

LEE GRATIS EL PRIMER CAPÍTULO

Érase una vez...

Abrazar el caos de la maternidad · Sandra García Brossier

Érase una vez...

«Tomar la decisión de tener un hijo es trascendental. Es decidir para siempre que tu corazón camine fuera de tu cuerpo».

Elizabeth Stone

Érase una vez un óvulo y un espermatozoide que se unieron y de repente todo cambió. Dos protagonistas diminutos que al coincidir desatan un huracán tan grande que han hecho que estés ahora aquí leyendo este libro, preparándote para la montaña rusa que está por empezar.

En nuestra vida hay varios momentos que marcan un antes y un después. Uno de esos momentos cruciales es el instante en el que empiezas a sospechar que podrías estar embarazada. Ya no puedes contener más la espera y decides hacerte la prueba de embarazo. Puede que tu camino hasta llegar aquí haya sido largo y agridulce, o rápido e inesperado. En cualquier caso, nunca un palito ha generado tanta expectación y emociones contenidas. Cuántas cosas nos vienen a la cabeza mientras esperas el resultado. Tu mente viaja al futuro imaginando millones de planes por hacer, imaginando ya su cara, sus besos, sus primeras palabras. El tiempo se detiene y solo puedes oír tus latidos mientras contienes la respiración esperando el resultado.

Recuerdo que cuando vi mi prueba de embarazo no podía creérmelo.

Me invadió una ilusión tremenda, risa nerviosa y al mismo tiempo sentí como si me cayera una losa encima de miedo e inseguridades. Pensé entre risas «pero ¿qué hemos hecho?» como prueba irrefutable de que no había vuelta atrás. Sentí como si tuviera el elástico de un tirachinas que se estira hasta el punto máximo. Ahí donde te das cuenta de que lo que está por pasar no se puede parar, que te va a disparar a toda velocidad hacia un nuevo lugar muy lejos de donde vienes. Un lugar desconocido que es la maternidad.

Notas las mariposas bailando en tu estómago y entre la ilusión, la alegría, la esperanza y los nervios, se cuela el miedo. Mucho miedo escondido tras esas dos rayas rosas: ¿seré buena madre? ¿Sabré cuidar del bebé? ¿Me querrá? ¿Sobreviviré al parto? ¿Qué tengo que hacer ahora?

El tirachinas empezaba a estirarse ya desde el minuto uno. Estaba a punto de catapultarme a un mundo desconocido. Lo que no sabía era que todo pasaría a tanta velocidad.

Cuando estamos embarazadas buscamos información sin parar sobre el embarazo y todo lo que vamos a precisar nuestro bebé y nosotras los primeros meses. Empiezas a hacer búsquedas exhaustivas sobre qué carrito es el mejor, qué silla del coche es la más segura, qué cuna con colchón de última tecnología y qué otros cientos de artilugios (que intentarán venderte como imprescindibles) vas a necesitar.

En clases de preparto te preparan para el gran día y te dan nociones del cuidado y la salud de tu bebé. Incluso sobre la importancia de la

lactancia y los problemas de agarre más frecuentes. Embarazo, parto, posparto, lactancia, cuidados... todo es nuevo y se convierte en objeto de estudio para las mamás y papás primerizos. Te sientes preparadísima, lo tienes casi todo bajo control y llega el gran día, pones en práctica todo lo aprendido en tus clases de preparto y todo lo que has leído. Muy bien, ya está aquí tu retoño. Y ahora... ¿Qué?

Hemos visualizado el parto como el objetivo final. Una vez que tenemos al bebé entre nuestros brazos pensamos ya está, se acabó. Creemos que lo difícil ya ha pasado. Siento hacerte un spoiler: lo difícil empieza ahora.

Pero esto no lo sabes. Porque de niñas no nos contaron cómo acababa el cuento. «Se casaron, tuvieron hijos, fueron felices y comieron perdices». Fin. Ahí acababa la historia. Eran eternamente felices y nada más ocurría después de casarse. El destino de la princesa, tras conocer al príncipe azul, era casarse y tener hijos. Ese sería su final, no había más allá. No hablaban de posibles carreras profesionales, ni sueños personales, ni conciliación familiar. No nos contaron las largas noches en vela, ni los problemas de agarre ni de los entuertos.

Fueron felices y comieron perdices. Pero no nos dijeron que la princesa empezaba a ver a su príncipe como a un sapo más que como un príncipe apuesto. Que empezarían las discusiones y como no, las visitas improvisadas de su suegra la reina. Esa que ponía en entredicho sus decisiones como madre, que le diría cómo hacer las cosas a su modo ya que ella, como reina, ha criado a un príncipe encantador y «tan mal no lo ha hecho». Nadie nos contó del murmullo del pueblo, que con sus consejos no pedidos y sus comentarios harían que la

princesa se desbordase hasta creer que no es buena madre. Porque nos hicieron creer que las madres éramos rivales, que aquella que no siguiera nuestro camino era enemiga y que había dos bandos, las buenas y las malas madres.

No nos contaron las sombras de ser madre ni los dragones ocultos que saldrían a la luz. El no reconocerte en el espejo. Vivir permanentemente con ojeras. Y que cambiar el pañal, dar de comer, dormir y vuelta a empezar sería una repetición constante que viviríamos día tras día sin parar durante un tiempo.

Pero ahora, queridas princesas, el cuento no ha hecho más que empezar. Y nos toca a nosotras decidir cómo queremos vivir esta experiencia. Vamos a desmontar mitos y construir nuestra propia historia. Donde no existe un único camino correcto, sino el que cada una de nosotras elija seguir.

No se trata de esperar el final feliz, puede que este no llegue nunca tal y como lo imaginamos. A diferencia de los cuentos de hadas, nosotras no tenemos varitas mágicas ni espejos encantados. Se trata de vivir cada momento con paciencia, comprensión y con amor. Con la información que necesitas para tomar las decisiones sin presiones ni creencias erróneas.

Hoy en día, las paredes de nuestro reino se han ampliado. Son muchos los libros, cursos, pódcast o blogs que hablan sobre maternidad o crianza. Tenemos tanta información que una no sabe ya a quién creer o en quién confiar. Nos saturamos de datos y al final nos sentimos más perdidas que antes. Por todas partes salen supuestos expertos en

diferentes temáticas con ideas sobre cómo se deben hacer las cosas. Surgen miles de métodos para entrenar el sueño en bebés, para dormir mejor, para la alimentación, para quitar el pañal, sobre cómo educar… Muchas veces estos expertos se contradicen los unos a los otros, con lo que la maternidad y la crianza se vuelve aún más confusa.

La crianza no se resume en teta o biberón ni en papillas o brócoli. La crianza y la maternidad va mucho más allá, traspasa las fronteras. Es una ola que nos golpea por todas partes, nos deja boca abajo y aun así nos hace aprender cada día y nos cambia en todos los sentidos. Es lo más brutal que puede sentir una madre o un padre. Es perderte y encontrarte siendo otra versión de ti misma.

Antes de ser madre, tenía una visión de la maternidad y la crianza totalmente basada en mitos y creencias. Tuve que aprender mucho, leer innumerables libros y replantearme muchas cuestiones. Aprendí a escucharme a mí misma, a confiar en mis instintos y a tomar decisiones que consideraba las mejores para mí y mi familia. Como madre primeriza que ha pasado por todo ese proceso, hay varias cosas importantes que me hubiera gustado que me hubieran dicho antes de ser madre. Y eso es lo que vengo a contarte: todo lo que he ido aprendiendo a lo largo del primer año de mi hijo.

Empezaremos adentrándonos en el lado oscuro del posparto, no sin antes hablar sobre el parto respetado y la violencia obstétrica. Nos pararemos para entender la fiesta hormonal y emocional que nos descoloca y nuestro nuevo rol de madre. ¿Qué nos está pasando realmente? ¿Y qué ocurre a nuestro alrededor? Reflexionaremos sobre lo que se espera de nosotras, sobre el mito de la madre perfecta y

sobre tres grandes protagonistas del posparto: el miedo, la culpa y la ansiedad. También hablaremos sobre las críticas y qué hacer con los consejos que no hemos pedido. Antes de terminar te contaré otro de los problemas que puede aparecer en este periodo: los cambios en la relación de pareja y en la sexualidad y cómo afrontarlos.

En la segunda parte, de la teta al tenedor, pasearemos por los mitos y creencias sobre la lactancia y la alimentación complementaria que más se repiten. Desde el debate entre la teta o el biberón, sin olvidarnos de las crisis de lactancia y problemas que surgen, hasta la falta de apoyo social, la lactancia prolongada o la hipocresía que existe tras la teta. Desmontaremos todos los miedos como la falta de leche, la leche aguada o si tu bebé te está usando de chupete. No nos olvidamos del primer bocado y las creencias sobre los diferentes alimentos, sobre lo que pueden o no pueden comer, cómo deben comerlo y cuándo. He visto importante incluir también un capítulo sobre los premios y castigos relacionados con la comida y cómo conseguir que tengan buenos hábitos alimentarios.

En la última parte, entre sueños y lágrimas voy a profundizar en el sueño infantil. ¿Cómo es realmente? ¿Qué se puede esperar? Hablaré de los métodos para dormir, rutinas, el colecho y las creencias y falsas expectativas que se cuelan entre nuestras sábanas y no nos dejan dormir. Por último, hablaré sobre algo que nos acompaña desde que nace nuestro bebé: los llantos. Aprendiendo qué significan esas lágrimas y qué hacer ante ellas, descifrando su lenguaje y conociendo la importancia del afecto en esas edades.

Además de madre soy neuropsicóloga. Siempre me ha fascinado conocer el cerebro y el desarrollo del cerebro infantil no iba a ser menos. Desde que nació mi hijo me he adentrado de lleno en el mundo de la psicología infantil, del posparto, la crianza y todo lo relacionado con la maternidad. Tuve que aprender tantas cosas que daba por hecho que enseguida pensé en escribir este libro para desmontar muchas de las creencias que me rodeaban. Aunque me base en la evidencia científica también voy buscando el sentido común, la flexibilidad y el autoamor. Por eso quiero centrarme en la información que haga que conectes contigo misma, que no alimente la culpa por no hacerlo de una determinada manera, que no aumente nuestras autoexigencias, que nos permita soltar de vez en cuando. Simplemente darte información que cuestione esas creencias que nos llegan de nuestro alrededor o de nosotras mismas y nos limitan a la hora de maternar. Conocer lo que nos está ocurriendo a nosotras y a nuestro bebé hace que estemos más calmadas y seguras y no dudemos de todo. Quiero darte esa seguridad de saber que lo estás haciendo bien y que eres la mejor madre para tu bebé porque esa es la verdadera historia que no nos contaron.

A lo largo de este libro haré más referencia a la maternidad y me dirijo a las madres, por un lado, porque la mayoría de los mitos (y las críticas) recaen en torno de la mujer, y, por otra parte, porque inevitablemente hablo sobre mi propia experiencia como madre y como mujer. Eso no significa que los padres o las madres no gestantes no tengan cabida en este libro, es igual de necesario que conozcan todos estos mitos, que sepan cómo apoyar a la pareja y hacerse cargo del bebé sin miedos ni presiones.

De igual forma, para facilitar la lectura, en numerosas ocasiones me refiero al bebé o al niño para referirme a ambos sexos y en los ejemplos uso el masculino y el femenino aleatoriamente. También existen muchos tipos de familias diferentes y me gustaría que tuvieran cabida en estas páginas haciéndolas suyas. Cuando empleo el término pareja es para referirme a la persona que comparte contigo hogar, la vida y el cuidado del bebé, tanto si se trata de un marido, esposa, novio, novia, etcétera.

No quisiera que este lenguaje sea excluyente para algunas personas y que puedas usar la información de este libro si bien no te identificas con el género o con el lenguaje utilizado en el mismo.

Asimismo, que me base en la evidencia científica no quiere decir que dentro de unos años las cosas cambien, y lo que está escrito en este libro quede desactualizado. Por eso debe primar el sentido común y el amor. La ciencia avanza, lo que hoy se da por hecho puede que se cuestione dentro de unos años. Igualmente te recomiendo que también aquí pongas en duda lo que lees, que cojas lo que te gusta, lo que se acerca a tu modelo de crianza y dejes el resto. No tienes que hacer lo que digan otros, sino lo que a ti o a vosotros como familia os haga sentir cómodos y os funcione.

Ser madres no es el final del cuento como nos hicieron creer. Es el inicio de una nueva aventura y vamos a ir recorriéndolo juntas.

BRAINMOM

MENOS CULPA. MÁS CRIANZA IMPERFECTA

¿SEGUIMOS?

El cuento no ha hecho más que empezar.

En el libro te espera todo lo demás: el posparto que nadie te cuenta, la lactancia sin presiones, el sueño real de los bebés y qué hacer ante el llanto. Desde la ciencia y el sentido común, y sin culpa.

28 capítulos para entender lo que estás viviendo y criar con más calma.

Consíguelo en brainmomcrianza.com

Instagram: **@brainmom_crianza**

© Sandra García Brossier. Fragmento de «Abrazar el caos de la maternidad».
Prohibida su reproducción total o parcial.