

BabySuite
Pau

PAULA CAMARÓS RUIZ

EL PODER DE CREAR VIDA



Todo sobre el embarazo, el parto
y el posparto para estar contigo
desde el primer día



BabySuite
Pau

PAULA CAMARÓS RUIZ

EL PODER DE CREAR VIDA



Todo sobre el embarazo, el parto
y el posparto para estar contigo
desde el primer día

 Planeta

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 este 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)

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

© Paula Camarós Ruiz, 2022
© Editorial Planeta, S. A., 2022
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Ilustraciones del interior: © Freepik

Diseño de interior y maquetación: © Dímeloengráfico
www.dimeloengrafico.es

Primera edición: marzo de 2022
Depósito legal: B. 1.963-2022
ISBN: 978-84-08-25472-0
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Egedsa
Printed in Spain - Impreso en España

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

ÍNDICE

Prólogo, por Teresa Pérez Caballero **13**

Otra forma de nacer **17**

Primera parte El embarazo

1. Quiero quedarme embarazada **25**
2. Un embarazo saludable **43**
3. Sentirte bien, sentirte guapa **79**
4. Molestias o enfermedades, ¡todo controlado! **89**
5. ¿Y si son dos bebés o más? **113**
6. La mamá y el bebé semana a semana **121**

Segunda parte El parto

7. ¡Se acerca la fecha! **157**
8. Algunas herramientas de ayuda **171**

- 9. La analgesia 191
- 10. El parto 203
- 11. Cuando las cosas no van como habíamos planeado 243
- 12. El alumbramiento 259
- 13. La episiotomía y el miedo a los desgarros 267
- 14. El parto instrumental 279
- 15. La cesárea 287

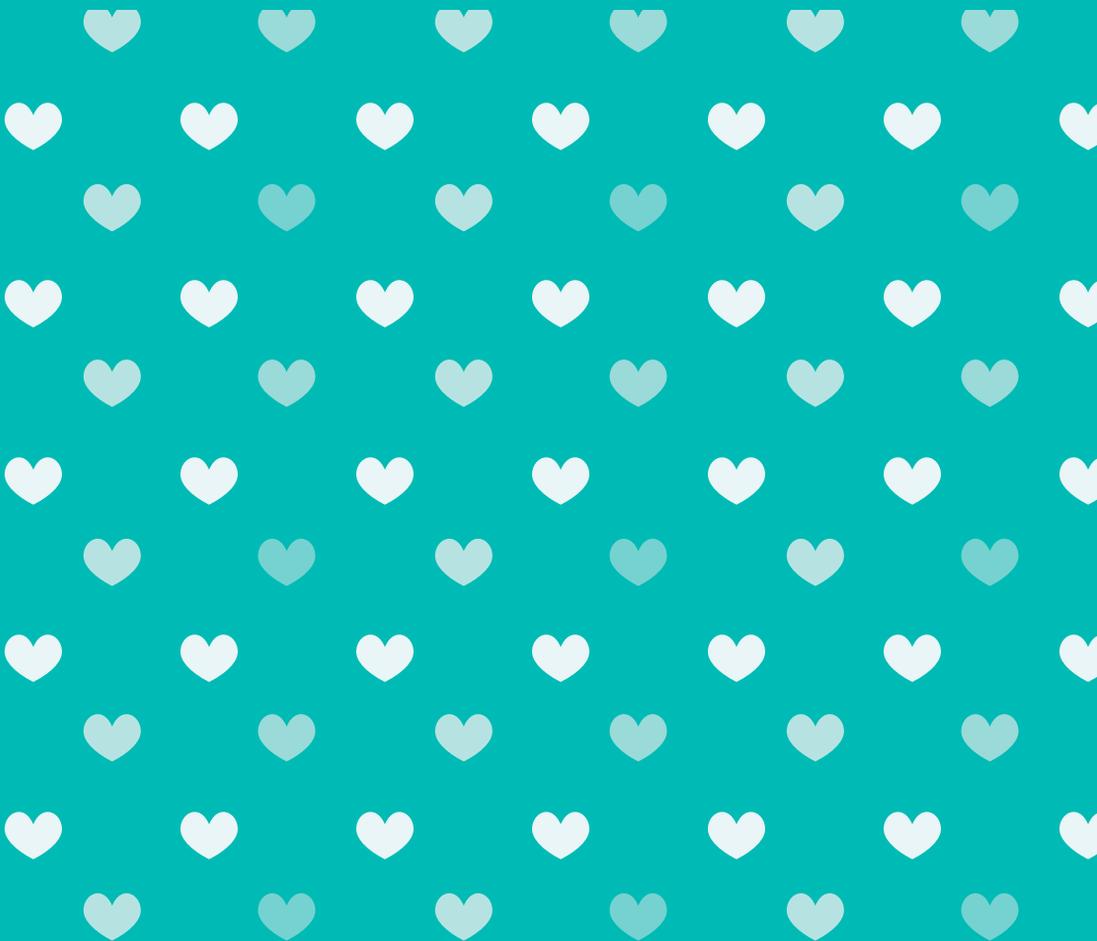
Tercera parte

Al otro lado de la piel

- 16. Las primeras horas con tu bebé 305
- 17. El posparto 327
- 18. Los primeros días: la lactancia es solo el principio 377
- 19. Tu bebé y tú 437
- Bibliografía* 467
- Agradecimientos* 475

Primera parte

EL EMBARAZO



Capítulo 1

**QUIERO
QUEDARME
EMBARAZADA**

¿Has sentido la llamada? ¿Ha nacido tu instinto maternal? ¿Crees que estás preparada? ¿Has encontrado a tu pareja perfecta para iniciar la aventura? En definitiva: ¿has decidido buscar un embarazo? ¡Enhorabuena!

Si estás leyendo este capítulo, quizá sea porque te encuentras inmersa en la búsqueda de tu bebé. O quizá ya estás embarazada y quieres repasar la fase que acabas de dejar atrás. Tal vez has comprado este manual para que sea tu guía en los meses apasionantes que están por llegar. Si es así, déjame darte las gracias por la parte que me toca.

¿Sabes? No importa si nunca has sido madre o si ya tienes un hijo, o más. Sea cual sea tu caso, **estás a punto de comenzar una nueva y fascinante etapa de tu vida, un proceso maravilloso y lleno de retos.**

Estás en el punto de partida y un mar de sensaciones va a correr por tus venas. Te aseguro que tu corazón se llenará de amor, un amor incondicional que jamás habías experimentado, y entrarás en una nueva dimensión de felicidad.

Cada mujer es distinta, y cada embarazo es distinto, pero el tuyo es el protagonista. ¡Gracias por permitirme estar #ContigoDesdeElPrimerDía!

Así que, ahora que te has sumergido en esta primerísima etapa, déjame contarte unas cuantas cosas que debes conocer:

Ácido fólico o metilfolato, ¿qué debo tomar?

Durante el embarazo, el folato, una vitamina del grupo B, conocida como **vitamina B₉**, se vuelve especialmente importante, pues es el encargado de la división celular del organismo: produce el ADN y otros materiales genéticos. Se encuentra de manera natural en alimentos como hortalizas de hoja verde, legumbres, frutas cítricas, cereales fortificados...



Hasta la fecha, la forma más popular de presentar el folato era el ácido fólico. Pero ¿sabías que el ácido fólico es un preparado sintético? Por eso, nuestro cuerpo puede encontrar dificultades para digerirlo: para poder aprovecharlo, nuestro organismo necesita pasarlo a su forma activa. ¡Y aquí es donde entra el metilfolato! Seguramente nunca hayas oído hablar de él, pero es la forma activa del ácido fólico y, por tanto, mucho más fácil de metabolizar para nuestro cuerpo.



¡Mi consejo!

Lo óptimo sería empezar a tomar un suplemento de metilfolato. No obstante, soy consciente de que lo más probable es que te encuentres con un profesional de la salud que solo haga referencia al ácido fólico. Sin embargo, te animo a que le consultes sobre el metilfolato, por si hubiera oportunidad de que te lo pauten.

En caso de que ya estés consumiendo ácido fólico, no te agobies: tan solo te recuerdo que la dosis recomendada que debes tomar durante los tres meses previos a la concepción y hasta las 12 semanas de embarazo es de 400 μg , y su ingesta se realiza una vez al día. Existen casos en los que la dosis puede variar, por lo que debes consultar con tu médico de cabecera, matrona u obstetra si te encuentras en alguno de los siguientes:

- ★ Si has tenido un embarazo previo y ese bebé ha tenido defecto del tubo neural, espina bífida o fisura labiopalatina.
- ★ Si tú o tu pareja padecéis alguna de las anteriores.
- ★ Si tienes diabetes.
- ★ Si tienes obesidad.
- ★ Si estás en tratamiento con antiepilépticos.
- ★ Si tienes anemia drepanocítica.

Es muy importante que la dosis esté ajustada antes de la concepción, ya que el tubo neural se forma en las primeras cuatro semanas... Es decir, ¡antes incluso de saber que estás embarazada! Pero, como he dicho antes, si te acabas de enterar de que estás embarazada y no estaba planificado, no te agobies: comienza a tomarlo tan pronto como sea posible y en la misma dosis (400 μg ¹).

Pero si aún estamos a tiempo de elegir qué tomar, recuerda que yo te recomiendo optar por el metilfolato. La dosis durante la búsqueda del embarazo será de 400 μg al día, y una vez que tengas tu ansiado positivo, deberá oscilar entre 600 y 800 μg . **Consulta con tu matrona u obstetra qué dosis es la adecuada para ti.**

Lo ideal sería que lo tomaras desde tres meses antes de la búsqueda de tu bebé, ya que una falta de folato en tu organismo podría traer algunos problemas, como defectos en el tubo neural (espina bífida), y algunos estudios lo han relacionado con un mayor riesgo de fisura labio-

.....
1. Microgramos.

palatina. Pero si no lo has tomado hasta ahora, ¡que no cunda el pánico, hablamos de complicaciones muy raras!

Sé que leer todo esto puede asustar, sobre todo si este embarazo te ha pillado por sorpresa y, por tanto, falta esa preparación preconcepcional.



No te asustes ni te agobies, todo lo que voy a contarte es información, empoderamiento, y una de mis frases favoritas es: «la información es poder».



Puede ser que alguien te haya contado que también necesitas tomar yodo, así como vitaminas, pero la evidencia que tenemos actualmente es pobre y no nos demuestra que esta práctica sea correcta. Por lo que, recuerda, únicamente necesitas metilfolato (o ácido fólico, si es tu decisión), comer equilibradamente y cambiar la sal común por sal yodada.

Tus días fértiles

La búsqueda de embarazo puede ser una montaña rusa de emociones, hay mujeres que se quedan embarazadas rápido y otras que viven el proceso con incertidumbre y nerviosismo.

Entender cómo funciona nuestro cuerpo a nivel hormonal y cómo es exactamente nuestro ciclo menstrual es muy importante. Además, puede ser que, inmersa en la búsqueda de embarazo, hayas oído hablar del **moco cervical, la toma de temperatura basal...**



—Ay, Paula, ¡qué agobio tengo!

—Cuéntame, ¿en qué puedo ayudarte?

—No me quedo embarazada y no sé si hago algo mal.

¿Cuándo mantengo relaciones sexuales? ¿Cómo sé qué días soy más fértil? ¿Necesito utilizar algo para controlar mi ovulación?

Estas preguntas seguro que también te han rondado la cabeza más de una vez mientras buscabas tu embarazo.

Venga, vayamos por partes.

A estas alturas, todos sabemos que **el embarazo se produce cuando el esperma masculino fecunda un óvulo femenino**. Y esto puede ocurrir en cada ciclo menstrual, el cual se inicia por la liberación de un óvulo, que está dentro de nuestros ovarios.

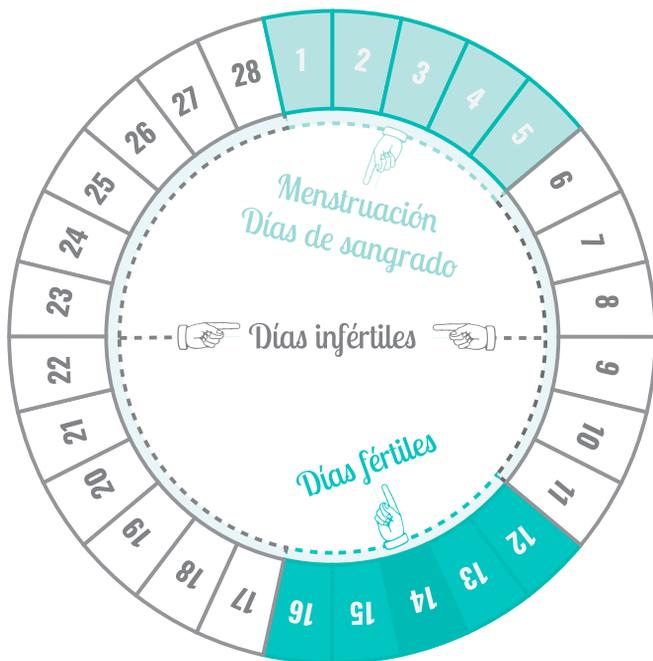
Esto, que parece una tarea tan fácil, en ocasiones se hace cuesta arriba para muchas parejas.

Para poder explicarte mejor cuándo es más probable concebir, me gustaría explicarte brevemente cómo es el ciclo menstrual de una mujer.

Nuestro ciclo menstrual

La media de duración del ciclo de la mujer es de **28 días**, aunque esta es la media, por lo que una ligera variación sería también un ciclo normal.

Por cálculo de probabilidades, tu día más fértil sería 14 días después del primer día de tu última regla. Aunque también deberíamos prestar especial atención al **moco cervical**, que ahora te explicaré.



Entonces, **¿cuándo debo mantener relaciones sexuales?**

Es importante saber que planificar todo al detalle puede hacer que nuestra ansiedad y nerviosismo aumenten, dificultando más el proceso, por lo que **te recomiendo que dejes la agenda y el boli a un lado y disfrutes del momento**. Si aun así quieres saber cómo aumentar la probabilidad de concebir, la evidencia nos dice que deberías mantener relaciones sexuales con penetración y eyaculación cada dos o tres días durante el ciclo, y no solo ceñirte a la fase de ovulación.

El método de observación del moco cervical, también llamado *método Billings*, consiste en ir observando y palpando su variación según el momento del ciclo en el que te encuentres. Una muy buena forma de conocerlo y descubrir sus cambios es tocándote, explorándote, disfrutándote y conociéndote.

Podríamos comparar el flujo o moco cervical con un fluido algo pegajoso que se torna más denso y elástico en tus días fértiles, asemejándose mucho a la clara de huevo.



Saber en qué días del ciclo estás te ayudará a tener el control de lo que ocurre, de ahí la importancia de tocarte y conocerte.



Tus días fértiles suelen comenzar un par de días antes de tener ese flujo elástico. Una prueba que no falla es

untar tu dedo índice y pulgar con el moco y separar los dedos lentamente: si su consistencia nos permite separarlos unos centímetros sin que se rompa el cordoncito, podríamos decir que nos encontramos en nuestros días más fértiles.



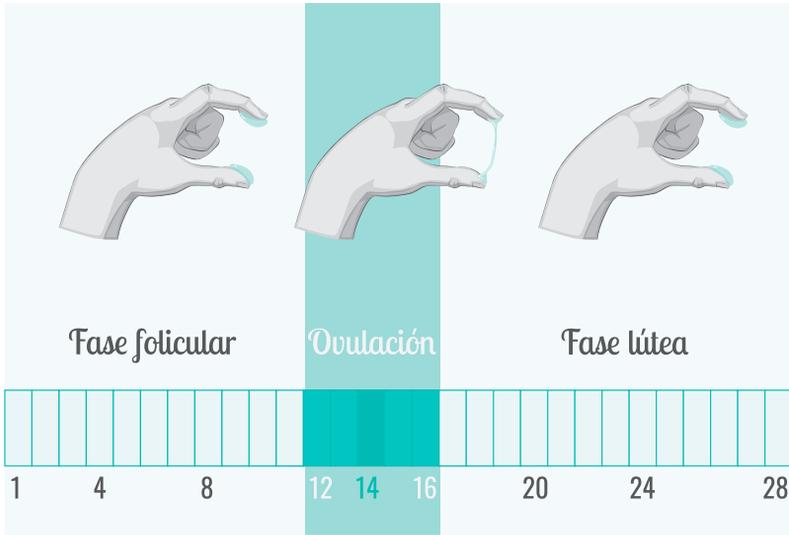
¿Sabías que los espermatozoides pueden vivir en el moco cervical hasta tres días? Precisamente por esto, en ocasiones, la fecundación se producirá en el momento óptimo para el óvulo ¡aunque el acto sexual se produjera dos o tres días antes!

Así pues, con todo lo que te he comentado, podríamos diferenciar tres fases y relacionarlas con cómo se encuentra el moco en cada una:

1. **Fase folicular:** va desde el primer día de tu regla hasta el primer día de tu ovulación. En esta fase, el moco es casi inexistente, y, en caso de tenerlo, será de color blanquecino y líquido.
2. **Fase ovulatoria:** estos son tus días más fértiles, en los que tu moco cervical se encontrará con la consistencia de clara de huevo que te expliqué antes. Esto ocurre porque tu cuerpo se está preparando para una posible fecundación y le hace el recorrido más fácil al espermatozoide, que tendrá que viajar hasta lograr llegar al óvulo para fecundarlo. Esta

sensación de moco elástico puede durar un par de días.

- 3. Fase lútea:** es la fase en la que o bien se produce el sangrado de la regla, y comienza un nuevo ciclo, o..., aunque tú aún no lo sabes, se produce la implantación. ¡ENHORABUENA!



Toma de temperatura basal

Como ya has aprendido, las fases de tu ciclo menstrual son diferentes, y lo mismo ocurre con la temperatura, que fluctúa según la fase en la que nos encontramos.

Esto sucede porque nuestros ovarios secretan la hormona progesterona justo tras la ovulación, haciendo que nuestra temperatura basal aumente aproximada-

mente medio grado y manteniéndose así el resto del ciclo menstrual.

¿Qué es exactamente la temperatura basal? ¿Cuándo debo medirla? ¿En qué parte del cuerpo?

El término *basal* significa 'en reposo', por tanto, la temperatura basal será la que registramos estando en reposo absoluto (mientras dormimos), que es el momento del día en el que nuestra temperatura es más baja.

Para que la toma de temperatura basal se haga de manera correcta, deberás tomarla en reposo absoluto, desde la cama, sin salir de ella y sin realizar ningún ejercicio o movimiento brusco antes. Es decir, déjalo todo listo y a mano antes de acostarte. Si tienes que ir a buscar el termómetro y realizas movimientos, esa temperatura no sería válida.



¡Mi consejo!

El éxito de la toma de temperatura basal radica en ser constante y, sobre todo, muy meticulosa a la hora de hacerlo. Siguiendo los consejos que acabas de leer, y con paciencia, en breve verás resultados.

La toma de temperatura puede ser vaginal, rectal u oral. Esta última es la más sencilla de realizar, aunque las tres son opciones válidas. Utiliza siempre el mismo ter-



mómetro. Si estás enferma, tu temperatura puede verse alterada, así que no te olvides de indicarlo en el registro.

Recuerda que debes hacerlo siempre a la misma hora, y habiendo dormido como mínimo tres o cuatro horas, por lo que si tu trabajo es a turnos y tus ciclos de sueño no son regulares, quizá no sea un método muy aconsejable para ti.

Una vez que vayas recogiendo los datos, la manera más sencilla de interpretarlos es ponerlos en una gráfica; de esta forma, podrás observar cuándo aumenta la temperatura y se mantiene. Para que sean datos fiables y puedas observar la tendencia, mi consejo es que lo lleves a cabo durante un mínimo de tres ciclos. Así visualizarás mejor los resultados y podrás entender mejor a tu cuerpo, sabiendo cuándo aumenta tu temperatura y, por

tanto, entendiendo que tus días más fértiles son aquellos que van antes de ese aumento de temperatura corporal.

Pruebas preconceptionales

En muchas ocasiones, el embarazo llega por sorpresa, sin planearlo o incluso antes de lo que te esperabas. En estos casos, las pruebas preconceptionales quizá no estarán hechas. Si es tu caso, no te agobies, a veces ocurre así; acude a tu matrona lo antes posible para que pueda darte todas las pautas que necesitas; además, seguir leyendo este libro te ayudará muchísimo.

Muchas mujeres que ya han sido madres quizá no sabían de la importancia de estas pruebas. No, no son pruebas obligatorias, como no lo es ninguna durante tu embarazo, pero sí muy recomendables. De hecho, la consulta preconceptional puede ser la consulta más importante de la asistencia a la salud, ya que sentará las bases de un embarazo.

Por ello, si te planteas buscar tu primer embarazo o si llevas buscándolo un tiempo y aún no lo has logrado, y, por supuesto, si padeces alguna enfermedad, te recomendaría encarecidamente que realizaras estas pruebas. ¿A qué pruebas me refiero?

- ★ **Pide cita con tu matrona:** en esta primera cita preconceptional, te hará muchas preguntas sobre tu salud, tus hábitos, ciclo menstrual, enfermeda-

des pasadas, operaciones, embarazos, partos o abortos previos, vacunaciones... Esto es lo que llamamos *promoción de la salud y evaluación del riesgo preconcepcional*.

- ★ **Exploración física:** tu matrona revisará tu talla y peso y te tomará la tensión arterial. También es muy recomendable una exploración de tus genitales y mamas.
- ★ **Citología:** también llamada *prueba de Papanicolau*. Es muy importante conocer el estado de tu cuello del útero o cérvix, y esta prueba te la puede realizar tu matrona o ginecólogo en la misma consulta. Aunque no es dolorosa, puede resultar molesta, pero tranquila, es muy rápida.
- ★ **Analítica:** si eres una mujer sana, sin enfermedades previas conocidas, bastará con una analítica general. Gracias a esto podremos analizar tus valores basales, que pueden determinar una mayor o menor facilidad para concebir, y establecer un tratamiento o derivarte a otro especialista en caso de que fuese necesario. Por ejemplo, podremos ver tus niveles de hemoglobina, saber tu grupo sanguíneo, conocer tus niveles de plaquetas y hormonas tiroideas, valorar posibles enfermedades infecciosas (VIH, hepatitis) o detectar la rubeola, muy importante en el embarazo.





¡Mi consejo!

Es muy importante que tengas afinidad con tu matrona, ginecólogo u otro especialista que vaya a seguir tu embarazo. Ten en cuenta que será una de las personas que más vas a ver y que te irá guiando en este proceso.

Si no sientes esa conexión, cambia.

A medida que te vayas adentrando en este libro, irás abriendo más el foco y quizá sea ese punto de inflexión que necesitas para cambiar el rumbo y buscar otro profesional que te guste más y sea más afín a ti. ¡Ah! Y una cosa más: recuerda que no eres una paciente, que no te traten como tal.

En caso de abortos previos, pérdidas gestacionales o padecer alguna enfermedad que pueda hacer que tu embarazo sea de riesgo, es importante que consultes con tu matrona o ginecólogo cuanto antes para el correcto manejo de tu caso. Pero recuerda:



**No estás enferma,
estás embarazada.**



Aunque estás creando una vida, y sé que el desgaste es evidente, míralo siempre en positivo.

Y ahora... tus sospechas se han confirmado con el test de embarazo, ¡ENHORABUENA!, da positivo: ESTÁS EMBARAZADA.

A partir de aquí seré tu compañera de viaje, no solo a nivel clínico, también en el emocional, ya que tú lo has decidido teniendo este libro en tus manos, y a mí me emociona que así haya sido.