

Dra. Corinne Roehrig

Médico y terapeuta de familia, especialista en atención parental

Los
1000
primeros días
del bebé

**Comprende y acompaña a tu hijo
en la etapa clave de su desarrollo**

LAROUSSE

PREFACIO



Ese pequeño ser que está en su cuna resume por sí solo el pasado de la humanidad.

Ese pequeño ser que está en su cuna lleva en sí el futuro de la humanidad.

De momento, te espera para llegar a ser él mismo. Único.

Único en sus características físicas, en su carácter, en sus talentos, en sus cualidades y defectos.

Único en tu corazón.

Su herencia y su entorno serán gemelos de su desarrollo.

Nuestra herencia, transmitida por nuestro genoma, nuestro ADN, resume la larga historia de la especie humana y de su evolución. Su estudio, la filogénesis, revela los caracteres comunes que teníamos con otras especies, también describe las bifurcaciones que la condujeron a su estado actual, con lo que podemos considerar —o no— ventajas sobre las demás. Así, la adquisición de la bipedia, el aumento gradual del tamaño del cerebro humano, la capacidad de fabricar y utilizar utensilios, el dominio del fuego, las modificaciones del régimen alimentario fueron todos ellos progresos que conducían a la conciencia de sí mismo, a la reflexión, la cultura y la espiritualidad.

El ADN del bebé resulta de la fusión de los ADN de los padres, los cuales, a su vez, llevan la impronta de las generaciones pasadas. La combinación de estos genes es aleatoria, y tu hijo poseerá una firma de genes específica. Aunque tenga el pelo de papá y los ojos de la abuela...

Cada uno de nosotros también es una pequeña historia dentro de la historia en grande, y seguimos haciéndola evolucionar y progresar. Es lo que se denomina *ontogénesis*, el desarrollo del individuo desde la fecundación hasta la edad adulta. Cuantos más conocimientos poseemos sobre nuestro funcionamiento, mejor podemos entender las causas de nuestras acciones, de nuestras interacciones y de nuestras motivaciones. Desde hace siglos, nos emocionamos tiernamente cuando oímos el balbuceo de un bebé... sin siquiera imaginar la riqueza

de las conexiones neuronales que permiten esos primeros intercambios. Tanto en él como en nosotros.

Hoy redescubrimos lo que sirvió a nuestros antepasados en sus cavernas para resistir y ayudarse entre ellos, sobrevivir y avanzar: las emociones, la empatía, la curiosidad, el espíritu de grupo, la solidaridad, el lenguaje.

Los progresos de la ciencia, como el desarrollo de las neurociencias y la epigenética, confirman los principios de los mecanismos cerebrales y nos ayudan a adoptar los comportamientos más pertinentes para nuestro desarrollo, nuestro bienestar, nuestra adaptación al mundo que nos rodea; ello es válido para las relaciones padres-hijos, para las actitudes educativas, así como en otros ámbitos psicológicos o médicos.

Podemos admirar y aceptar nuestra humanidad, y procurar respetar esos procesos de cambio, con humildad. El estudio del embarazo, de los vínculos con los hijos y de las modalidades educativas nos llevan a ello; hubo un tiempo no muy lejano en que se consideraba al pequeño como independiente de sus padres en cuanto nacía, un principio afortunadamente abandonado.

Y siempre nos podemos equivocar.

Y siempre podemos evolucionar.

Pero hoy somos conscientes de que los vínculos que nos unen a nuestros pequeños, y a los demás, son la única forma de evolucionar juntos hacia un mundo mejor, y la revolución ecológica que está asomando quizás sea la cúspide. Avanzamos juntos, unidos, tenemos la suerte de poseer las claves y, a la vez, todo el material sensible que nos puede ser útil.

Sabemos que las necesidades de la persona en ciernes cambian con él o ella. Sabemos que ciertos períodos son importantes y sustentan el crecimiento fenomenal de algunas de sus aptitudes.

Esta es una de las buenas razones para centrarnos en este valioso lapso de tiempo de los 1000 primeros días, ya que algunos vínculos esenciales se tejen a partir del embarazo, e incluso antes, en la imagen que padres y madres se forman —de manera poco clara o indefinida— de los hijos que un día tendrán.

Pero el día 1001 y los siguientes son igualmente importantes. No «todo» está decidido antes de los 2, los 3 o los 7 años. La plasticidad cerebral nos da tranquilidad, como la posibilidad de establecer vínculos seguros durante el primer amor,

como la resiliencia que nos ayuda a recuperarnos en caso de dificultades, como las variaciones físicas de nuestras estructuras cerebrales mediante el aprendizaje y la meditación, incluso en los adultos, que apenas descubrimos, y como todo lo que no sabemos todavía.

Ser padre es para toda la vida, y es un largo camino salpicado de certezas e incertidumbres, de pequeños y grandes interrogantes, de alegrías y disgustos.

Ser padre es un proyecto, una ambición, antes de que se convierta en una realidad cotidiana. Nadie sabe lo que es ser padre antes de haberlo sido. Nadie, mujer ni hombre, posee ese programa integrado, ni un manual de uso. La naturaleza nos programa para que atendamos, para que protejamos a los hijos, pero todos andamos a tientas cuando se trata de aplacar el llanto, hacer dormir, calmar y alimentar. Aprender, conocer, nos prepara para asumir este rol esencial, pero no nos proporciona todos los códigos específicos para nuestro hijo. La justa comprensión se traza durante la relación.

Padre y madre se convierten en padres mediante el vínculo con su hijo. El pequeño se convierte en un ser humano mediante el vínculo con sus padres.

Esta relación es esencial para el niño, como lo demuestra la teoría del apego. El bebé necesita vuestros brazos, vuestra ternura, vuestras miradas, vuestras palabras y vuestra atención; obtiene las vitaminas de su curiosidad, de su interés, de sus ganas de crecer para descubrir el mundo, perpetuar el intercambio con vosotros y con las futuras generaciones.

Pero todos cometemos, cometeremos y tenemos todos el derecho a cometer errores. Tenemos la responsabilidad de buscar las mejores respuestas a nuestros interrogantes. Mejoramos día a día. Disponemos de tiempo.

Debemos avanzar concediéndonos la misma indulgencia que mostraremos con nuestros hijos.

Este pequeño ser que está en la cuna resume por sí solo el pasado de la humanidad, y forja su futuro con vosotros, gracias a vosotros.

Una cosa es segura: la naturaleza nos ha dado el amor para que nosotros también la amemos.

ÍNDICE



9 MESES PARA PREPARARSE	13	Prepararse para el nacimiento.....	66
Del embrión al bebé.....	14	En la cabeza de la futura mamá.....	76
Un cuerpo que cambia y se adapta.....	22	En la cabeza del futuro papá.....	80
El embarazo en cifras.....	30	¡Dibújame una familia!.....	85
Las hormonas del embarazo.....	31	¡Ya llega el bebé!.....	89
El seguimiento médico del embarazo.....	34	FORJAR LA RELACIÓN	95
Un entorno sano para la madre y el hijo.....	42	Sus primeras horas.....	96
En tu plato.....	48	El nacimiento de dos padres.....	102
Lléname de vitaminas.....	51	Dar el pecho a tu hijo.....	108
Deporte para el bienestar general.....	53	Alimentar a tu bebé con biberón.....	113
Cuida tu sueño.....	59	¿Cómo duerme un recién nacido?.....	118
¿A quién confiarías tu bebé?.....	62	El llanto: todo un lenguaje.....	122

Sentirse seguro para explorar el mundo.....	126	Proteger su entorno.....	186
Cambiar y lavar al bebé.....	136	Un bebé en forma.....	189
Algunos consejos para llevar al bebé.....	140	Salud: las señales de alerta.....	194
Cinco sentidos para abrirse al mundo.....	144	La diversificación alimentaria.....	196
Dar masajes al bebé.....	150	El sueño para construirse.....	201
Un bebé cada vez más activo.....	153	Para una atención parental informada.....	209
El cerebro, un pilar del desarrollo.....	158	El bebé toma conciencia de sí mismo.....	222
Cerebro: ¿qué hay de nuevo desde las ciencias?.....	163	Aprender jugando: la vida instrucciones de uso.....	226
Las emociones en la cuna.....	167	Elegir sus juguetes.....	232
Volver al trabajo.....	174	Pantallas: ¿ser actor o espectador?.....	236
BASES PARA CRECER	177	De los sonidos a la palabra.....	242
¡Me nuevo, luego existo!.....	178	Tu bebé aprende a hablar.....	244
Su desarrollo psicomotor hasta los 2 años.....	181	Los vínculos con los abuelos.....	249
Sus primeros desplazamientos.....	184		

Un cuerpo que cambia y se adapta

...

A los trastornos psicológicos se añaden muy rápidamente algunas modificaciones físicas y fisiológicas. No es solamente tu vientre, que se irá redondeando, sino que todo tu organismo participará en el crecimiento del bebé. Todas estas adaptaciones son las mismas para todas las mujeres, sin embargo, lo que sienten, o su impacto, puede ser muy distinto en cada una de ellas. Pero todas necesitan cuidarse.

EL 1.º TRIMESTRE: UNOS CAMBIOS AÚN DISCRETOS

Normalmente, el atraso en la regla es lo que anuncia el embarazo, seguido al poco tiempo por una tensión en los pechos, que se notan más pesados y sensibles, y en ocasiones los pezones y las areolas se endurecen y se ensanchan.

A veces se sienten unas ganas de dormir irresistibles, una sensación súbita de fatiga o incluso náuseas, muy frecuentes en esta fase. Se ignora su causa, pero se verían favorecidas por las secreciones hormonales y por un olfato ahora hipersensible. En la gran mayoría de los casos, las náuseas cesan en el 2.º trimestre.

- Por lo general, estas molestias se pueden atenuar bebiendo mucho y fraccionando la alimentación. Si es preciso, la matrona y el médico te pueden recetar medicamentos apropiados: productos antináuseas o antieméticos (contra los vómitos).

Un leve aumento de peso permite a la futura mamá conformar unas reservas de grasa a las que va a recurrir para cubrir sus necesidades de energía. Más raramente, las mujeres que sufren náuseas y vómitos pueden perder un poco de peso al principio del embarazo, pero luego todo vuelve a la normalidad.

Los efectos del embarazo se ven sobre todo «en el interior» de tu cuerpo.

- El útero deja espacio al feto; a partir del 2.º mes de embarazo, su altura aumenta de promedio 4 cm al mes.
- Para garantizar el aporte de los nutrientes necesarios para el desarrollo del feto, el sistema cardiovascular se ve afectado: los vasos maternos se dilatan, el volumen de sangre y el caudal cardíaco aumentan, y el ritmo cardíaco se acelera.
- Las necesidades de oxígeno de la madre aumentan en un 15 o 20 %, y algunas pueden sentir un leve ahogo.

Un suplemento de vitamina B9

Se recomienda una prescripción médica sistemática desde el inicio del embarazo y durante los dos primeros meses. La vitamina B9, también llamada «ácido fólico» o «folatos», juega un papel esencial al reducir los riesgos de un escaso crecimiento del feto y de ciertas malformaciones en el bebé que va a nacer.

Las molestias de los primeros meses



Todas están asociadas al desarrollo normal del embarazo, y su aparición no es sistemática.

- Náuseas y vómitos.
- Pechos hinchados, sensibles, o que incluso pueden doler.
- Cansancio, incluso agotamiento, más ganas de dormir durante el día de lo normal. El reposo, cuando es posible, es la mejor solución.
- Dolores pélvicos (en ambos lados del útero), asociados a la tensión de los ligamentos que sostienen el útero.
- vértigo o malestar.

EL 2.º TRIMESTRE: UN CUERPO MÁS REDONDO

Ahora el embarazo es evidente...

- El vientre se redondea, el útero sigue ganando volumen. En el 6.º mes de embarazo, medirá unos 24 cm.
- El aumento de peso al final del 2.º trimestre está comprendido entre 5 y 7 kg de promedio.
- En los pechos, el recorrido de las venas es más visible. La tensión arterial baja ligeramente, ya que la masa de sangre es más importante, y los vasos están dilatados. Pueden aparecer varices en las piernas.
- Entre la región pélvica y el ombligo puede que se trace una línea oscura (la *linea nigra*), y en el bajo vientre, estrías. En la cara también se pueden formar manchas irregulares, las cuales desaparecerán tras el parto.
- El trastorno hormonal puede provocar bruscamente un brote de acné. Este fenómeno es producto de una hipersecreción y de una retención del sebo, que no llega a salir por los poros. Las zonas particularmente afectadas son la cara, el pecho y la espalda.

• Tu médico te podrá recetar zinc, en forma de píldoras, el cual regulará el flujo del sebo. Es el único tratamiento posible, cuando se está embarazada.

- La pelvis se prepara para el paso del bebé, lo cual desplaza el centro de gravedad del cuerpo, y requiere prestar atención a su equilibrio.

Pueden aparecer otras señales, variables según las mujeres, siempre normales:

- Pérdidas vaginales blancas abundantes, asociadas a la acción de las hormonas que comporta una renovación rápida de las células vaginales.
- Dolor de espalda, dolores abdominales, ardor de estómago, calambres y hormigueos en brazos y piernas (sobre todo por la noche), piernas pesadas, varices, pies hinchados, comezón, sangrados de nariz y una transpiración excesiva son las molestias citadas más a menudo por las mujeres encintas en esta fase del embarazo.

• Contra los calambres, acuérdate de beber lo suficiente para hidratarte bien.

¿Existe un riesgo de anemia?

Excepcionalmente, puede darse el caso de que los malestares sean indicio de una anemia (esquemáticamente, una oxigenación menos buena de los tejidos debida a una carencia de hierro). En este caso, se producen durante un esfuerzo, cuando falta el aire y el corazón late más de prisa. Además, se está pálida y cansada. Entonces es preciso consultar al médico.



EL 3.^{er} TRIMESTRE: SE ACERCA EL PARTO

Al final, todo vuelve a su sitio...

- El útero ha ocupado mucho volumen (al término medirá 33 cm de promedio). Presiona un poco los órganos contiguos (estómago, intestinos, vejiga y diafragma).
- Estando en posición tendida sobre la espalda, cuando comprime órganos y vasos, puede provocar malestar y una sensación de ahogo. Vuélvete sobre el lado izquierdo o sobre el derecho, según tus sensaciones.
- La pelvis empieza a ensancharse para el paso del bebé, que pronto se pondrá de cabeza abajo (normalmente hacia el 8.º mes).
- Prosigue el aumento de peso: alrededor de 4 kg durante el 3.^{er} trimestre.
- La piel se estira, lo cual puede causar la aparición de estrías en el vientre, así como en los muslos y los pechos. Algunas mujeres también padecen picores.
- La hinchazón de las manos puede comportar la compresión de algún nervio que pasa a la altura del puño. Ello no tiene consecuencias notables, pero puede ser desagradable y provocar hormigueos, sobre todo por la noche.
- Durante las últimas semanas pueden aparecer unos dolores en los ligamentos a la altura del pubis (lo cual dificulta la acción de andar), en la parte baja del vientre, en ambos lados, o incluso a la altura de las costillas. Estos dolores son incómodos, pero no tienen ninguna consecuencia para el bebé.

Al principio, quizás te costará diferenciarlos de los dolores de las contracciones uterinas. Pero su localización no es la misma: una contracción afecta todo el útero, de modo que se sitúa en el centro del vientre; al mismo tiempo, el útero se endurece y se empequeñece, como una bola, ya que se «contrae».

Si prevés dar de mamar, mima tus pechos

Las tomas prolongadas, en particular al inicio de la lactancia, a veces te pueden dañar un poco los pezones. Puedes fortalecer tu piel dos o tres meses antes del parto. Para ello, date un masaje a los pechos todos los días con aceite de almendras dulces, al que habrás añadido unas gotas de zumo de limón, estirándolos un poco, y tu piel debería reaccionar mejor cuando des de mamar a tu bebé.

CONTROLA TU PESO

Como todo ser vivo, tu bebé necesita energía, que obtendrá de las calorías contenidas en tu alimentación. Se calcula que las necesidades energéticas medias de una mujer adulta son de 1800 a 2000 calorías al día. Estando embarazada, inevitablemente consumes más. Ello es necesario para tu metabolismo, que asegura el desarrollo de tu bebé, por medio del útero y la placenta. Sin embargo, como también reduces tu gasto energético (si haces menos deporte, por ejemplo), no es útil aumentar mucho la cantidad de alimentos que tomas.

Durante mucho tiempo se ha considerado que un aumento de 12 kg durante un embarazo era ideal para todas las mujeres. Hoy se sabe que el aumento de peso óptimo depende en particular de la corpulencia. Si eres de naturaleza redondita, deberás procurar no engordar mucho. Un aumento de peso importante podría provocarte hipertensión o diabetes, y añadiría dificultad al parto si tu hijo crece demasiado.

El aumento de peso debe ser progresivo. Durante el 1.^{er} trimestre, subirás 3 o 4 kg, lo cual es normal; luego tu peso aumentará más rápido, debido al crecimiento de tu futuro bebé: de hecho, ¡su peso pasa de 400 a 500 g a los 4 meses y medio a 3-4 kg a los 9 meses!

Cuando te acercas al final del embarazo, la subida de peso se reparte entre el peso del bebé (unos 3,5 kg al nacer), el de la placenta (0,7 kg) y el del líquido amniótico (1 kg), el aumento del volumen del útero y los pechos (1,6 kg), el aumento del volumen sanguíneo (1,5 kg) y, por último, las grasas de reserva (entre 3 y 4 kg).

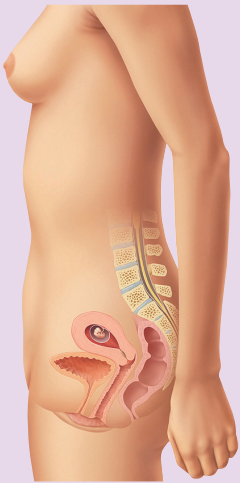
Después del parto, pueden quedar unos kilos que a veces cuesta perder con rapidez. Ello depende de tu genética, de tu edad, de los embarazos anteriores y de tu historial ponderal. Si ya eras un poco redondita, tal vez te sea más difícil, de ahí el interés de limitar la subida de peso.

¡Nada de dietas!

Una alimentación demasiado restrictiva puede alterar el desarrollo de tu bebé. Si has ganado mucho peso, sea por las razones que sea, debes saber que el feto no se conforma con un régimen alimentario restrictivo o caprichoso. Pide consejo a tu médico o a tu matrona, los cuales, si es preciso, te dirigirán a una dietista.

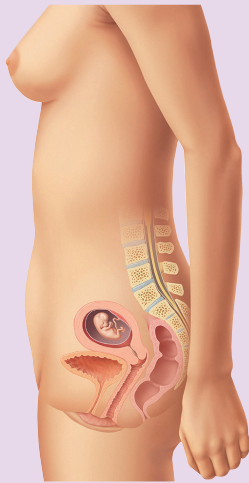
EVOLUCIÓN DEL FETO

1^{er} MES



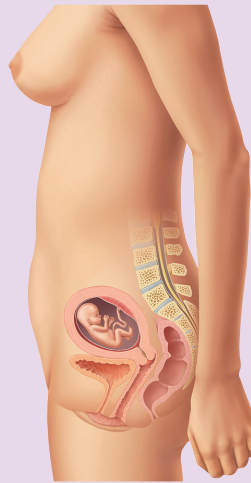
El óvulo se implanta en la mucosa del útero y, progresivamente, se convierte en un embrión.

2^o MES



Todavía en estado preliminar, en el embrión aparecen todos los órganos.

3^{er} MES



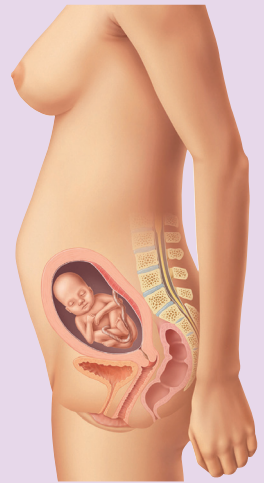
El embrión se ha convertido en un feto. En esta forma es cómo aparece en la primera ecografía.

4^o MES



Ahora el útero tiene el tamaño de un coco. La parte superior te llega al ombligo.

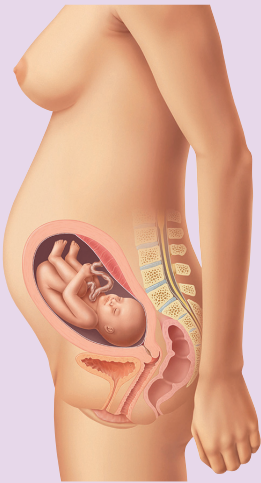
5^o MES



Tu vientre se redondea, y tu embarazo generalmente es visible.

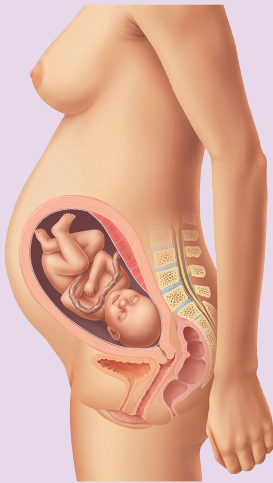
MES A MES

6º MES



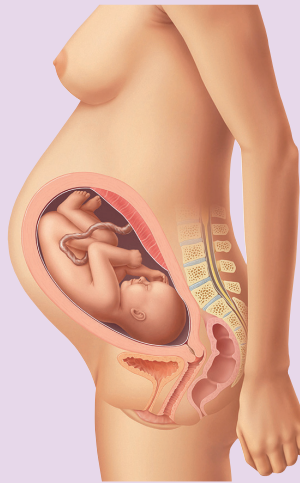
La parte superior del útero te llega por encima del ombligo.

7º MES



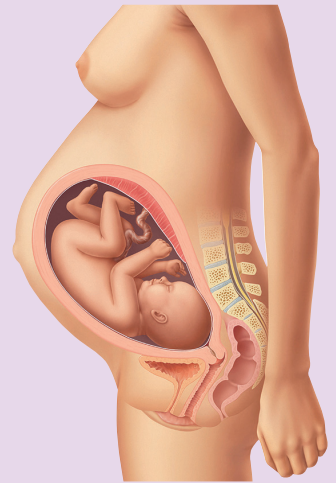
El útero mide unos 28 cm y presiona sobre los órganos que lo rodean.

8º MES



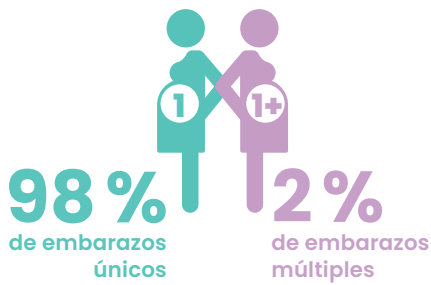
El bebé se sitúa en posición para el parto, con la cabeza abajo.

9º MES



El útero ocupa prácticamente todo el abdomen: la parte superior se encuentra a 30-32 cm de la sínfisis púbica.

EL EMBARAZO EN CIFRAS



350 g / 700 g
Peso de la placenta

1 a 2 litros
Volumen del líquido amniótico al final del embarazo



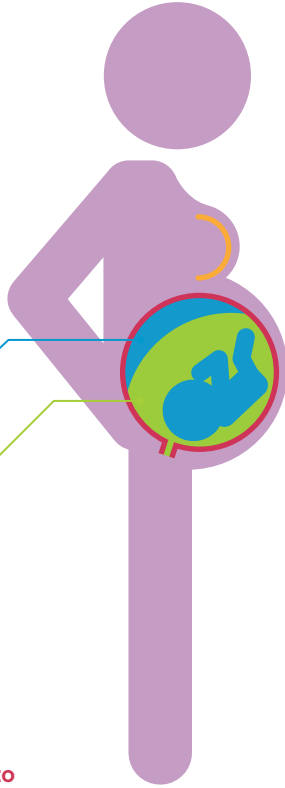
140 latidos por minuto

Es el número de pulsaciones cardíacas de tu bebé a las 20 semanas

90 latidos por minuto



La frecuencia cardíaca en reposo aumenta de una frecuencia normal de 70 latidos por minuto antes del embarazo a 90 latidos por minuto como máximo.



Distribución del peso aumentado durante el embarazo

12 kg

4 kg grasa

1,25 kg volumen de sangre

1 kg tejido mamario

4 kg bebé y placenta

1,25 kg líquido amniótico

1 kg útero



270



Número de huesos del feto: 270 vs 206 al nacer



4%

de bebés nacen justo a término

LAS HORMONAS DEL EMBARAZO



UNAS ALIADAS NO SIEMPRE AGRADABLES

El organismo produce hormonas sin cesar para regular su funcionamiento. En la mujer encinta, aumenta la producción de ciertas hormonas específicas, como los estrógenos, que permitirán el desarrollo del feto, pero también la preparación del cuerpo materno para el parto, la inducción del parto y la lactancia. Estos cambios hormonales contribuyen a proteger contra ciertos riesgos. Por ejemplo, estimulan la producción de las proteínas de la coagulación sanguínea para impedir las hemorragias.

El reverso de la medalla: esta producción hormonal puede favorecer algunas molestias, como las náuseas de los primeros meses o el cansancio. Durante el embarazo, la placenta también libera hormonas que frenan la acción de la insulina (insulinorresistencia), lo cual puede provocar una diabetes gestacional en algunas mujeres.

LA HORMONA GONADOTROPINA CORIÓNICA

ANUNCIA EL EMBARAZO

A partir de los primeros días que siguen a la fecundación, la hCG es segregada en grandes cantidades por el trofoblasto (la futura placenta). Su función es mantener la actividad del cuerpo lúteo (folículo ovárico), que segrega la progesterona necesaria para la implantación del óvulo en el útero. La hCG es detectable en la sangre y la orina, por ello su presencia permite diagnosticar el embarazo muy pronto, y de manera fiable.

La secreción de la hCG cesa hacia la 15.ª semana de amenorrea, cuando la placenta empieza a producir progesterona.

LA PROGESTERONA PERMITE LA IMPLANTACIÓN DEL ÓVULO EN EL ÚTERO

Esta hormona, producida por el cuerpo lúteo, aumenta el grosor del endometrio (la mucosa que recubre el interior del útero) a fin de permitir la implantación del óvulo en el útero.

Es segregada por la placenta durante el embarazo, y tiene un efecto relajante en el músculo uterino, lo cual puede dar cuenta de las sensaciones de plenitud y de sentirte realizada que te invaden a menudo. Pero también puede reducir el tono de algunos músculos lisos, como los del estómago, del intestino o de los vasos sanguíneos: ahí está la explicación de ciertas alteraciones, como el estreñimiento, el ardor de estómago, la sensación de piernas pesadas, etc.

ESTRÓGENOS PARA EL CRECIMIENTO DE LAS CÉLULAS

Durante el embarazo, estas hormonas inicialmente producidas por el cuerpo lúteo, y más tarde por la placenta, estimulan la producción de nuevas células: las de la placenta, por supuesto, pero también en los pechos de la futura mamá, en su piel o su pelo. Ello puede explicar el aspecto radiante de algunas mujeres encinta.

También activan la secreción de la melanina, responsable del bronceado, lo cual puede favorecer la aparición de la máscara del embarazo, o incluso de manchas oscuras en la piel. Sin olvidar la línea oscura que se dibuja en tu vientre, entre el ombligo y el pubis.

Los estrógenos aumentan asimismo la flexibilidad de los ligamentos, lo cual permite que la pelvis se ensanche para el parto. Como las articulaciones son más móviles, los ligamentos sufren más tensiones, lo cual puede favorecer la aparición de dolores articulares.

LA OXITOCINA PARA INDUCIR EL PARTO

Esta hormona es producida sobre todo durante el orgasmo. Cuando el embarazo llega a término, el organismo segrega más, lo cual inducirá el parto y estimulará las contracciones.

Durante el parto, el índice de progesterona cae súbitamente, al igual que sus efectos relajantes: las contracciones pueden empezar. Otras hormonas intervienen para contribuir al nacimiento: la oxitocina causa las contracciones, la endorfina hace más soportable el dolor, y el pico de adrenalina en la fase final permite el alumbramiento. Una vez terminado el parto, los niveles de hormonas volverán a su nivel normal progresivamente.

La oxitocina también tiene un papel importante en la lactancia: cada succión del pezón provoca su secreción, lo cual induce la producción de prolactina, esencial para la lactancia. A menudo se denomina «hormona del apego» debido al papel que desempeña en el vínculo madre-hijo.

LA PROLACTINA PARA LA SUBIDA DE LA LECHE

En los días siguientes al parto, la secreción de esta hormona aumenta, lo cual promueve la subida de la leche. A continuación, la secreción de oxitocina (durante la succión del pezón) es lo que va a estimular la producción de prolactina y, por lo tanto, de leche.

La prolactina tiene también como efecto bloquear la ovulación en las mujeres que dan el pecho. Pero ello solo funciona al 100 % los tres primeros meses, cuando las tomas se dan cada 4 horas. Más adelante, ¡es mejor que tomes anticonceptivos si no te planteas un nuevo embarazo a corto plazo!

