres y de lo poco que nos separa. En estas líneas encontrarás pinceladas de mi día a día, de mi trabajo en el hospital, muchas risas, alguna que otra lágrima y enseñanzas que espero también que te ayuden en la crianza. Porque qué duda cabe de que la maternidad, la paternidad, nos cambia, claro que nos cambia; como también cambia nuestra relación de pareja, nuestro trabajo y hasta nuestros amigos. Pero se trata de ir metiendo en la maleta de este viaje todo aquello que llena tus días y calma tus noches, e ir soltando el exce-

so de equipaje, por muy aferrados que estemos a él; si no ilumina tu vida, mejor dejarlo por el camino.

Este libro es precisamente eso, un viaje; un viaje apasionante por las emociones de nuestros hijos, de nosotras, de vosotros, desde el mismo instante en el que nacen hasta la intensa y a veces desconcertante etapa de la adolescencia.

Me siento orgullosa de haber llegado hasta aquí, de haber explorado lugares de mi memoria hasta el momento dormidos. He sentido cada una de las palabras de ánimo de los lectores de mis artículos del blog que anunciaban este libro. No sé si se venderán muchos o pocos, ya no me importa. Mi viaje ha merecido tanto la pena que me doy por satisfecha. De las cientos de felicitaciones que he recibido me quedo con una, de una lectora anónima, una flecha directa al alma: «Gracias, Lucía. Gracias por compartir tu sabiduría, por hacerme de vez en cuando parar y respirar, por disipar tantas dudas. Mil gracias. Creo que, sin tú saberlo, todas nosotras estamos hechas de pedacitos de ti».

Pedacitos, los tuyos, los míos y, por supuesto, los de nuestros hijos, que sin ninguna duda son y serán lo mejor de nuestras vidas.



Lo mejor de nuestras vidas: Desde la experiencia de mi profesión y la sensibilidad de mi maternidad (Spanish Edition) <sup>Lucía</sup>Galán  
Bertrand

# EL ESPERADO DÍA DEL PARTO Y EL DESCONOCIDO POSPARTO

# 1

## Al fin ha llegado el momento: ¡estoy de parto!



Un llanto maravilloso que le devolvió a la vida.

—Lucía, las cosas vienen difíciles. Sé que llevas toda la noche con contracciones, vomitando y con mucho dolor. Lo sé. Sé también que la epidural no ha ido como esperábamos y que estás agotada. Pero necesito que eches el resto. Ya es la recta final. ¡Tu hijo necesita salir, y necesita salir ya! Él también está exhausto.

Asentí con la cabeza. Apenas podía hablar. Las palabras no salían de mi boca. Las contracciones eran tan frecuentes y tan intensas que no me daba tiempo a recuperarme entre una y otra. A pesar de estar experimentando el dolor más intenso que había vivido hasta el momento, lo que de verdad me robaba el aliento, lo que me impedía pronunciar una sola palabra era el sonido del monitor, el latido del corazón de mi hijo: su frecuencia cardiaca bajaba y mi angustia crecía.

¿En cuántos partos había asistido antes de experimentar el mío propio? ¿A cuántas madres había escuchado gri-

tar en expulsivos prolongados? ¿Cuántas mujeres me habían agarrado la mano mientras yo les alentaba a empujar más fuerte? ¿A cuántos bebés había cogido en brazos antes incluso que sus propias madres? ¿A cuántos había visto nacer? ¿Cuánta vida había tenido entre mis manos?

Cientos de madres, cientos de niños y mucha vida en todos ellos... Pero aquel era mi parto. Y nada era como me había imaginado.

—Lucía, cielo, vamos a hacer una prueba de parto. Ya sabes lo que es. Lo vamos a intentar y, si vemos que hay peligro, haremos una cesárea —me dijo Nieves, la ginecóloga, con determinación. Acto seguido, lanzó una voz a sus espaldas—: ¡Id preparando el quirófano para una cesárea.

«¿Cesárea? —pensé—. ¿Cómo que cesárea? Llevo diez horas con un dolor insoportable, vomitando entre contracción y contracción, imaginando a cada minuto ver la cara redondita de mi hijo salir de mí, ¿y ahora todo va a terminar con una cesárea?»

En esos momentos no era capaz de razonar. Ya no era pediatra, ni siquiera era médico. No pensaba en el criterio de la ginecóloga, solo pensaba como madre. Porque, aunque aún no había nacido mi hijo, yo ya era madre.

—Nieves, ¡voy a parir! —solté a Nieves antes de que abandonara mi habitación—. ¡Vamos a ello! ¡Voy a parir! —Y al instante vino la siguiente contracción, que me arrancó el habla.

La ginecóloga desapareció tras la cortinilla. Podía percibir el revuelo que se había organizado; todo el mundo corría. Y lo curioso del caso es que yo misma había corrido en multitud de ocasiones en situaciones similares, pero, evidentemente, esta vez era diferente; yo era la protagonista.

Todo estaba listo. La ginecóloga en su sitio, la matrona a mi izquierda, mi marido a la derecha.

—Todo va a salir bien, todo va a salir bien —me repetía mi marido una y otra vez con un hilo de voz mientras me acariciaba dulcemente el pelo con sus manos temblorosas.

La mirada cómplice de mis compañeros pediatras me reconfortaba. Los sentía cerca, muy cerca. Con los ojos inundados en lágrimas les suplicaba que estuvieran preparados, los necesitaba.

—¡Vamos a ello, Lucía! ¡Empuja! —gritó la ginecóloga—. ¡Empuja fuerte y seguido! ¡Vamos! —gritó aún más.

Y empujé y empujé y empujé tanto que se me iba el alma... Pero no era suficiente.

—¡Fórceps, dadme unos fórceps! —La voz firme de la ginecóloga retumbaba de nuevo en mis oídos.

Y seguía empujando, y, cuando creía que no me quedaban fuerzas, empujaba aún más fuerte. En un momento determinado, tras varios pujos fallidos, levanté la vista y vi a Nieves levantar la mirada, con la frente perlada en sudor, y hacerle un gesto a la matrona.

«Cesárea no —suplicaba yo mentalmente entre sollozos contenidos—. Cesárea no, por favor.»

La matrona, siguiendo las instrucciones de la ginecóloga, agarró un taburete, lo colocó a mi lado y se sentó en él.

—Te voy a ayudar, Lucía —me dijo—. Te voy a ayudar a empujar mientras Nieves lo saca. ¡Vamos a parir ya! —Y, antes de que terminara de pronunciar la última sílaba, se abalanzó sobre mí, apoyando la mitad de su cuerpo y su brazo entero sobre mi barriga—. ¡Empuja!

Y empujé y grité y sentí, sentí tanto y tan intenso, y sentí que me iba, sentí que volvía; sentí el todo y sentí la nada. Y, al fin, suspiré.

La matrona se hizo a un lado, levanté la cabeza, no escuchaba a mi hijo. La angustia se apoderó de mí. Sabía bien por qué no lloraba, y el miedo invadió mi cuerpo dolorido. Un miedo aterrador.

—¡El bebé con la pediatra! —gritó Nieves.

En ese instante, y aún no me explico por qué lo hice, dije:

—No. El bebé con la mamá. ¡El bebé conmigo!

Mi compañera de profesión asintió con una sonrisa providencial llena de luz. Todo iba a salir bien, ahora sí que lo sabía.

Inmediatamente pusieron a mi hijo sobre mi pecho desnudo, mis manos bañadas en sudor acariciaron su cuerpo inmóvil y ensangrentado. Su sangre, mi sangre, su piel sobre mi piel..., y lloré, lloré de emoción mientras repetía una y otra vez su nombre.

—Carlos, Carlos, Carlos, mi amor..., estás con mamá.

Y en ese preciso instante, en ese momento único e irrepetible, ocurrió: mi hijo rompió en llanto, un llanto maravilloso que le devolvió a la vida.

## 2

### Lo que nos han contado y lo que de verdad sentimos



En estos primeros días, todo el mundo piensa en el recién nacido, pero ¿y en la recién mamá?

Al fin tenemos a nuestro hijo en brazos; es un momento soñado, no cabe duda. Y es tanta la información que hemos recibido a lo largo de los nueve meses de embarazo que una piensa que lo más difícil ya ha pasado. Ahora lo que toca es disfrutar de la tan ansiada maternidad. ¿O no?

«Ma-ter-ni-dad», adoro esa palabra.

Es mucho lo que hemos leído y escuchado del embarazo y sus diferentes fases. También son bastantes los conocimientos que tenemos del momento del parto, aunque la inmensa mayoría de nosotras, a toro pasado, decimos: «¡Nada es como me lo había imaginado!». De la lactancia creemos saberlo casi todo, pero ¡qué equivocadas estamos! ¿Y del posparto? ¿Qué nos han contado del posparto?

Nada o casi nada. Cuando llega por primera vez, es como aterrizar en otro planeta del que no sabes siquiera

cuánto tiempo permanecerás allí. Estás cansada y dolorida. Los puntos, tanto en un parto vaginal como en una cesárea, duelen, y duelen mucho y durante muchos días, más de lo que nadie nunca te dijo. Tu cuerpo adquiere de repente una forma y una consistencia hasta ahora absolutamente desconocida. No te reconoces frente al espejo. Pero es que, además, la explosión hormonal a la que estás sometida provoca en ti crisis de llanto inexplicables, tristeza, apatía, melancolía e incluso, en alguna ocasión, depresión. La tan temida depresión posparto.

Todo el mundo espera de ti que estés feliz y contenta. ¡Ya eres madre! ¡Tienes una criatura preciosa y sana entre tus brazos! Se supone que no hay alegría mayor, ¿verdad? Sin embargo, en esos interminables quince días tras dar a luz, no te sientes así. Y al no cumplir las expectativas del mundo que te rodea, de lo establecido en tu situación, es inevitable sentirse culpable. «¿Qué derecho tengo a sentirme así?» «¿Por qué estoy llorando?» «¿Por qué me enfado con mi marido cuando lo único que quiere es ayudarme?» Y, lo más importante: «¿Por qué nadie me había contado esto?».

La sensación es de estafa.

Menos mal que tienes a tu lado a tu madre, que comienza a regalarte su sabiduría y te repite una y otra vez que esto es una fase corta y que pasará. En mi caso, no me lo llegaba a creer del todo. En ocasiones me encontraba tan mal que no veía salida. Pero, claro, ¿cómo me iba a quejar, siendo yo además pediatra y habiendo deseado tantísimo tener un hijo? Aguanté como aguantamos todas.

Evité mirarme al espejo durante unos días, salía a diario de casa con mi cojín debajo del brazo para poder sentarme dignamente en una terracita, me echaba colorete para disimular la palidez extrema y las huellas del cansancio. Ir al baño se convertía en una auténtica pesadilla. ¿Cómo es posible que unos cuantos puntos produzcan este dolor? Nada de lo que hacía mi marido para facilitar el proceso