

EL MANUAL QUE LOS BEBÉS NO TRAEN

Luz María Grez
Yassna Kiessling

@casapediatracl



9 Introducción

PARTE I

10 Antes de que nazca

- 12 Expectativas durante el embarazo
- 16 Preparar la llegada del bebé

PARTE II

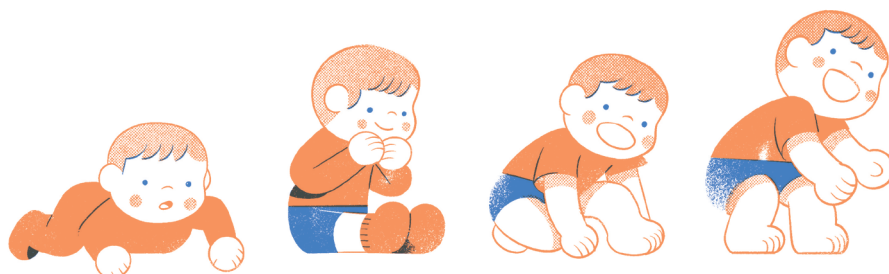
32 ¡Nació!

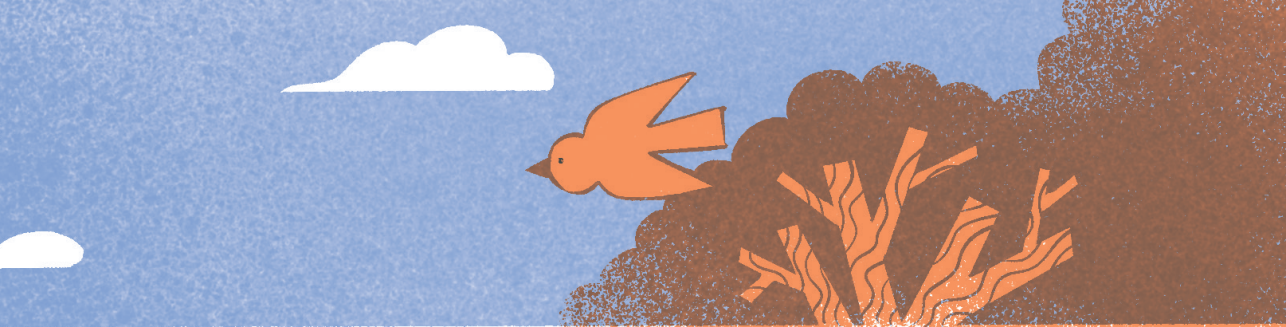
- 34 ¿Qué pasa en el parto?
- 38 Los primeros días

PARTE III

52 Llegó a la casa, ¿ahora qué?

- 54 Los primeros consejos
- 56 Cuidados del recién nacido
- 70 Sueño del recién nacido
- 75 Llanto
- 76 Qué es normal en un recién nacido
- 83 Estimulación del desarrollo psicomotor
- 86 Preguntas frecuentes
- 90 Señales de alerta





PARTE IV

Grandes temas a medida que van creciendo

92

-
- 94 Controles de salud
 - 96 Cómo elegir a tu pediatra
 - 98 Alimentación
 - 122 Algunas cosas importantes
 - 135 Sueño
 - 144 Prevención
 - 157 Desarrollo psicomotor
 - 164 Vacunas
 - 168 Enfermedades frecuentes
 - 184 Crianza respetuosa

190

Agradecimientos



Con amor a nuestros hijos,
Chris, Fer, Benja
Felipe y Sara...

Quienes dieron sentido profundo a cada página de este libro y nos enseñaron que la pediatría no solo se ejerce con conocimiento, sino también con ternura, paciencia y amor infinito.

Gracias a ustedes entendimos que muchas de las cosas más importantes no aparecen en los libros ni se enseñan en la universidad: se aprenden acompañando, calmando, sosteniendo y amando incluso en los días más difíciles.

Ser sus mamás transformó nuestra forma de cuidar y nos permitió acompañar a otras familias con más empatía, cariño y corazón.

Siempre recuerden que crecer sintiéndose amados es la base de todo.



Introducción



Somos Luz María Grez y Yassna Kiessling, pediatras, amigas y mamás. En el año 2020 fundamos Casa Pediatra con un propósito muy claro: acompañar a las familias en el desarrollo de sus hijos de manera integral, con información confiable, cercana y actualizada.

En la consulta, y también fuera de ella, hay algo que se repite siempre: las dudas.

Dudas sobre lo normal, sobre lo urgente, sobre si lo están haciendo bien. Y muchas veces, esas dudas vienen acompañadas de ansiedad, miedo y también culpa.

Porque sí, los hijos no vienen con un manual y en medio de tanta información, consejos y opiniones, es fácil sentirse perdido.

Por eso nace este libro.

La idea es simple: poder estar con ustedes en su casa, como si estuviéramos sentadas en la consulta, conversando con calma. Responder esas preguntas que aparecen una y otra vez. Explicarles lo importante de forma clara, sin sobreinformatos, sin

alarmismos y sin hacerlos sentir que tienen que hacerlo todo perfecto.

Este libro no busca que sepan todo, sino que entiendan lo necesario, que puedan tomar decisiones con más seguridad y que se sientan acompañados o acompañadas en este proceso. Aquí encontrarán lo que vemos todos los días: lo frecuente, lo esperable, lo que preocupa y lo que de verdad importa. Desde el embarazo hasta los primeros años de vida, con un enfoque práctico y realista.

Porque criar no es seguir instrucciones al pie de la letra.

Es aprender en el camino.

Y si este libro logra darles un poco más de tranquilidad, orden y confianza... entonces ya cumplió su propósito.

Antes
de que
nazca

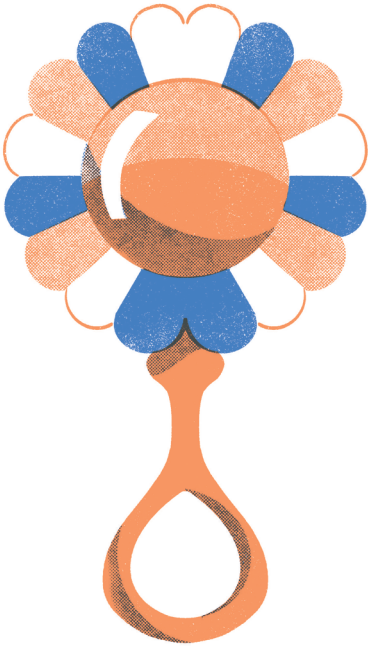


Esta primera parte del libro es para ese tiempo antes del nacimiento, cuando el cuerpo de las mujeres cambia, la cabeza no para y el corazón se adelanta a todo lo que viene. Es una etapa llena de expectativas, propias y ajenas, de listas, controles, consejos bienintencionados y también de información que muchas veces confunde más de lo que ayuda.

Aquí queremos acompañarlos antes de que ese nuevo integrante de la familia nazca. Sentarnos con ustedes, como en la consulta, y conversar con calma sobre lo que pasa en este período. Qué pueden esperar las mujeres de su cuerpo y emociones, qué cosas vale la pena preparar y cuáles no. Sin exageraciones, sin alarmismo y sin culpa.

Esta parte del libro no busca darles más tareas, sino ordenar, tranquilizar y acompañar. Que sientan que no están solos, que lo que les pasa tiene sentido y que no tienen que saberlo todo antes de que su hijo o hija llegue. Vamos paso a paso. Antes de que nazca, ya están cuidando. Y eso, créannos, es un muy buen comienzo.

Expectativas durante el embarazo



Expectativas físicas

Durante el embarazo, muchas personas esperan sentirse bien, activas y “normales”. Sin embargo, el cuerpo atraviesa una verdadera reorganización fisiológica y hormonal.

Cambios como el cansancio, las náuseas, el aumento de peso, la dificultad para dormir o las molestias físicas no son signos de debilidad, sino parte de un embarazo saludable. Estas molestias están relacionadas con cambios hormonales necesarios para el desarrollo del bebé.

También es frecuente la expectativa de que el cuerpo “vuelva a ser como antes” después del parto. Es importante saber que la recuperación es progresiva, distinta en cada persona, y que no hay plazos universales. El cuerpo no necesita volver a ser “como antes” para estar bien. Necesita tiempo, cuidado y respeto.

El embarazo no es solo un proceso biológico, es también un período de profundos cambios psicológicos y emocionales. Sabemos que lo que viven las embarazadas durante estos meses influye no solo en su bienestar, sino también en el vínculo temprano con el bebé.

Tener expectativas es parte natural de este proceso. El problema no son las expectativas en sí, sino cuando no se hablan, no se ajustan a la realidad o se viven en soledad.

Expectativas emocionales

Existe una idea muy instalada de que el embarazo debería vivirse con felicidad constante. Esta expectativa es poco realista y puede generar culpa cuando aparecen emociones distintas.

Alegría, ilusión, miedo, ansiedad, dudas o inseguridad pueden convivir al mismo tiempo. Sentir miedo no significa que no deseen a su bebé. Dudar no significa no estar preparada o preparado. Hablar de estos miedos, pedir ayuda y apoyarse en profesionales de la salud permite vivir el embarazo de una manera más tranquila y segura. Desde nuestra experiencia clínica vemos que cuando las emociones se validan y se hablan, disminuye la angustia y aumenta la confianza. Contar con apoyo emocional de la pareja, la familia y el equipo de salud es uno de los principales factores protectores para la salud mental perinatal.

Expectativas de información y control

Durante el embarazo surgen muchas preguntas: ¿Está todo bien? ¿Cómo será el parto? ¿Qué decisiones tendremos que tomar?

Buscar información y querer entender lo que pasa es completamente normal. De hecho, la evidencia muestra que la información clara, oportuna y confiable disminuye la ansiedad. El problema aparece cuando la información es excesiva, contradictoria o proviene de fuentes poco confiables. No necesitan saberlo todo. Necesitan saber lo suficiente, sentirse acompañados y tener espacios donde puedan preguntar sin miedo ni juicio. El control absoluto no existe en el embarazo ni en el parto, pero sí existe la posibilidad de participar activamente en las decisiones, entendiendo lo que está pasando.

Expectativas sobre el parto

El parto es un evento intenso, complejo y profundamente significativo. No es solo un proceso biológico: es una experiencia atravesada por factores emocionales, sociales, culturales y personales.

Las expectativas del parto se construyen durante el embarazo, especialmente en el tercer trimestre. Estas expectativas están influenciadas por experiencias previas o de otras personas, la cultura, el sistema de salud y la información recibida.

Tener expectativas frente al parto no es malo, pero si estas son muy rígidas o nadie las acompaña ni las contextualiza, entonces pueden ser un problema.

Cuando existe una gran distancia entre lo esperado y lo vivido pueden aparecer sentimientos de frustración, pérdida de control o culpa, incluso cuando el parto fue médicamente seguro.

Por eso hoy el foco no está en promover un “parto ideal”, sino en ayudar a construir expectativas realistas, informadas y flexibles, entendiendo que el parto es un proceso dinámico y que cambiar de plan no significa fracasar.

Expectativas sobre el bebé

Durante el embarazo es muy común imaginar cómo será su hijo o hija: su cara, su personalidad, cómo será el vínculo desde el primer momento. Este proceso es normal y forma parte del vínculo prenatal.

Es importante saber que el bebé real puede no coincidir exactamente con el bebé imaginado, y eso también está bien.

El apego no siempre es inmediato ni perfecto, se construye con el tiempo, el cuidado y la presencia cotidiana.

Expectativas sociales y familiares

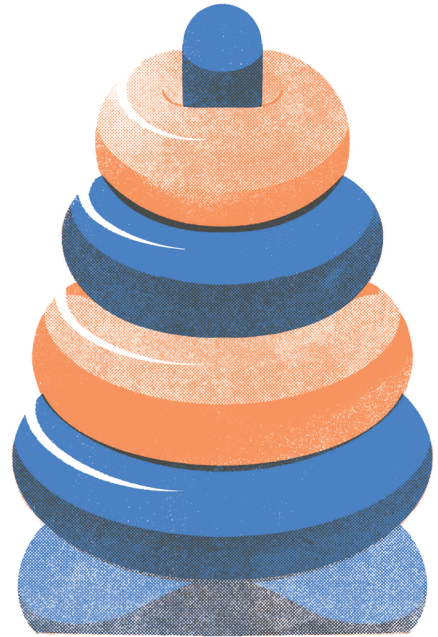
Muchas personas esperan sentirse contenidas, respetadas y acompañadas por su pareja, familia o cercanos. La red de apoyo es uno de los factores más importantes para el bienestar emocional durante el embarazo y el posparto. Al mismo tiempo, no todos los comentarios o consejos ayudan, incluso cuando vienen con buena intención, por eso es importante que puedan poner límites y pedir ayuda de forma concreta. Expresar lo que se siente o necesita es parte del autocuidado.

El embarazo es un período de grandes expectativas, cambios y ajustes internos. Algunas cosas se darán como las imaginaban, otras no, y eso no significa que lo estén haciendo mal.

No existe una única forma de vivir el embarazo ni tampoco una más correcta que otra. Lo importante es transitarlo con información confiable, apoyo emocional y confianza en el propio proceso.

Cuidarse durante el embarazo también es una forma temprana de cuidar a su hijo o hija. Y eso ya es empezar bien.

No necesitan hacerlo perfecto. Necesitan hacerlo acompañados.



TIPS DE PEDIATRA

- No hay una forma perfecta de vivir el embarazo ni el parto; existe su experiencia personal, con su historia, miedos y decisiones.
- La información clara y el acompañamiento adecuado no eliminan lo inesperado, pero dan tranquilidad para enfrentarlo.