

Blythe Lipman

¡Socorro!

Mi bebé viene sin
manual de instrucciones



Blythe Lipman

¡SOCORRO!

Mi bebé viene sin manual
de instrucciones

zenith

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

Dirijase 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.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *Help! My Baby Came Without Instructions*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: mayo 2011

Primera edición en esta presentación: mayo 2022

© Blythe Lipman y Ame Mahler Beanland, 2010.

Edición original en inglés publicada por Start Midnight LLC 221, River Street, 9th Floor, Hoboken NJ 07030, USA. Acordado a través del agente licenciante: DropCap Inc. Todos los derechos reservados

© de la traducción, Lourdes Bassols Pascual, 2011

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

© de las ilustraciones del interior, Shelley Dieterichs y Frank Wiedemann

ISBN: 978-84-08-24816-3

Depósito legal: B. 6.548-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Sumario

Prólogo, por Ame Mahler Beanland	11
Prefacio, por Alan B. Singer	13
Agradecimientos	15
Introducción	19
Acabar con las lágrimas Qué hacer cuando el bebé no deja de llorar	21
Dulces sueños Facilitar la hora de ir a dormir	27
Resbalar y patinar La forma segura y divertida de bañar al bebé	33

Alimentar y regar

Las claves para tener éxito con el biberón
y el pecho 37

Eructar

Cuando las burbujas no quieren salir..... 53

Llegó la hora de masticar

La primera comida real del bebé..... 55

¡Ay! Los dientes me están matando

Cómo ayudar al bebé durante la dentición..... 65

Mi bebé empezó a andar a los 6 meses, ¿y el tuyo?

Alardear y otras cosas sin sentido..... 69

Mi papá me quiere

El arte masculino de cuidar al bebé 73

Te quiero, pero estoy tan cansada

Hallar el equilibrio..... 77

Soy una madre primeriza y no sé qué debo hacer

Manual de supervivencia: aprende a cuidarte..... 81

Realmente necesito un descanso

Cómo fabricar al canguro perfecto..... 85

Un bebé nuevo: el regalo perfecto

Facilitar las celebraciones 91

El bello arte de poner tu casa a prueba de bebés

Cómo proteger al bebé 95

¡Caramba! ¿Ya toca volver al trabajo?	
Escoger la guardería perfecta para tu hijo.....	103
Qué piensan de verdad las madres y los padres	
Respuestas verdaderas de experiencias verdaderas.....	111
Otros consejos para facilitarte la vida	
Los favoritos de Blythe.....	121
Glosario	125



Acabar con las lágrimas

Qué hacer cuando el bebé no deja de llorar



Los bebés lloran por muchas razones. Lloran cuando están cansados, tienen hambre, demasiado calor, demasiado frío, cuando están sobreexcitados o aburridos, los pañales están mojados o sucios e incluso, a veces, lloran sin razón alguna. La dificultad está, especialmente cuando se es nuevo en todo esto, en que no lo pueden decir. Si están cansados no actúan como si tuvieran sueño, sino que se ponen nerviosos. Si están mojados, no señalan el pañal, sino que también se ponen nerviosos. Los siguientes consejos ayudarán a que un bebé que llora y está nervioso se sienta mejor.

- ❁ Pon un arrullo (véase «Glosario») en la secadora durante unos minutos para que esté suave y caliente. Envuelve al bebé y colócalo en la cuna de lado, de forma que su espalda se apoye sobre el lateral de la cuna o coloca un tope u otra mantita enrollada (véase «Glosario»). Los bebés están acostumbrados a espacios pequeños y en ellos se sienten seguros.

- ❁ Pon al bebé en una mecedora y coloca el arrullo (puedes calentarlo en la secadora primero) entre la mejilla y la mano del bebé de forma que pueda tocarlo y sentir su suavidad en la carita. Es muy reconfortante. Puedes colocarle otra mantita cerca de la oreja.
- ❁ Pon al bebé en la silla de juegos (véase «Glosario») y enséñale todos los juguetes que están en la bandeja. Si ya se aguanta sentado, ya puede jugar con este tipo de silla. Estará bien que le coloques un arrullo enrollado en la espalda para que se aguante mejor, especialmente las primeras veces que juega en esta silla.
- ❁ Coloca al bebé sobre tus rodillas con el vientre hacia abajo y mueve tus piernas con suavidad mientras le acaricias la espalda y le das golpecitos en el culito.
- ❁ Algunos portabebés (ver «Glosario») llevan juguetes atados. Si el tuyo no los tiene, colócalo delante de un espejo para que pueda mirarse (coloca la sillita en el suelo y nunca encima de un mueble del que podría caerse).
- ❁ Pon una manta suave o un peluche cerca de la mejilla del bebé o en sus manos mientras está en la cuna, la mecedora o el portabebés. Estar cerca de mamá lo estimulará. Puedes incluso utilizar para este fin una de tus camisetas, porque no hay nada más calmante que el conocido «olor a mamá». Puedes usar también un arrullo enrollado para asegurar en su sitio el peluche, la manta o la camiseta, de forma que no haya peligro de que cubra la cara del bebé.
- ❁ Acaricia las mejillas y la frente del bebé con tus dedos, con la suavidad de una pluma.

- ❁ Algunos bebés agradecen que se les cubra la cabeza con una manta. Utiliza una manta de punto con agujeros grandes y no le cubras ni la nariz ni la boca. Ponla de forma que una de las puntas de la manta le tape la frente y el resto le cubra la parte trasera de la cabeza y la espalda. Yo he utilizado este método con bebés algo crecidos a los que les gustaba dormir boca abajo.
- ❁ Vigila que el bebé no pase frío. Tócale las orejas y la nariz, y si están frías, cúbrelo con más ropa o con otra manta ligera.
- ❁ Vigila que no tenga demasiado calor. Si tú tienes calor y el bebé lleva manga larga y está nervioso, es bastante posible que él sienta lo mismo.
- ❁ Quizás el bebé tenga gases. Procura que eructe. Si ya lo has intentado estando sentada, levántate y anda un poco. A veces cambiar de posición los ayuda a expulsar algún gas retenido.
- ❁ Si el bebé ha comido menos de lo habitual, prueba a darle otro biberón, aunque haya pasado poco rato desde el anterior, porque a veces no se sienten llenos. Les ocurre como a nosotros cuando necesitamos un poco de chocolate.
- ❁ Asegúrate de que esos adorables vestiditos llenos de lazos, botones y cremalleras no estén dañando el cuello o los brazos del bebé. Las cintas de pelo son muy monas, pero a veces el elástico les aprieta demasiado.
- ❁ Vigila que el pañal esté bien puesto y que no le apriete entre las piernas (en la zona de la goma elástica).
- ❁ Sal a pasear con él. El aire fresco y un cambio de vistas quizá lo distraerán y dejará de llorar.

- ❁ Dale un baño caliente, échale agua tibia por la espalda y cántale una canción.
- ❁ Coge al bebé en brazos, de cara a ti, aguantándole la cabeza si fuera necesario. Mécelo hacia arriba y hacia abajo con suavidad y repetidamente (esto te irá muy bien también a ti para mantener tu fuerza muscular). Puedes intentar hacer este ejercicio usando una pelota de gimnasia grande (véase «Glosario»).
- ❁ Coloca al bebé en la sillita de juegos y ponla encima de la secadora. Pon la secadora en marcha (quédate todo el rato vigilando). Las vibraciones quizá lo calmen y lo entretengan.
- ❁ Pon en marcha la radio, el ventilador o el aspirador. Cuando sepas qué ruido lo calma, toma buena nota para próximas ocasiones.
- ❁ Ponlo delante del espejo y muéstrale lo guapo que es.
- ❁ Cántale una canción.
- ❁ Moja una toalla con agua fría (que no esté helada), y lávale el cuello y las mejillas.
- ❁ Enséñale el perro, el gato o los peces.
- ❁ Colócalo en una mochila para bebé (ver «Glosario») y sigue haciendo tus actividades.
- ❁ Sujétalo bien a la silla del coche y da unas cuantas vueltas por el barrio. El movimiento es muy relajante.

- ❁ Pon al bebé en su silla y pasea un rato, ya sea dentro de casa o fuera. Los sonidos, los olores y el paisaje, junto con el movimiento de la sillita, harán que se sienta mejor.
- ❁ Gasta un poco de dinero en un móvil musical para la cuna (véase «Glosario»). Pon al bebé en la cuna, con la música en marcha y mira cómo disfruta con los movimientos y los sonidos.
- ❁ Vigila que no tenga un trocito de cuerda o un cabello enredado en los dedos que le esté cortando la circulación o que alguna cremallera no le esté molestando en el cuello.
- ❁ Dale un chupete (véase «Glosario»). Si le cuesta mantenerlo en la boca, enrolla un arrullo y pónselo entre el hombro y la oreja de forma que uno de los extremos recaiga entre la mejilla y la boca y ayude a que el chupete no se caiga tan fácilmente.
- ❁ De pie, apoya al bebé en tu hombro izquierdo mientras lo meces y le das golpecitos suaves en la espalda. El sonido y la vibración de tu corazón son muy relajantes.
- ❁ Siéntate en una mecedora y mece suavemente al bebé mientras le das golpecitos en la espalda y le cantas una canción.
- ❁ Sobre todo, no te pongas nerviosa. El bebé nota tu tensión. A veces, los bebés lloran sin ninguna razón. No te sientas culpable. El bebé no está llorando porque tú seas una mala madre. A veces necesitan llorar. Parará, te lo prometo. Cuando estés segura de que no le ocurre nada malo, pon música o la televisión y haz algo que te guste y te relaje. Antes de que puedas darte cuenta, las lágrimas habrán desaparecido.

POR QUÉ LLORAN LAS MADRES

—¿Por qué lloras? —preguntó a su madre.

—Porque soy una madre —respondió ella.

—No lo entiendo.

Su madre simplemente lo abrazó y dijo: «¡Nunca lo entenderás!».

Más tarde, el niño preguntó a su padre por qué su madre lloraba sin motivo aparente.

—Todas las madres lloran sin ningún motivo —fue todo lo que su padre pudo contestar.

El niño creció y se hizo un hombre y aún se preguntaba por qué lloraba su madre. Finalmente, llamó a Dios y cuando éste respondió al teléfono, el hombre le preguntó:

—Dios, ¿por qué las madres lloran con tanta facilidad?

—Mira, hijo —dijo Dios—, cuando hice a las madres pensé que tenían que ser seres especiales. Les hice los hombros fuertes para que pudieran cargar con el peso del mundo, pero suaves para que fueran confortables. Les di la fuerza interior para soportar el parto y el rechazo que muchas veces sus hijos les devuelven. Les di la entereza que les permite seguir luchando cuando todo el mundo se rinde y cuidar de sus familias a pesar de la enfermedad o del cansancio sin quejarse. Les di la sensibilidad para cuidar de sus hijos en cualquier circunstancia, incluso aunque los hijos les hayan causado pena o dolor. Esta misma sensibilidad es la que las ayuda a hacer que un bebé se sienta feliz, y a compartir las angustias y los miedos de los hijos adolescentes. Les di también lágrimas que derramar. Solamente pueden usarlas ellas, siempre que las necesiten. Son lágrimas por la humanidad.

Autor desconocido

Los bebés son una forma preciosa de provocación.