

¡El libro sobre el cuidado de tu hijo pequeño para todos!

Tu hijo de 0 a 3 años

PARA

DUMMIES®

Aprende a:

- Reconocer los principales hitos en su proceso de crecimiento y maduración
- Identificar los síntomas que requieren una visita al médico
- Crear un entorno seguro para que crezca sin riesgos
- Disfrutar de la experiencia de ser madre o padre

Dr. Jordi Pou Fernández

Pediatra, ex Jefe de los servicios de Pediatría y Urgencias del Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona)



***Tu hijo
de 0 a 3 años***

PARA

DUMMIES™

**Tu hijo
de 0 a 3 años**
PARA
DUMMIES™

Dr. Jordi Pou Fernández

Edición publicada por acuerdo con Wiley Publishing Inc.
...*For Dummies* y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas
utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Jordi Pou Fernández, 2013
© de las ilustraciones, Gustavo Regalado, 2013
© de la imagen de la cubierta Shutterstock, 2013

Editora literaria: Agnès Rotger i Dunyó

© Centro Libros PAPP, S. L. U., 2013
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 - Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, su incorporación a un sistema informático ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, 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 (Art. 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.

ISBN: 978-84-329-0145-4
Depósito legal: B. 2.504-2013
Primera edición: abril de 2013

Preimpresión: Víctor Igual, S. L.
Impresión: T. G. Soler
Impreso en España - *Printed in Spain*

www.paradummies.es
www.planetadelibros.com



¡La fórmula del éxito!

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la colección Para Dummies.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la colección Para Dummies ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la colección *Para Dummies* están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



www.paradummies.es
www.facebook.com/paradummies
[@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *Para Dummies* está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen y acceder a muchos contenidos extras, por ejemplo, los audios de los libros de idiomas.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver tus dudas o consultas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paradummies), un espacio donde intercambiar impresiones con otros lectores de la colección, y en Twitter [@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies), para conocer en todo momento las últimas noticias del mundo *Para Dummies*.

10 cosas divertidas que puedes hacer en www.paradummies.es, en nuestra página en Facebook y en Twitter [@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

1. Consultar la lista completa de libros *Para Dummies*.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extras, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección.
8. Publicar tus propias fotos en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

**Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos
en nuestro canal de Youtube:**

www.youtube.com/paradummies

**¡Los libros *Para Dummies* también están disponibles
en e-book y en aplicación para iPad!**

El autor

El doctor Jordi Pou Fernández (Barcelona, 1947) es uno de los pediatras con mayor experiencia de España. Doctor en Medicina y Cirugía (cum laude) por la Universitat de Barcelona, especialista en Pediatría y sub-especialista en Urgencias de Pediatría, fue Jefe de los Servicios de Pediatría y de Urgencias y responsable de la formación de los médicos MIR de pediatría del Hospital Infantil Sant Joan de Déu (Barcelona), uno de los mayores hospitales infantiles de España, centro de referencia para enfermedades de alta complejidad y referente mundial en determinadas patologías.

Actualmente jubilado de las responsabilidades directivas, sigue ejerciendo como pediatra, actividad que combina con la docencia en la Facultad de Medicina de la Universitat de Barcelona en la que es Profesor Titular y Coordinador del Área de Pediatría, centro en el que también ha sido director del Máster en Urgencias de Pediatría.

Es ex Presidente y socio de Honor de la Sociedad Española de Urgencias en Pediatría. Actualmente es, además, Coordinador del Comité sobre Seguridad y Prevención de Lesiones Infantiles de la Asociación Española de Pediatría, autor (solo o en coautoría) de 14 libros sobre pediatría, ha participado en otros 26 libros colectivos, ha escrito 211 artículos en revistas científicas y ha participado como ponente o conferenciante en más de 300 congresos de Pediatría.

Además es orgulloso esposo, padre de dos hijas y abuelo de tres nietas.

Sumario

Introducción	1
Qué es este libro	1
Qué NO es este libro	2
Convenciones utilizadas en este libro	2
Lo que puedes dejar de leer	2
Algunas suposiciones	2
Cómo está organizado este libro	3
Parte I: El primer mes de tu bebé	3
Parte II: Cómo crece y se desarrolla	3
Parte III: Los hábitos	4
Parte IV: El entorno	4
Parte V: La salud	4
Parte VI: Los decálogos	5
Iconos utilizados en este libro	5
Y ahora... ¿que?	6
Parte I: El primer mes de tu bebé.....	7
Capítulo 1: Nace un bebé... y unos padres	9
Una revolución en tu vida	9
Cambia tu agenda	10
Un nuevo superpoder	11
Un mundo lleno de niños.....	11
Ya no eres la misma	12
Una nueva normalidad	13
Educar desde el primer día.....	14
Un modelo personalizado.....	14
Así pues, ¿no hay un patrón a seguir?	15
La coherencia es clave.....	16
Premios y castigos	16
Los cuidados físicos.....	17
Palabra de madre	17
Capítulo 2: Volvemos a casa.....	19
Aprovecha el hospital.....	19
Al pecho desde el primer momento.....	20
Últimas pruebas al niño	21
El traslado a casa	22

¿Cómo tiene que viajar el bebé?	22
Un entorno seguro en casa.....	23
El moisés y el cochecito	24
El hermanito.....	25
Los abuelos	28
Las visitas.....	29
Cuidados y pequeños placeres	30
El sueño	30
El primer baño	31
Cortarle las uñas.....	32
El paseo.....	33
Capítulo 3: Los cuidados del bebé	35
Una piel en transformación.....	35
Protectores naturales	35
Un buen color es señal de salud, y al revés	36
Una pelusilla pasajera.....	36
Pequeñas manchas irrelevantes.....	36
La piel hay que mimarla	37
El ombligo	38
Consejos para antes y después de la caída.....	38
Pañales y baberos, siempre a mano	40
Todo lo que entra... sale	40
Echa la leche	41
Vómitos, síntoma de enfermedad	42
El cólico, la pesadilla de los padres.....	42
La causa, un misterio	43
Hip... hip... hipo.....	44
¿Por qué llora?	45
Señales de dolor	45
Que no ten chantajee con lloros.....	46
Unos sorprendentes ronquidos	47
Los mocos reales	47
Legañas y moqueo, dos en uno	49
El frenillo, ¿qué es eso?	49
Capítulo 4: Tiempo de leche	51
Leche materna, el alimento perfecto.....	51
Un escudo para tu bebé.....	53
Protección para las madres	53
¿Come suficiente?	54
Un alimento seguro, rápido y gratis.....	54
Casos en que no conviene amamantar	55
¿Cómo dar el pecho?	55
¿Cuánto rato?	56

¿Hasta cuándo?.....	57
Trucos para dejarlo.....	58
Una fórmula “mágica”.....	59
Circunstancias especiales.....	59
¿Comer por dos?.....	60
La ciencia del biberón.....	62
La leche.....	62
Biberones y tetinas.....	63
El agua.....	63
La preparación, paso a paso.....	64
Algunas normas generales.....	64
La lactancia mixta.....	65
Algunos extras.....	66

Parte II: Cómo crece y se desarrolla..... 69

Capítulo 5: Creciendo día a día..... 71

Un cuerpo que no para.....	71
Cada miembro a su ritmo.....	72
La importancia de las curvas.....	72
El peso justo.....	73
La importancia de la cabeza.....	75
Le salen los dientes.....	76
Algunos (falsos) mitos de la dentición.....	77
¿Qué debo tener en cuenta?.....	79

Capítulo 6: El desarrollo de tu hijo..... 81

De la cabeza a los pies.....	81
Acaba de nacer... ¿y ya anda?.....	82
Los cambios del primer año.....	83
De 0 a 5 meses: tumbado.....	83
De 5 a 12 meses: sentado.....	84
De 1 a 3 años: de pie.....	86
El reto de las escaleras.....	87
Yo soy yo.....	87
Aprende a caminar.....	88
Mejor descalzo.....	89
¿Cómo sé que se desarrolla bien?.....	90

Capítulo 7: Las primeras palabras..... 91

Del <i>gu-gu</i> a la conversación.....	91
Etapas de la comunicación.....	92
Si sólo se comunica con gestos.....	95
Cómo saber si oye bien.....	95

Bilingüismo en casa	97
¿Cómo enseñarles una segunda lengua?	97

Parte III: Los hábitos..... 99

Capítulo 8: La hora de la cuchara..... 101

El primer año: de la leche a los sólidos.....	101
Comida natural y al gusto.....	102
Aparca el biberón.....	103
Las primeras papillas.....	103
Cereales	104
Fruta	104
Verduras	105
Entre 1 y 3 años: aprendiendo a ser mayor	107
Lo que aún debe esperar.....	108
“Yo solo”	108
Adiós al biberón	110
Se acabaron las tomas nocturnas	111
Come lo que necesita.....	111
“Mi niño no me come”.....	112
Forzar no sirve.....	113
Cuando el niño engorda demasiado.....	115

Capítulo 9: El sueño..... 117

Dormir: un bien para todos.....	117
¿Cómo es el sueño de los bebés?	118
De comer a dormir	118
La noche es para descansar.....	119
¿Es bueno compartir la cama?.....	121
Colecho por necesidad (de descansar).....	121
Una buena rutina	123
Chupete, ¿sí o no?	124
Consejos para evitar la muerte súbita del lactante.....	125

Capítulo 10: Fuera pañal..... 127

En la guardería dicen que ya toca.....	127
Las prisas no son buenas	128
Cómo prepararle.....	128
La cuenta atrás	129
Los primeros pipís	130
Por la noche es otro cantar.....	131
Consulta al médico si... ..	132
No hay vuelta atrás	132

Parte IV: El entorno	135
Capítulo 11: La vuelta al trabajo	137
Hay que volver al trabajo	137
Trucos para mantener la lactancia	138
Crea tus propias reservas	138
Cómo eliminar una toma	139
¿Con quién lo dejo?	140
Cuidadores/as o canguros	140
Guarderías	141
Abuelos	142
La mejor guardería para tu hijo.....	144
Siempre está malito... ..	147
Las defensas están bien, gracias	148
Capítulo 12: Desplazarse con seguridad.....	149
En coche, siempre alerta.....	149
Cómo utilizar correctamente los sistemas de retención	150
El botiquín de a bordo	153
Si es un viaje largo.....	153
Viajes en avión y en barco	154
Por el aire	154
En el mar	156
Capítulo 13: De vacaciones	157
Playa y bebés no son buenos amigos.....	157
Al agua sólo si quiere.....	158
Con el sol no se juega	159
Reglas para disfrutar del astro rey.....	159
Vuela y zumba, luego pica	160
Guerra química al insecto	161
Otros remedios caseros	161
Si aún así le pican... ..	162
Aventuras en el trópico.....	162
Medidas a tener en cuenta	163
Desde mosquitos a monos	163
Una colección de vacunas	163
Un botiquín bien provisto	163
Cuidado con algunos souvenirs	165
Capítulo 14: Una casa a prueba de niños.....	167
Qué hacer en caso de accidente	168
Las caídas	168
Quemaduras	171

Intoxicaciones	174
Ahogamiento	176
Atragantamiento	179
Un accidente de coche.....	181
Elimina el dolor	182
Capítulo 15: ¡A jugar!	183
Divertirse y crecer	183
Madre prevenida vale por dos.....	182
Solo, pero acompañado	185
Escoger un juguete.....	185
Seguridad ante todo	186
Los juegos según la edad	188
Hasta los nueve meses.....	188
De los nueve a los doce meses	189
A partir del año	190
Parte V: La salud	193
Capítulo 16: Vale más prevenir que curar	195
La elección del pediatra	195
La primera visita	196
¿Qué se hace en una visita de control?	197
Las visitas entre el año y los tres años.....	197
Las vacunas: para ir tranquilos	198
Calendario de vacunación: todo a su tiempo	199
Si te planteas no vacunar a tu hijo... ..	202
Las vacunas del futuro.....	204
Capítulo 17: Las enfermedades más frecuentes	205
La fiebre, señal de alarma y aliada.....	206
Un fábrica de calor	206
Cuestión de números	207
Cuándo hacer bajar la fiebre.....	208
Motivos para llevarlo al médico	210
Diarrea y vómitos: una pareja explosiva.....	211
Reponer el agua perdida.....	212
Le duelen los oídos	214
Otros problemas de salud	215
Capítulo 18: ¿Cuándo tengo que preocuparme?	217
¿El pediatra o urgencias?	218
Sólo en caso de urgencia.....	218

La evolución de la enfermedad.....	219
Aun así, ve al pediatra.....	219
Si el sueño es demasiado profundo	220
Los problemas no vienen solos	221
A este niño le cuesta respirar	221
La bronquitis, lo más habitual	222
El lactante enfermo	223
Algunas enfermedades de los más pequeños.....	223
Fiebre y manchas en la piel	224
Erupciones de color rojizo	225
Unas manchas diferentes	226

Parte VI: Los decálogos..... 227

Capítulo 19: Diez habilidades que aprenderá en su primer año..... 229

Manos abiertas	229
Una sonrisa, por favor	230
Con la cabeza bien alta.....	230
Lo coge todo	230
Se da la vuelta.....	230
Mejor sentado.....	231
Los primeros “ma-ma-pa-pa”	231
Hacer la pinza	231
La importancia de señalar.....	232
Me voy a ver el mundo	232

Capítulo 20: Diez formas de evitar accidentes 233

Adelántate al futuro	233
Cocina: prohibida a los bebés	234
El cuarto de baño, cuestión de agua.....	234
Las “minas” del dormitorio de los abuelos.....	234
En el coche, tolerancia cero	235
Vigila ventanas y balcones.....	235
Las puertas y las manos	236
El niño peatón.....	236
Los productos de limpieza.....	236
No lo dejes solo	237

Capítulo 21: Diez ideas para ser feliz con tu hijo 239

Lo harás bien	239
Acepta a tu hijo tal como es	240
Elige lo mejor... y acierta	240
<i>Superwoman</i> no existe	241
Tiempo de calidad.....	241

XVIII Tu hijo de 0 a 3 años para Dummies _____

Edúcalo desde el primer día.....	241
Protege tu casa para evitar accidentes	242
El pediatra, el asesor número 1.....	242
Acude a las visitas de control.....	243
Eres la mejor madre para él.....	243

Índice.....	245
--------------------	------------

Introducción

Felicidades! Acabas de tener un hijo, o estás a punto de tenerlo. Quieres ayudarlo a crecer, a ser feliz, estás llena de buenas intenciones. Pero el niño se pone a llorar el primer día y todo el mundo se te queda mirando, convencido de que sabes qué le pasa y qué se debe hacer, ¡por algo eres su madre! Pero tú no tienes ni idea: ¿tendrá hambre?, ¿está incómodo con el gorro que le han puesto al nacer?, ¿le duele algo? Sí, ese niño es tu hijo, pero os acabáis de conocer, y ambos tenéis mucho que aprender.

Hace más de treinta años que trabajo como pediatra y sé que la maternidad (y la paternidad) es probablemente la experiencia más apasionante en la vida de una persona... y seguramente también la más difícil. Por eso he escrito este libro. No es un manual de instrucciones, cada niño es único y no existen fórmulas mágicas. Pero estoy convencido de que te ayudará a resolver dudas, a descubrir el desarrollo de tu hijo, y te ofrecerá pistas para que su crianza sea lo más exitosa y placentera posible para todos. He atendido a incontables niños, además de las dudas y preocupaciones de sus madres, padres y abuelos. Es decir, miles de horas de consulta (y otras muchas con la nariz entre libros y estudios de medicina) están tras estas páginas. Te garantizo que el 90 % de las preguntas que una familia puede hacerle a un pediatra se responden aquí.

Qué es este libro

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud no sólo como la ausencia de enfermedad, sino como el bienestar físico, psíquico y social. Desde este punto de vista, tienes en tus manos un libro sobre salud. Aquí encontrarás cómo se desarrollan los bebés desde el nacimiento hasta los tres años: qué provoca los ronquidos en un niño pequeño, cómo aprenden a hablar o por qué nunca deberías forzar a tu hijo a comer. También sabrás cómo evitar accidentes y qué problemas de salud requieren una visita a urgencias.

Qué NO es este libro

Un libro nunca sustituye al médico. Aunque lo que te cuento aquí es totalmente fiable, estas páginas no pueden explicar todo lo que hacen los bebés de forma exhaustiva, ni pueden diagnosticar qué le pasa a un niño. Pero te ofrece pistas e información que te ayudarán a decidir qué hacer en las situaciones más habituales. Por favor, si te preocupa el nivel de desarrollo o la salud de tu hijo, consulta a su médico.

Convenciones utilizadas en este libro

Para hacer más ágil la lectura de este libro, he apostado por las opciones siguientes:

- ✓ Casi siempre me dirijo a las madres, porque suelen ser ellas quienes vienen a la consulta y leen libros sobre bebés, pero lo que digo es igual de útil para las mujeres y para los hombres (que por suerte cada vez se implican más).
- ✓ Normalmente me refiero a “hijo” y “niño”, pero lo uso como genérico: evidentemente, todo puede aplicarse a niños y a niñas.

Lo que puedes dejar de leer

Confío en que la mayoría del libro sea de tu interés, pero hay un par de cosas que, si quieres, te puedes saltar:

- ✓ Las partes donde profundizo en algún problema de salud que no afecte a tu hijo (¡espero que sean todos!).
- ✓ Los textos que tratan sobre niños mayores que el tuyo (aunque no está de más saber cuál será la próxima etapa) o de edades que el tuyo ya ha superado.

Algunas suposiciones

Al escribir el libro me he imaginado un lector ideal:

- ✓ Eres una mujer que acabas de tener un hijo, o estás a punto de dar a luz.

- ✓ Es tu primer bebé.
- ✓ Tienes muchísimas ganas de convertirte en una buena madre, y por eso quieres informarte.

Si eres un hombre, o si ya no eres novata en esto de la maternidad, espero que igualmente te interese el libro. Sobre el tercer punto, lo siento, no es negociable...

Cómo está organizado este libro

En los primeros tres años de la vida del niño pasan un montón de cosas —cambios físicos y psíquicos, adquisición de hábitos, vida social, riesgos de salud...—, y creo que es mejor contarlas por separado. Por eso he dividido el libro en diferentes partes:

Parte I: El primer mes de tu bebé

Cuando un bebé llega a casa, la vida se convierte en una montaña rusa. Nunca habrás vivido tantas novedades en tan poco tiempo. Tienes que atender a tu bebé las 24 horas del día y amoldarte a tu nueva condición de madre (o padre). Debes aprender muchas cosas rápidamente, y a veces te puede parecer imposible. No es así, y leyendo el libro verás que no es tan difícil. En esta parte conocerás mucho de lo que se puede esperar de los bebés más pequeños, y cómo cuidarles con más seguridad y tranquilidad.

Otro tema importante es decidir qué alimentación seguirá tu hijo. En estas páginas te muestro que, si quieres darle el pecho, podrás hacerlo. Si no lo tienes claro, te ofrezco información para decidir lo que más te conviene. Y si al final decides no darle de mamar también te interesarán algunos consejos que han ayudado a cientos de madres a las que he atendido.

Parte II: Cómo crece y se desarrolla

La segunda parte se centra en el desarrollo físico y psicomotor del niño. Tu hijo ha nacido sin saber hacer casi nada y a los tres años andará, hablará y jugará casi como un niño mayor. Sí, sé que ya lo sabías pero seguramente no tienes tan claros algunos cuándo y porqués, como por ejemplo: ¿cuándo dirá papá o mamá?, ¿cuándo andará?, ¿por qué babea tanto?, ¿por qué tiene la cabeza tan grande? o

¿por qué come menos ahora que tiene un año? En estas páginas te aclararé en qué momento suelen aparecer estos cambios físicos, psicomotores y del lenguaje.

Parte III: Los hábitos

Es evidente que criar a un niño no se limita a comprobar que se desarrolla bien y que no se pone enfermo. Educarlo es igual de importante. Y no hablo de ir al colegio –ya llegará– sino de ofrecerle un marco de referencia en todos los sentidos. Mi opinión es que educarle en los hábitos de dormir, comer, control de esfínteres, etc. facilita la convivencia y el bienestar de todos, especialmente del niño. En esta parte encontrarás información sobre estos aspectos, y algunas pautas que, desde mi punto de vista, pueden ayudarte a entender cómo funcionan para educarle como tú creas conveniente.

Parte IV: El entorno

Cuanto más pequeño es el niño más importa el entorno. Por eso es clave saber dónde lo dejarás cuando vuelvas al trabajo. También hablaremos de cómo tener un hogar seguro para un curioso e inexperto niño pequeño, y así evitar accidentes. Y si el entorno debe ser seguro... ¿cómo podemos viajar con la misma tranquilidad con la que estamos en casa? En estas páginas sabrás qué precauciones debes tener para disfrutar en otro lugar.

Finalmente trataremos una cuestión mucho más importante de lo que parece: el juego. Jugando, tu niño aprende un montón de cosas, y tu trabajo consiste en proporcionarle juguetes seguros y adecuados... ¡y disfrutar con él!

Parte V: La salud

Nadie se libra de un resfriado o de una gastroenteritis de vez en cuando. Pero cuando el enfermo es un bebé, es fácil asustarse. Aquí no encontrarás un diccionario médico, pero aprenderás a conocer los síntomas de los trastornos y enfermedades más comunes, y sabrás cuándo debes llevar a tu hijo a urgencias. Además, te contaré cómo escoger un pediatra y qué elementos se observan en los controles periódicos. También hablaremos de las vacunas: cuáles se administran habitualmente y para qué sirven. Entenderás que, aunque hay quien prefiere no ponerlas a sus hijos, son muy importantes para la salud de todos y por eso te recomiendo que sigas el calendario de vacunación con tu hijo.

Parte VI: Los decálogos

Todos los libros *Para Dummies* tienen un apartado de decálogos. Aquí encontrarás algunos que puedes leer como un brevísimo resumen de algunos de los principales aspectos del libro: diez habilidades que adquirirá a lo largo del primer año y cómo prevenir accidentes. Ah, e incluyo un *bonus track* que no te puedes perder: el decálogo para ser feliz con tu hijo.

Iconos utilizados en este libro

Con la finalidad de llamar tu atención en la lectura o resaltar algún aspecto concreto de lo escrito, en el libro encontrarás los siguientes iconos:



Falso mito, mucho de lo que antes era irrefutable y ahora sabemos que no es cierto. Pese a ello, muchas personas siguen creyéndolo. Hay que saber que forma parte del pasado.



Como médico, padre y abuelo a veces no puedo dejar de opinar sobre algo. Como lector, debes saber que es algo que yo pienso y que sólo tiene el valor que tú le quieras dar.



En un libro escrito por un médico no puede faltar esta información. Con ella pretendo explicar el porqué de algunas cosas. Cuando se conoce el fundamento de las cosas es más fácil entenderlas y más difícil olvidarlas.



Norma o recomendación que sirve para todos los niños.



Aviso sobre aquello que no se debe de hacer porque entraña un riesgo elevado.



Este icono es un recordatorio de algún otro punto importante que se trata en otro apartado del libro.

6 Tu hijo de 0 a 3 años para Dummies



Encontrarán este icono junto a anécdotas recabadas a lo largo de mi experiencia o aportada por algún colega.

Y ahora... ¿qué?

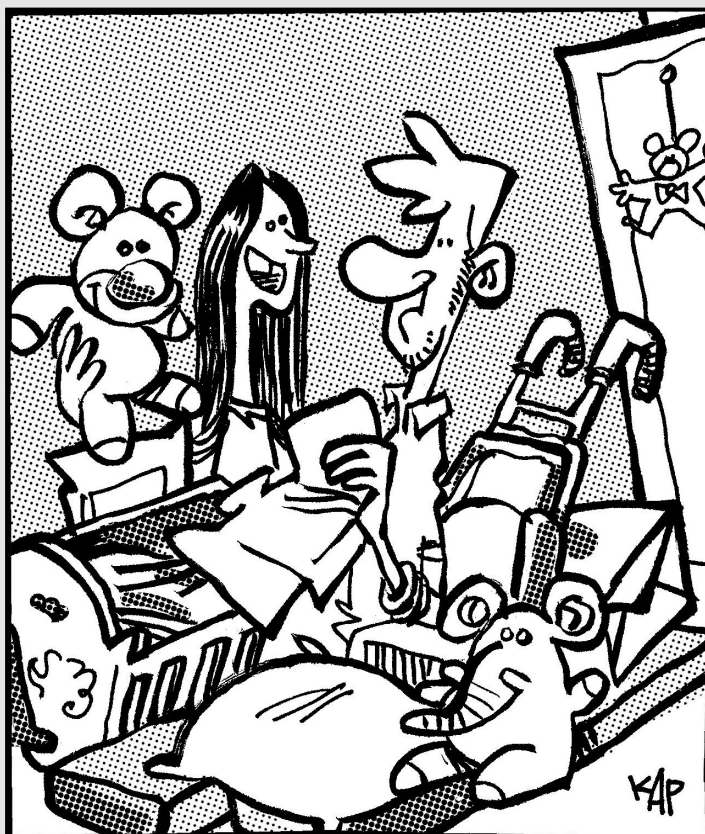
Evidentemente, *Tu hijo de 0 a 3 años para Dummies* no es una novela. Aunque he intentado organizar el contenido de la forma más lógica posible, no tienes que leerlo por orden ni de cabo a rabo. Quiero que sea un material práctico. Si quieres darle el pecho y tienes dudas, no te obligaré a leer antes un montón de cosas sobre el baño, la técnica para cortarle las uñas o cómo traer al niño a casa desde el hospital. Toma un atajo y resuelve tus dudas.

Sin embargo, si tu hijo aún no ha nacido o acaba de hacerlo, una primera lectura ordenada te ofrecerá una visión global del contenido, te mostrará lo que vas a vivir durante estos tres años y qué es y cómo se comporta el niño en esta etapa. Sabrás dónde buscar cuando necesites información.

Independientemente de cómo lo leas, espero que este libro se convierta en un manual de consulta que te ayude en tu tarea de madre (o padre) durante los primeros tres años del bebé. Será un placer ayudarte y compartir contigo estos momentos tan especiales.

Parte I

El primer mes de tu bebé



—TENEMOS EL COCHECITO, LOS PAÑALES, LOS PELUCHES, LA ROPITA, LA CUNITA, LOS BIBERONES, LOS CHUPETES, LAS...
—CARIÑO, CREO QUE NOS HEMOS OLVIDADO AL BEBÉ EN EL HOSPITAL...

En esta parte...

Si alguna vez te has montado en una montaña rusa, te harás una idea de lo que es cuidar a tu bebé durante su primer mes de vida. En circunstancias normales, treinta días es poco tiempo, pero cuando se trata de atender a tu hijo recién nacido, se convierte en un período excepcional, lleno de emociones y mucha, mucha actividad. De pronto te das cuenta de que realmente los días tienen 24 horas, y de que tu bebé te necesita en todo momento sin excepción.

En esos treinta días verás cómo crece tu hijo, aprenderás a cuidarlo y cada vez te sentirás más segura en tu papel. En las siguientes páginas te contaré cuáles son los principales retos de esta etapa, e intentaré responder a las dudas que te puedan surgir, desde el traslado del hospital a casa hasta el primer baño o cómo darle el pecho.

Capítulo 1

Nace un bebé... y unos padres

En este capítulo

- ▶ Los cambios de la maternidad
 - ▶ Cómo y cuando empezar a educar
 - ▶ Educar con amor y coherencia
 - ▶ Empiezan tres años intensos
-

Ha nacido tu hijo y todo el mundo te felicita. Tú estás feliz pero, a la vez, dudas. ¿Cómo cambiará mi vida? ¿Volveré a ser la de antes? En estas páginas te contaré algunos de los cambios que experimentarás desde ahora, y te ofreceré algunas pistas para que te sientas menos abrumada en esta época tan intensa.

Una revolución en tu vida

Hace tiempo tomaste una decisión importante: tener un hijo. Y ahora que por fin ha llegado el momento, no puedes evitar que el sentimiento de felicidad se mezcle con el miedo. ¡Es normal! Ser madre conlleva mucha responsabilidad y profundos cambios en tu vida. A lo mejor te preguntas si serás una buena madre. A eso yo te respondería que, si estás leyendo este libro, demuestras que quieres esforzarte para hacerlo lo mejor posible, y esta intención es el mejor punto de partida. Estoy convencido: tu bebé ha tenido suerte contigo.



Siempre digo que una casa es una pequeña selva. Tal como ocurre en la naturaleza, en ella cada animal marca su territorio. Mientras vivimos solos hacemos lo que queremos en nuestra casa. Luego, cuando decidimos vivir en pareja, cada miembro se amolda al otro, cediendo

en algunas cosas y ganando en otras. Nuestra manera de vivir cambia de forma inevitable. ¡Y no digamos cuando el que llega es un bebé!

No es un compañero de piso cualquiera: es tu cachorro, y te necesita para crecer. Ha de tener un espacio físico propio (habitación, cuna, bañera...), y también un espacio “mental”: desde que llega a tu vida, le afectará cualquier decisión que tomes. Tanto las más importantes, como si debes aceptar una oferta de trabajo en otra ciudad o hacer horas extras, como las más tontas, como si compras una mesa de centro (con un bebé no sería muy prudente que fuera de cristal) o si este sábado puedes ir al cine.

La selva de tu casa tiene un nuevo habitante y el ecosistema ha cambiado...

Cambia tu agenda

Como sucede con cualquier cambio en la vida, al principio cuesta adaptarse. En este caso, “el nuevo” es una criatura vulnerable que no se puede valer por sí sola, nunca la puedes desatender, ni de día ni de noche, y necesita cosas que seguramente nunca has hecho. Pero de todo se aprende, y antes de lo que crees dejarás de estrujarte el cerebro para descifrar qué tienes que hacer: te saldrá de forma natural.

Un ejemplo: salir de casa. Hasta ahora sólo tenías que comprobar si llevabas las llaves, la cartera y el móvil. Tardabas un minuto en hacerlo. Con un bebé no puedes ir con prisas porque la lista es un poco más larga:

- ✓ Pañales
- ✓ Toallitas
- ✓ Crema para el culete
- ✓ Ropa de repuesto
- ✓ Toalla o cambiador de un solo uso
- ✓ Chupete
- ✓ Biberón (si utiliza)

Al principio sentirás que llevarte el bebé a algún sitio es tan laborioso como preparar una excursión, ya que debes llevar casi lo mismo para salir un fin de semana que para irte un par de horas. Te prometo que, en poco tiempo, lo prepararás en un periquete.

Un mundo lleno de niños

Cuando tu hijo llega al mundo, una de las primeras cosas que pasan, aunque parezca mentira, es que descubres que el mundo está lleno de niños. Seguro que nunca habías sido tan consciente de ello. Y no sólo eso, tampoco te habías fijado tanto en lo que hacen como a partir de este momento. Y lo mejor es que no podrás evitarlo: “Mira, ya anda, ¿qué edad tendrá?”, “Ya habla y el mío no”, “Qué ropita más mona”, “Este cochecito debe ser muy práctico”... Y montones de comentarios sobre

cosas en las que nunca te habías fijado, o quizá alguien te hacía reparar en ellas, pero sin que fueran más allá.

También es probable que te vuelvas más sensible a cualquier cuestión relacionada con los niños: te afectarán más las noticias de niños que sufren (hasta tal punto que incluso dejará de apetecerte ver películas dramáticas con niños de por medio), y te sorprenderás utilizando tu nuevo radar de madre para localizar y socorrer a cualquier niño que lllore cerca de ti.



Por tanto, no te queda otra: tienes que ser más previsora. Y si no, paciencia y sentido del humor para cuando descubras, por el llanto de tu querido hijo en el supermercado, que te has olvidado el chupete.

Lo que no cambiará hasta dentro de muchos años es que, para salir sola de casa —aunque sea a comprar el pan—, tendrás que estar segura de que dejas a tu bebé en buenas manos. Tu agenda ya no sólo depende de ti...

Un nuevo superpoder

Tu forma de dormir cambiará. Y no me refiero a que te despertarás varias veces para dar de comer al pequeño o para consolarle de una pesadilla (que también las tienen, como verás en el capítulo 8), sino que desarrollarás una especie de sexto sentido, una habilidad nueva que te hará oír al niño. Aunque seas de las que duermen como un tronco y nunca oyen los truenos de una noche de tormenta, adquirirás este superpoder: te despertarás al más mínimo quejido de tu bebé. Es más: quizá un trueno seguirá sin desvelarte, pero el llanto de tu hijo lo hará. Si tienes un niño que duerme bien, te acostumbrarás poco a poco y todo se normalizará, pero tu sueño, de forma natural, habrá cambiado.



O sea, si quieres ahorrar dinero, no compres un intercomunicador de bebés hasta que compruebes que desde donde tú estás no se le oye. Lo más probable es que no lo necesites aunque duerma en otra habitación.

Ya no eres la misma

Con la llegada de un niño al mundo cambian los horarios y las obligaciones de los padres. Sí o sí, a partir de ese momento siempre han de tener en cuenta al niño. No hay más remedio, hay que adaptarse a la nueva situación. Pero es cuestión de tiempo.

Hay otro cambio más profundo que hace que ser padres se convierta en algo más que un trabajo absorbente y a jornada completa. Me refiero a que tener un hijo te cambia como persona. Ya no eres sólo una mujer joven e hija de alguien: ¡eres madre! A partir de ahora, siempre tendrás que actuar como una adulta, y adquirirás un papel nuevo en la familia, en la sociedad. Tienes una categoría distinta, y lo comprobarás cada día en el trato con la gente, sobre todo con otras madres.

Que sea así es bonito y aterrador al mismo tiempo, no te voy a engañar. A veces cuesta asumirlo: “¡Pero si sigo siendo aquella chica tan activa que me marchaba de la oficina para ir a tomar algo y después al cine, o a pasarme la tarde consultando el Facebook y escuchando mi grupo de rock favorito!”. Pues bien, en cuanto nace el niño lo eres... y no lo eres. Convertirte en madre no tiene que anular tu personalidad, pero cambia tu forma de ver algunas cosas y de plantearte la vida.

Míralo de otra forma. ¿Realmente te gustaría volver a la vida sin preocupaciones de antes, sin tu querido bebé? Seguro que no. Ahora que lo tienes no puedes prescindir de él. Aun así, digerir una revolución tan grande lleva tiempo. Además, mientras empiezas a conocer a un bebé que está desarrollando su personalidad, tú también tendrás que aprender a conocer esa nueva versión de ti misma: a lo mejor más sufridora, pero también más generosa; capaz de hacer mil cosas a la vez, más valiente, más paciente... ¡Y a tu pareja le pasará lo mismo! Date tiempo. Poco a poco, de manera natural, te acostumbrarás a tu “nuevo yo” de madre... Y te hará sentir muy orgullosa.



Por si te sirve de consuelo, si acabas de dar a luz, ten en cuenta que las hormonas te lo pueden pintar todo mucho más negro de lo que realmente es. No te dejes intimidar y mira adelante con confianza y amor. Poco a poco te sentirás más cómoda y tranquila. Si no es así, consulta a tu médico. La famosa depresión posparto no es tan frecuen-

te como muchos creen, pero si crees que puede ser tu caso, pide ayuda sin perder tiempo.

Una nueva normalidad

Como ves, van a cambiar muchas cosas. Después de lo que has leído hasta ahora a lo mejor piensas “¿Por qué me habré metido en esto?”. Tranquila: tu vida será diferente, sí, pero descubrirás otra nueva, maravillosa, única. ¿Cuál? La de ver crecer a tu hijo.

La mayoría de cambios en tu vida cotidiana se producirán de forma natural, sin que sientas que te estás sacrificando: es cierto que saldrás menos, pero es que en estas etapas tampoco tendrás muchas ganas. Lo de dormir... bueno, de eso hablaremos más adelante. Pero en todo caso, ten presente que las primeras semanas son las más complicadas, luego todo se irá normalizando. Un día te darás cuenta de que las cosas que te parecían una montaña ya no lo son. Para ti, cuidar de tu hijo será tan normal como lo era tu vida antes de la maternidad. Y poco a poco esa tarea dejará de ser tan absorbente y volverá a haber otros elementos en tu vida: pareja, amigos, trabajo y aficiones.

Bienvenida al mundo de las madres

Seguro que muchas veces has visto a unos padres jugando con su bebé: también ellos parecen niños pequeños. Pues esto es lo que serás capaz de hacer —y mucho más— para que tu niño se lo pase bien. Y te dará igual si alguien se ríe de las caras que pones o de los gorgoritos que dedicas a tu hijo: la perspectiva te cambiará por completo.

Sin darte cuenta, te encontrarás haciendo cosas que nunca te hubieras imaginado. No dejarás de explicarle a todo el mundo qué hace, qué come, lo bueno que es, cómo se enfada...

Sólo te contienen cuando temes hacerte pesada.

Por suerte, casi todos los padres tienen la misma afición, y nunca más te faltará conversación con la dependiente del súper, tu prima mayor o los compañeros de trabajo. Las mujeres (y muchos hombres) suelen estar siempre dispuestos a comentar algo relacionado con los hijos; así descubrirás una sorprendente complicidad con personas con las que hasta ahora no tenías nada en común.

Y habrás ganado mucho: la cantidad de sentimientos y experiencias que te esperan es tan grande que sólo se pueden explicar cuando las vives. La primera sonrisa, las primeras palabras, los primeros pasos y muchas más cosas son hitos que jamás olvidarás. La naturaleza es tan sabia que no te las da de golpe, si no que lo hace poco a poco para que puedas disfrutarlas una a una. (Si quieres saber más sobre este tema, pasa a los capítulos 5, 6 y 7, en los que te hablo de ese crecimiento progresivo.)

Educar desde el primer día

La educación de una persona empieza en cuanto nace. El entorno, lo que le hacen, lo que ve y oye influirá en su manera de ser y actuar. Por eso debes tener en cuenta que cualquier decisión que tomes afecta a tu niño. No sólo hablo de normas (en un recién nacido no tiene sentido imponérselas), sino de cómo te relacionas con él y con los demás. Aunque parezca que un bebé “no se entera de nada” no es cierto: aunque no puede entender muchas de las cosas que oye, detecta si el tono es amable o agresivo, por ejemplo.



Más adelante deberás a empezar a marcar normas explícitas, y el día a día te enfrentarás a muchas pequeñas dudas (¿le dejo jugar un rato más o la hora de dormir es sagrada?, ¿le riño porque ya no lleva pañales y se ha hecho pipí en mi cama o me olvido porque está triste?, ¿permito que no dé un beso a la abuela o le obligo a dárselo?...). Pero recuerda, tu hijo aprenderá más de tu ejemplo que de lo que le digas.

Un modelo personalizado

Cada niño es un mundo. Los hay muy inquietos y por ello corren más riesgos. Necesitarán más vigilancia, establecer los límites con claridad, quizá ampliar estos límites para no estar siempre enfadados. Otros, en cambio, son más tranquilos, y corren el riesgo de que “te olvides” de ellos y de que no reciban la atención que necesitan. Si tienes más de un hijo seguro que observas que cada uno es de una manera.



¿Qué has de tener en cuenta en su educación?

- ✓ Observa a tu hijo. Piensa que tú tienes a este niño (no a otro).
- ✓ Adapta tus objetivos educativos a las necesidades de tu hijo.
- ✓ Toma decisiones pensando en lo que es mejor para él (aunque no sea lo que más le apetezca: tú eres la adulta).

- ✓ Actúa con amor, sensatez y coherencia.
- ✓ Evita ser severa y autoritaria.
- ✓ No decidas cosas por comodidad o por capricho.

Se trata, pues, de aplicar el sentido común y ser coherente. Y sé que es más fácil de decir que de hacer... Pero si sigues leyendo verás que en los siguientes capítulos desarrollo estas ideas.

Así pues, ¿no hay un patrón a seguir?

Siento decirte que no, cada familia debe buscar su forma de educar. Y para complicarlo aún más, es posible que tengas que revisar tu forma de hacerlo si tienes otros hijos, porque las circunstancias cambian, y cada hijo es distinto...

Por suerte, existen elementos que nos sirven de pauta. Conocemos las reacciones y la manera de desarrollarse de la mayoría de niños, y eso nos ayuda: todos los niños andan en un determinado momento, hablan a una cierta edad y hacen las mismas cosas en edades parecidas.



Conocer lo que podemos llamar normalidad, que no es más que lo que hace el 94 % de la población, puede servirte como orientación (no obligación) para introducir determinados hábitos o normas.

Pero en la crianza de los hijos no sólo importan estos elementos, sino también otros: cada familia transmite valores, normas, culturas... Y eso sí que depende totalmente de los padres, que tienen que pensar qué quieren enseñar a su hijo.



Lo que sí debe ser una norma para todos es que siempre debes educar a tu hijo desde el amor. Tú educas a tu bebé porque le quieres y esto tienes que recordarlo siempre. A pesar de que le pongas límites que no le gusten o te enfades, él siempre debe saber que le quieres y respetas.

Y aunque no sea obligatorio, ¡el buen humor en la educación es un arma muy poderosa!



Por ejemplo (y seguro que la situación no te es desconocida), a lo mejor te planteas si debes ir con un niño pequeño a comer a un restaurante. A veces, la comida en un restaurante es una tortura para los niños, su familia y los demás clientes. Es cierto que los pequeños deben aprender a comportarse, pero piénsatelo dos veces antes de llevar a un bebé a un sitio donde tiene que pasarse dos horas sentado (a

no ser que sea un gourmet asombrosamente precoz). Si te lo llevas, asegúrate de llevar también juguetes que le mantengan distraído un rato (y para ti, una buena dosis de paciencia).

La coherencia es clave



Cuando se educa a un hijo, es fundamental que jamás reciba información contradictoria de quienes le educan. Si uno de los progenitores dice algo, el otro no puede contradecirle. Parece lógico y fácil, pero la experiencia me dice que es más difícil de lo que imaginas y que muchas veces, cuando estamos en desacuerdo con lo que la pareja defiende, intervenimos. No lo hagas: aunque te cueste, muérdete la lengua y calla. Luego, en privado, cuando el niño no te vea, coméntalo con tu pareja e intentad pactar una postura común.

Seguro que cometerás errores, como todo el mundo, pero los detalles son poco relevantes. Aunque tu hijo sea pequeño, es importante explicarle el porqué de las cosas (siempre adaptado a su edad), y cuando convenga, rectificar o pedir perdón. Nadie espera que seas una *superwoman*, una mujer perfecta, y así también le educas.



El trabajo de los primeros años es muy importante para el futuro. Una buena educación, afectuosa y coherente, es la mejor base para un futuro adulto equilibrado y feliz.

Premios y castigos



Éste es un tema polémico, y mi postura es que se debe premiar frecuentemente a los niños, aunque no con objetos sino con felicitaciones y elogios por aquello que hace bien (los premios materiales deberían ser puntuales y sólo para grandes ocasiones). Sobre los castigos, creo que deben ser proporcionados, inmediatos y el niño debe entender por qué se le castiga (es inútil castigar a un bebé). Si puede reparar el daño que ha provocado, es aún mejor.



Aunque el niño haga algo mal, nunca se le debe humillar ni asustar. No es positivo hacerle sentir torpe, mala persona o compararlo con otro niño. Nunca se le debe insultar ni, desde luego, pegarle bajo ninguna circunstancia. Aunque no le duela físicamente, pegar no es educativo y puede conllevar consecuencias negativas para la autoestima del niño. Si siente que su madre o padre no le protege, ¿quién lo hará?

Los cuidados físicos

El bebé es un ser muy vulnerable que necesita cuidados continuos. Si nunca has cuidado a uno, seguro que te preguntarás: ¿sabré cuándo está enfermo?, ¿tengo que bañarlo cada día? o ¿es normal que aún tenga costra en la cabeza? Tranquila: las cuestiones físicas son aún más sencillas de cumplir que las de educación. Piensa que cuentas con profesionales que te pueden orientar.



La figura del pediatra es importante, ¡y no lo digo porque sea mi trabajo! Es tan importante que debes tenerle confianza y preguntarle todo lo que te preocupe, aunque te parezca una tontería (y más aún si eres primeriza). Un buen profesional te informará, solucionará tus dudas y te ofrecerá la confianza que necesitas. (En el capítulo 15 trato más extensamente el tema de la salud y el papel de los pediatras.)



En los temas de salud es importante que no hagas caso de la gente, pues cada cual te hablará desde su experiencia, que siempre es limitada. Por ello, te recomiendo que escuches educadamente, pero haz lo que te parezca o lo que te aconsejen los profesionales.

Lo mismo ocurre con la información que puedas obtener por Internet, ya que muchas veces es inexacta o directamente falsa. Ya sé que es casi imposible reprimir la tentación de consultar por el ciberespacio las dudas que te asaltan, pero debes ser prudente con la información que obtengas, y no hagas de ella un dogma de fe sin contrastarla. La salud de tu hijo está en juego y con eso, valga la redundancia, no se juega.

Palabra de madre

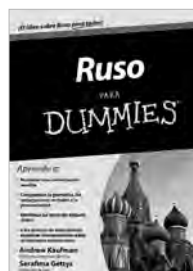
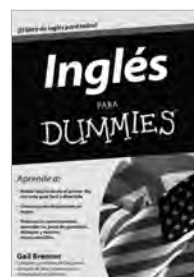


En mi hospital, el primer consejo que doy a los médicos residentes es que siempre hagan caso a lo que les dicen las mamás y papás. Cuando una madre nos dice que el niño no está bien, seguramente será así, no estará bien. Casi siempre, no será grave, pero el niño no está bien, o al menos no todo lo bien que debería.

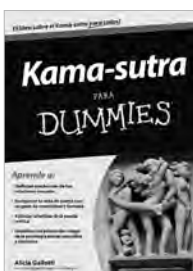
Los médicos experimentados muchas veces preguntamos a los padres: “¿Cómo lo ves hoy?”. Y ésta es una de las informaciones más importantes que podemos recibir en nuestro trabajo. Cuando un niño está enfermo y una madre nos dice “Hoy lo veo mejor, ha cambiado”, es que el curso de la enfermedad va por buen camino. Confía en ti: tu visión del niño es muy importante, tú eres quien mejor lo conoce.



IDIOMAS

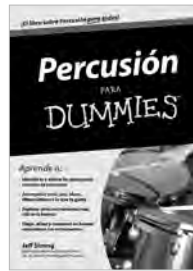


RELACIONES



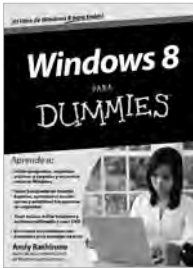
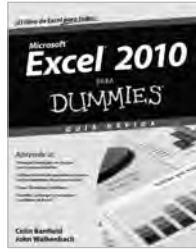
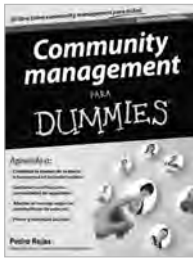
AUTOAYUDA



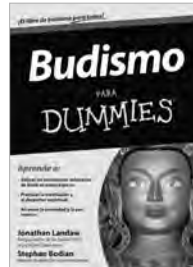




INFORMÁTICA



FINANZAS PERSONALES



ESPIRITUALIDAD

MANAGEMENT



CULTURA GENERAL



SALUD

