



Soy papá

*Cómo criar a tus hijos con sentido común
vol. 1*

Armando Bastida

Editorial OB STARE



Soy papá

*Cómo criar a tus hijos con sentido común
vol.1*

Armando Bastida

 Editorial OB STARE

Soy papá

Cómo criar a tus hijos con sentido común

© Armando Bastida Torres (por los textos).

© Armando Bastida Torres (por la fotografía de la portada).

© Francis Marín (por el diseño de la cubierta).

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro ni su tratamiento informático ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o por fotocopia, o mediante otro método sin permiso escrito previo de la Editorial OB STARE. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

© Editorial OB STARE (para esta edición)

Apdo. de correos 122

Tegueste 38280 S/C de Tenerife. España

www.obstare.com | obstare@obstare.com

Primera edición en versión digital: diciembre de 2021

ISBN: 978-84-123106-1-0

Maquetación ebook: leerendigital.com

Índice

Portada

Soy papá

Créditos

Agradecimientos

Prólogo

Introducción

Capítulo 1

Capítulo 2

Capítulo 3

Capítulo 4

Capítulo 5

*A Miriam, por las risas y las lágrimas que hemos
compartido.*

*Y luego más risas y más lágrimas, y aún más
risas.*

*Gracias por acompañarme en este camino tan
estimulante como tortuoso, tan complejo como
divertido. Te amo.*

*A mis pequeños satélites orbitadores del planeta
mamá; es todo un honor ser vuestro padre,
además de un reto que nunca acaba.*

*¿Cómo se puede amar tanto algo tan pequeño?
Jon, Aran y Guim, os quiero tanto, tanto, que no
hay palabras que puedan expresarlo.*

Agradecimientos

A Transi, que fue la primera que me dijo que tenía que publicar un libro y no dejó de presionarme, año tras año, hasta que lo consiguió.

A Mari Carmen, por todas las correcciones y sugerencias sin tiempo para hacerlas.

A María Berruezo y Alba Padró, por estar siempre ahí.

A la maravillosa Ángela Eguzquiza, por corregir y poner un poco de orden allí donde yo no he llegado.

A todas las madres y padres de la tribu «Criar con Sentido Común», que me acompañan en el día a día aprendiendo y enseñando.

Y a Eva, por confiar en que estos textos pudieran acabar impresos en un libro algún día.

Prólogo

Carta a mi futura mamá

Sé que faltan unas semanas aún hasta que nazca, pero para que te vayas haciendo una idea de cómo va a ser ese momento, he querido escribirte unas líneas.

Sé que estás muy ilusionada con mi llegada y que lo tienes todo prácticamente listo para cuando esto ocurra, aunque también sé que estás un poco nerviosa con el momento del parto, porque no sabes muy bien cómo será. No es que yo tenga toda la información, pero en condiciones normales, si todo sucede según lo previsto, la cosa será más o menos como te cuento a continuación.

Hace unos años, cuando un bebé nacía, enseguida lo cogían los señores y señoras de verde y blanco y lo examinaban minuciosamente metiéndole sondas por la nariz y la boca para aspirar secreciones, por el culito para ver que todo estuviera bien, lo pesaban y medían, le ponían colirio o pomada en los ojos para prevenir infecciones, le pinchaban vitamina K, le limpiaban un poco y luego le ponían su primera muda de ropa. No es que esté mal, mamá, porque quieren lo mejor para nosotros, pero si todo va bien no necesitamos que eso suceda nada más salir porque

¡menudo recibimiento! Llevo ahora unos meses creciendo y engordando aquí dentro, que serán nueve cuando ya me toque salir, y oye, a mí me gustaría estar contigo, ni que sea un rato, y luego si eso ya vendrá la matrona a hacerme lo que es tan importante (no quiere decir que no me vaya a quejar), pero sabiendo cómo eres y habiendo pasado un ratito contigo...

Como sé que nadie te lo ha explicado nunca desde dentro, me permito hacerte una confesión sobre mi vida aquí en tu barriga: en general se vive muy bien. Apenas hay ruidos que molesten, vivo flotando en el líquido amniótico, donde no tengo que preocuparme por comer ni respirar, de hecho no tengo que preocuparme por nada. Oigo tu voz a menudo y, aunque no te escucho perfectamente, disfruto con tus palabras, me encanta cuando me hablas y me gusta cuando caminas y te mueves porque así me meces, me acunas...

No tengo mucho espacio, pero no me molesta en absoluto porque así puedo estar en posición fetal, es decir, con las piernas y brazos flexionados, que es como más cómodo estoy. Sé que fuera el tiempo es impredecible, podría nacer en época de mucho frío o en época de mucho calor. Sea cual sea el tiempo que hace ahora, tranquila, aquí dentro, aun desnudo, estoy protegido.

Cuando lleve nueve meses aquí, mi estancia llegará a su fin, porque como pone en un cartel que hay aquí colgado: «Se ruega no permanecer mucho más de nueve meses» (es broma mamá, no hay carteles, pero de vez en cuando me gusta bromear). El caso es que ese día tu útero se pondrá en marcha contrayéndose de manera rítmica para ir

acompañándome poco a poco al exterior. No es agradable, sé que no me va a gustar demasiado, pero por suerte mi cuerpo está preparado para ello y segregará unas hormonas que aparecen cuando hay estrés, que tienen la función de ayudarme a estar despierto después de nacer. Dicho de otro modo, parece que el parto me tenga que molestar un poco, precisamente, para después estar menos dormido.

Como digo, cuando salga estaré atento a mi alrededor entre una hora y media y dos horas. Aunque creas que es algo normal, no lo es, porque a partir de ese momento dormiré y lo haré tan a menudo que tendrán que pasar uno o dos meses hasta que me veas de nuevo dos horas despierto con la misma intensidad y el mismo estado de alerta que al nacer. Ese rato en el que estaré despierto es para conocerte, básicamente, y para confirmar que sé alimentarme. Estaría genial que, como te he comentado antes, pueda estar contigo en cuanto salga, tumbadito sobre tu pecho. Primero me quedaré parado un rato, luego empezaré a querer chupar algo y, como tendré mi puño cerquita, probablemente lo aproveche (como hago ahora dentro de tu barriga). Me daré cuenta en ese momento de que mi conocido puño huele exactamente igual que tú, y esto me dará la confianza para querer quedarme contigo y querer coger tu pecho (iba a decir querer chuparte, pero suena un poco raro).

Empezaré a reptar, a desplazarme sobre tu vientre y tu pecho buscando uno de tus pechos, y allí encontraré una zona más oscura que llamará mi atención (el pezón, claro), hacia donde dirigiré mi cabeza. Está claro que nunca hasta

ese momento habré dado ningún avance en cuestión de espacio, así que si me llamas «un poco torpe» te quedarás corta. No tengo posibilidad de desplazarme de manera autónoma, espero que entiendas cuánto me cuesta moverme, en general, para hacer en varios minutos algo que cualquier persona puede hacer en pocos segundos.

Decía que mi cabeza encontrará tu pezón, que lo rozaré seguramente con mi mejilla, acto que activará mi reflejo de búsqueda que hará que automáticamente abra la boca hacia él. Mamaré y lo haré seguramente bien, porque yo sé hacerlo y, sobre todo, porque nadie nos habrá separado ni me habrán molestado, desviando mi atención hacia otras cosas que podrían hacerme coger el pezón de forma errónea. Si me dejan, si consigo cogerme al pecho por mis medios, tranquilamente, probablemente siempre mame bien, sin molestar ni hacer daño. Así empezaré a decirle a tu cuerpo que querré comer de él, que pronto tendrá que pasar del calostro a la leche y así conseguiré ir controlando el «chute» de hormonas originado en el parto para irme relajando.

Sé que tendrás intención de separarte de mí porque sospecharás que así, sin ropa, tendré frío. No te preocupes demasiado, tu cuerpo estará blandito porque en tu barriga seguirá existiendo el volumen del lugar donde minutos antes estaba yo, que me acogerá como si fuera un gran cojín caliente y agradable. Una vez allí, el simple contacto con tu cuerpo (y si hace frío alguna manta por encima) será suficiente para mantenerme a una temperatura adecuada. Además, al ponerme en contacto contigo, tu cuerpo sabrá

que estoy ahí y empezará a segregar oxitocina en gran cantidad para contraer el útero e incluso hacer emanar de tu pecho las primeras gotas de calostro (como se dice habitualmente, creo: «Si es que está todo pensado...»).

Aprovecha por favor ese momento y disfruta de mí, sujétame, acaríciame, huéleme (no hace falta que me pongas gorro si no quieres, que ya han visto que no me ayudará a mantener la temperatura corporal y así podrás olerme mejor) y siénteme, porque yo haré lo mismo contigo, mostrándote que me sentiré a gusto ahí, a partir de ese momento y por siempre.

Sin más, me despido. Creo que más o menos te he explicado todo lo que sucederá. Espero que sirva de algo. Tengo muchas ganas de estar contigo porque imagino que tú también tienes muchas ganas de estar conmigo. Tengo muchas ganas de quererte y muchas ganas de sentirme querido.

Dile a papá que también quiero estar con él, por supuesto, pero que entienda que al principio me cueste un poco, porque no le conozco de nada (bueno, de casi nada... lo poco que conozco de él apenas lo recuerdo y evidentemente era demasiado pronto como para quedar en mi memoria). O casi mejor no le digas nada, que tengo un mensaje para él también.

Carta a mi futuro papá

Sé que mamá te ha hablado de la carta que le escribí, porque os oigo desde aquí dentro, y vi a mamá muy

emocionada explicándote mis palabras. También sé que estás esperando mi carta, porque a ella le dije que te escribiría una, pues tú también deberías saber algunas cosas antes de que llegue el día de mi nacimiento.

Lo primero de todo es pedirte que ese día tengas paciencia, porque eso de parir y eso de nacer no es como sucede en las películas americanas (ni en las españolas, si me apuras). Ya estoy cansado de ver partos casi instantáneos con mujeres que parecen estar a punto de matar a alguien de los gritos que pegan y bebés que salen con unos mofletes que dan ganas hasta de pellizcarlos. No papá, la realidad no es esa. El día que vaya a nacer, mamá te avisará de que vengo en camino y, si habéis decidido tenerme en el hospital, tranquilo, no hará falta que te pongas a correr a buscar el coche dejándote a mamá y las bolsas atrás ni hará falta que llames al hospital para avisar que vais de camino. Ten paciencia, que mamá te irá diciendo cómo va todo. Quizás hasta decida darse una ducha y vestirse tranquilamente para estar mejor consigo misma.

Cuando esté preparada o cuando las contracciones sean bastante rítmicas y regulares (digamos cada 5 minutos o menos), quizás te diga que es buen momento para irnos. Una vez allí, estate pendiente de mamá. Ella estará por lo suyo, que no es poco, así que lo mejor es que no hables mucho y no la distraigas para que pueda desconectar del mundanal ruido y conectar conmigo y con sus sensaciones.

Háblale solo si te lo pide. Sé que pueden pasar unas cuantas horas, pero no hace falta rellenarlas porque sí, porque la mejor manera de avanzar es ayudando a mamá a que esté

tranquila y a que se centre en lo importante (igual que cuando hacéis el amor, que no os oigo hablar del color de la habitación que está por pintar).

Si viene alguien a preguntarle cosas, intenta anticiparte un poco para responder tú. Digamos que es poco aconsejable que alguien entre y le pregunte su nombre, su DNI o qué comió hace dos días porque hará que mamá tenga que desviar su atención hacia ese pensamiento o ese recuerdo en la memoria, alejándose del parto (vamos, que la cosa se puede ir frenando si la gente le va haciendo pensar).

De igual modo, intenta, una vez leas mi carta, hablar un poco con mamá sobre lo que esperáis de mi nacimiento. No todos los hospitales funcionan igual y no todos los señores de bata blanca y verde hacen las cosas del mismo modo, así que es posible que mamá tenga unas expectativas y unos deseos que en el momento de dar a luz no pueda defender. Si no quiere que me corten el cordón muy rápido, si no quiere que le hagan una episiotomía... No sé, esas cosas.

Pasará el rato, la cosa avanzará y, simplemente, naceré. Así te conoceré, papá, así me conocerás. Será la primera vez que te huelo, la primera vez que te veo y la primera vez que escuche tu voz con claridad. Será la primera vez que me mires a los ojos, la primera vez que me cojas y la primera vez que sientas mi olor.

No te sientas extraño si me ves como a un extraño (valga la redundancia), porque yo te veré igualmente como a un desconocido. Date paciencia y ten paciencia conmigo, porque poco a poco nos iremos conociendo mejor y sin duda

nos llevaremos genial. Con esto quiero decir que las primeras semanas querré estar contigo, sin duda, pero en momentos cumbre preferiré estar con mamá, no por nada personal, sino porque con ella tengo más confianza. Tenga yo la edad que tenga, siempre la conoceré de nueve meses antes que a ti, y esos nueve meses pesan mucho al principio, porque naceré impregnado de su olor, su sabor y su mundo. De hecho, cuando me pongan sobre su pecho, mi cuerpo, estéril, se colonizará por dentro con las bacterias de mamá. Seré como un trocito de ella.

Además, como para calmarme lo que mejor me va es succionar y/o comer, a la hora de elegir optaré siempre por mamá, que es la que me podrá dar el pecho. Una vez tranquilo, si estoy despierto, cógeme, que me encantará conocerte y compartir tiempo contigo (y si estoy dormido y me quieres coger, pues también).

Bueno, no te digo mucho más porque todo vendrá después de nacer. Si acaso un aviso: sé que a los padres os gusta mucho levantarnos al aire como si fuéramos aviones, Superman o similar, pero pueden pasar semanas, qué digo semanas, pueden pasar meses, si no años, hasta que nos haga gracia. Por lo demás, no es tan difícil. Intenta ponerte en mi lugar y pensar en lo que puedo estar sintiendo en cada momento para entenderme. Así el camino será mucho más fácil. Piensa como un bebé, no como un adulto.

P.D.: A ti también te quiero. A ti también te querré.

Introducción

Los niños no están de moda

Estamos en un momento social en el que las personas que realmente importan son las comprendidas en una franja de edad bastante limitada. Los niños no cuentan, la adolescencia parece ser una enfermedad, si tienes 45 años o más ya no sirves para trabajar y a partir de la jubilación, momento en el que tenías pensado descansar y vivir la vida con los ahorros que has ido recolectando (o no), resulta que tienes que ejercer de abuelo y cuidar de los nietos, hacer los recados, la comida para toda la familia y soportar que solo eres importante una vez cada cuatro años, cuando los políticos se acuerdan de ti para conseguir tu voto.

Centrándonos en los niños, está claro: no están de moda. Tener un bebé sí, ojo. Tener un bebé sí, porque el embarazo, el parto y los recién nacidos difícilmente pasarán de moda al ser considerado todo un acontecimiento familiar y social. Sigue siendo algo que ilusiona a los padres embarazados (aunque la embarazada solo es la madre) y algo que alegra a familiares y conocidos, que quieren estar al tanto de las novedades, quieren ver las ecografías, quieren saber qué día es la fecha probable de parto para marcarlo en el

calendario y preguntarle a la madre: «Qué, nena, ¿ya?» y desesperarla: «Qué, nena, ¿todavía no? Anda, vete al médico a ver qué te dicen, que no es normal» y quieren estar el día del parto de cuerpo presente para celebrar el nuevo acontecimiento con los padres.

Esos días el bebé es el auténtico protagonista, es esa «cosita preciosa» al que todos quieren coger, fotografiar y ver y esas primeras semanas son la pareja del momento y apetece ir a verlos a casa porque ya son uno más y sus vidas han cambiado por completo. Sin embargo, a medida que pasan los días, la novedad ya no lo es tanto y el bebé empieza a entrar en la zona oscura en que va pasando de ser esa cosa bonita que todos quieren coger a esa cosa pequeña que duerme mal, que no deja dormir, que hace prisioneros a sus padres, y sobre todo a su madre, al que hay que buscarle solución para que madure lo antes posible (o para que moleste lo menos posible). No sucede siempre ni con todos los padres, pero son muchos los que piden solución porque su bebé llora, porque no duerme toda la noche y preguntan por algo que puedan darle o hacerle, porque se mueve mucho y parece hiperactivo y no siempre se quedan satisfechos con la típica y manida frase que dice: «Es que son niños, los niños hacen estas cosas».

En referencia al secuestro materno, durante los primeros meses es una suerte que la madre pueda hacerse cargo de su bebé. Incluso es genial que pueda alargarse unas semanas la baja maternal. Ahora bien, si la cosa se alarga, son muchas las voces que preguntan: «¿Cuándo volverás a trabajar?», que opinan: «No sé cómo puedes estar todo el

día con él» y que acaban por olvidarse un poco de la madre porque «como ahora eres una supermadre...». Dicho de otro modo, los niños no están de moda porque a la gente le encanta decirte que lo mejor a lo que puedes aspirar es a formar una familia (lo contentos que se ponen todos cuando les dices que estás esperando un bebé), pero luego cuando lo tienes, enseguida te dan la espalda porque los niños donde tienen que estar es con otra persona, que tú tienes que trabajar, producir, consumir, realizarte y salir al mundo a defender tus derechos y luchar por la igualdad. Es decir, que lo socialmente bien visto y valorado es que como mujer y madre, como hombre y padre, trabajes, aunque tengas hijos, mientras que lo que merma el estatus y hace que tu imagen a nivel social se vea embarrada es quedarte en casa cuidando de los niños. («Encerrada en casa y en la cocina para cuidarlos, como hicieron nuestras abuelas», se suele decir).

Y esta imagen de los niños, como seres que deberían ser criados y educados por terceras personas (para eso están las guarderías y colegios, entiende la gente), les hace daño, porque nadie piensa en ellos. Las ayudas para los padres se han ido esfumando, casi una quinta parte de los niños españoles están cerca de ser pobres, los presupuestos en enseñanza se han ido recortando porque al parecer poco importa lo que puedan hacer en un colegio, el fracaso escolar es altísimo y tampoco se observa un cambio de filosofía que ayude a dar la vuelta a la tortilla. Las bajas de maternidad son ridículas, las bajas de paternidad no llegan ni a eso, las ciudades son grises y poco seguras (lejos

quedan nuestras infancias, las de los niños que crecimos en las calles), los padres no tenemos tiempo para estar con los hijos y acabamos comprando su amor con objetos materiales que los convierte en seres tan superficiales como lo somos muchos adultos. Los niños molestan en los aviones y en los hoteles y se crean espacios childfree (libres de niños), donde no tienen permitida la entrada, como si ser niño fuera una enfermedad contagiosa. Se escriben libros y recomendaciones con recetas para conseguir que el niño coma solo, duerma solo, juegue solo y que no se queje, aun cuando es un bebé. Y lo que es peor, muchos padres acaban por verse arrastrados por esta corriente de la sociedad.

No están de moda, no parece interesar que tengan una infancia feliz porque la vida es muy dura y muy perra y «Cuanto antes lo sepan, mejor» y «Qué ganas de que empiece el colegio y pasen ahí varias horas».

Repito, no es que los padres no les quieran, más bien diría que como adultos somos aún tan infelices, estamos todavía tan pendientes de encontrar estímulos y motivaciones que alegren nuestras vidas, que nos cuesta demasiado dar y sacrificar. Tener un hijo es precioso, nos da mil alegrías y nos enseña lo maravillosa que es la vida. Pero es también cansado, física y mentalmente, y da mucho trabajo y supone tener muchas responsabilidades. Si uno está pendiente de recibir aún del exterior, si aún necesita llenarse del mundo, difícilmente será capaz de dar, y los niños, mucho me temo, necesitan que les demos, que estemos ahí, que nos olvidemos un poco (o mucho) de nosotros mismos por un tiempo; y no todo el mundo se da

cuenta de esto.

Yo no tardé mucho en entenderlo (y mira que muy «avispa» no soy) porque enseguida vi que si hacía las cosas como todo el mundo decía que las tenía que hacer mi hijo estaba a disgusto y yo no me sentía cómodo. Entré en crisis, mi escala de valores entró en la centrifugadora, puse el freno de mano, me bajé del mundo («aquí os quedáis») y elegí vivir más tranquilo, más pausado, más consciente y más comprometido para dedicar a mi hijo tiempo, caricias, cariño y amor y demostrarme y demostrarle que, aunque no están de moda, los niños son, sí o sí, el futuro, y que nuestro deber como padres es tratar de conseguir que sean seres felices, humildes, honestos y respetuosos, algo que se consigue estando con ellos, respetándolos, educándolos y amándolos sin condiciones.

Ahora ya tengo tres (hijos) y son tantas las vivencias que he pasado con ellos, son tantos los momentos compartidos y tanto lo que he aprendido como padre que ahora que el mayor tiene ya once años siento la necesidad de explicar mi manera de ver la crianza y mi manera de ver la vida. Digamos que, en resumen, tengo ganas de contar todas las cosas que a mí me habría gustado leer antes de ser padre, por si alguien quiere pillarlas al vuelo y, quizás, hacer algo con ellas.

Pero no esperéis que estos sean unos libros de esos que animan a los padres a tener hijos, de los que dicen lo felices que seréis con ellos y que van a ser el remedio a todos vuestros males. De esto ya se encarga la sociedad entera, que dice muchas verdades pero oculta muchas otras sobre

lo que es ser padre y madre; y luego los padres, y sobre todo las madres, se llevan una bofetada de cuidado al verse secuestradas por su propia (ilusionante) maternidad. Son solo dos libros con la intención de decir mis verdades: con mi rabia, mi alegría, mi sentido del humor, mi sensibilidad y mi manera de ser, que no es mejor ni peor que la de nadie, sino simplemente diferente.

Vamos allá.

Capítulo 1

Cosas que pasan antes de que llegue el bebé

—¡Sí, está de 9 semanas!

—Vaya, te doy mi enhorabuena.

—Muchas gracias. Estamos muy contentos.

—Ahora tendréis una segunda oportunidad.

—Hum... ¿Una segunda oportunidad?

—Sí, así es. La vida te da una segunda oportunidad.

—¿Una segunda oportunidad de qué?

—De vivir.

—No te sigo... ¿De vivir qué?

—De vivir la vida. De vivir diferente. De vivir con los pies en el suelo saboreando cada instante.

—Bueno, eso ya lo hac...

—No creo. Casi nadie lo hace. Muchos padres ni siquiera lo hacen. De hecho, ni yo me acuerdo muchas veces de hacerlo y le doy la espalda a mi segunda oportunidad como un gilipollas, solo para seguir formando parte de esta

sociedad, porque lo fácil es dejarse llevar.

—¿Pero de qué hablas?

—De que nacimos con la oportunidad de ser libres, de ser felices, y todos caemos en la trampa de no ser ni una cosa, ni apenas la otra.

—Bueno... ya, somos esclavos del sistema y eso, pero más o menos somos felices... y ahora que vamos a tener un bebé lo *serem...*

—Ahora que vais a tener un bebé tenéis una segunda oportunidad. Cuando nazca vuestro bebé veréis que llega con el único objetivo de ser libre, y de enseñaros a serlo. Una personita pura, sincera, íntegra y sin echar a perder por esta sociedad que hemos creado; una personita que se resistirá a caer en sus tentáculos. Vuestra segunda oportunidad depende de vosotros: ¿Aprender de esta personita o doblegarla? ¿Echar el freno de mano de vuestro ritmo de vida y disfrutar de cada momento mirando cómo respira, oliendo su cabecita, abrazando su cuerpecito y amando cada segundo juntos, o hacer lo que los demás os dicen que debéis hacer para que sea un individuo más de esta sociedad cuanto antes? ¿Saltar de la cinta transportadora para vivir a otra velocidad, o seguir en ella con un bebé que no soporta ir tan rápido?

Cómo será tu hijo (y cómo no será)

Esperas un bebé y en tu imaginación es uno de esos bebés rosaditos de grandes ojos y mofletes que se ven en las películas. De hecho, te lo imaginas con los pequeños

pijamas que habéis comprado o envuelto en una manta en tus brazos, mirándote con esos grandes ojos abiertos, curioso, jugando con lo que le pones delante y sonriéndote continuamente. Sí, algún día tu bebé será así, pero no cuando nazca. Nos tienen tan acostumbrados en los anuncios y en las películas a poner bebés de semanas o meses a hacer el papel de recién nacido que pensamos que del útero materno sale una personita así de bien formada, con esa piel tan lustrosa y suave y con ese aire juguetón y risueño. Pues bien, lo siento pero no. Es posible que tenga la cabeza un poco deformada. Tendrá los ojos hinchados, incluso puede tenerlos inyectados en sangre o amoratados, la nariz aplastada e incluso a veces la barbilla descentrada. Nacer es un proceso difícil y el canal del parto es estrecho, esto hace que a menudo la cabeza sea asimétrica o con aspecto de cono. Cuando nacen son azules, como los pitufos. Hasta que no empiezan a respirar tienen ese color azulado y la piel arrugadísima (métete 9 meses en agua, a ver cómo sales). Tendrá restos de vérnix caseosa, que es una sustancia grasa y blanquecina que protege la piel del bebé en el útero (vale, que los 9 meses en el agua son con protección, pero métete 9 meses en agua con grasa en la piel, a ver cómo sales). Verás que no es un bebé rechonchito como el de las pelis, sino más bien arrugado y delgado. Nacen con unos brazos y piernas flacuchas y enclenques que les da un aspecto de extrema fragilidad. Muchos tienen pelo, mucho pelo. En la cara, en la espalda, en los hombros. «¡Oh, qué de pelo!», piensas. Pues ese vello se llama lanugo y en unas semanas se va. Pueden incluso

tener granitos. A veces los tienen ya al nacer y a veces aparecen en el primer mes. Se trata del llamado acné miliar. No es más que piel muerta que queda atrapada en los folículos de la piel. Como la piel se renueva, esta piel muerta acaba saliendo fuera y el grano desaparece. No hay que tocarlos.

En resumen, que nacen tirando a feílos. Eso sí, están para comérselos igualmente.

Cuando nazca, ¿vale la pena congelar células madre del cordón umbilical?

En las visitas de rutina con el ginecólogo o con la matrona es posible que tratéis el tema de qué hacer con la sangre del cordón umbilical. En principio, deberían explicaros las cuatro posibles opciones, aunque en más de una ocasión he hablado con madres a las que solo explicaron dos: o lo donas, o no lo donas. Ante estas dos posibilidades la mayoría de madres suelen decir eso de «Bueno, para que lo tiréis, pues lo dono por si le sirve a algún niño enfermo». Sin embargo, como en realidad hay más opciones, os las cuento para que, si estáis a tiempo, toméis una decisión informada.

Las cuatro opciones son: congelar las células madre en un banco privado (pagando para que las conserven y poder utilizarlas en adelante en caso de necesitarlas), donarla a un banco público (para uso público, tanto para investigación como para ser utilizada como tratamiento a personas que la necesitan), desecharla (si se realiza un corte de cordón más o menos prematuro y no se ha decidido donar) y dejársela

para el bebé (si no se pinza el cordón y se deja que siga latiendo para que la sangre llegue a su receptor original).

· **¿Donarlo a un banco público o guardarlo en un banco privado?** De las cuatro opciones mencionadas (y descartando la de desecharlo, de la que creo que no hace falta hablar), dos de ellas suponen extraer la sangre del cordón para posibles fines terapéuticos, la donación a un banco público y la conservación en un banco privado para que lo use la persona donante o sus familiares. Para tomar esta decisión hay que tener en cuenta diversos factores, que trataremos a continuación:

En primer lugar, las aplicaciones de las células madre de cordón umbilical son variadas, aunque se utilizan sobre todo para tratar leucemias. Muchos de los casos de leucemia tienen un componente genético y en casos así la sangre propia no sirve. Es decir, si a un niño se le detecta un cáncer y este está motivado por un componente genético, las células madre de su propio cordón umbilical no servirán, pues tendrán el mismo código genético. En casos así hay que recurrir a muestras de otros donantes.

En segundo lugar, la mayoría de intervenciones realizadas provienen de muestras obtenidas de cordones ajenos, siendo muy pocas las realizadas con cordones propios (aunque también es cierto que seguro que se conservan muchas más muestras en bancos públicos que en bancos privados y que las donadas pueden tener múltiples candidatos, mientras que las privadas solo al bebé y a sus familiares).

En tercer lugar, una familia que quiera congelar células de cordón umbilical de su bebé tiene que escoger entre un centro privado localizado en España o uno localizado fuera de nuestras fronteras. Esta elección es importante porque la legislación española es diferente a la de otros países y en nuestro país, aunque decidas congelar el cordón de tu hijo por tu cuenta y en un centro privado, el estado puede hacer uso de él si lo cree conveniente.

En cuarto lugar, la donación de cordón umbilical a un banco público es un acto altruista y anónimo. Un donante, pese a que quizás pueda necesitar células madre en un futuro, no tiene preferencia por haber sido donante, porque, como decimos, es un acto anónimo.

En quinto lugar, hay que tener en cuenta que las células madre del cordón umbilical se mantienen congeladas durante un tiempo determinado. Con la tecnología actual se calcula que las células se pueden mantener en condiciones óptimas unos 20-25 años (quizás más). Sin embargo, la mayor aplicabilidad de las células madre en un sujeto se produce cuando éste es adulto o anciano, ya que en la infancia suele haber pocas patologías que requieran este tipo de células (o bien tienen componente genético y no pueden utilizarse).

En sexto lugar, es importante decir que donar la sangre de cordón a bancos públicos es un bien para todos, ya que es un acto que permite curar enfermedades y salvar vidas.

Y en último lugar, hay que resaltar que no todas las donaciones acaban teniendo éxito. Si una muestra no

contiene suficientes células madre para ser empleadas posteriormente, la muestra se desecha.

· **¿Y dejar esa sangre para el bebé?** Numerosos estudios parecen mostrar que la naturaleza tiene previsto que esa sangre llegue al bebé. De hecho, en la Guía de Práctica Clínica sobre la atención al Parto Normal del Ministerio de Sanidad se explica que lo ideal es dejar pasar unos minutos antes de pinzar el cordón, para que le llegue (se sugiere como conveniente el pinzamiento del cordón a partir del segundo minuto o tras el cese del latido de cordón umbilical). Digamos que somos nosotros los hombres quienes, por la razón que sea, decidimos un buen día frenar ese proceso una vez nace un niño (casi de forma inmediata y en las películas corriendo, como si la vida del bebé fuera en ello). Si una vez nace el bebé se deja que el cordón siga latiendo se produce un intercambio de aproximadamente 60 ml. de sangre de la placenta al bebé. Dicho así parece poco (¡60 ml. de nada!), sin embargo debemos tener en cuenta que un bebé recién nacido de unos 4 kg. de peso tiene entre 280 y 400 ml. de sangre, que no es tanto. Dicho de otro modo, se calcula que la cantidad de sangre que puede pasar de la placenta al bebé una vez ha nacido puede llegar a ser del 30% de su volumen de sangre. Esto hace que el bebé tenga muchos más eritrocitos que serán destruidos rápidamente por hemólisis, proveyendo al cuerpo del bebé de cerca de 50 mg. de hierro que podrá almacenar, disminuyendo el riesgo de anemia ferropénica, bastante común en los bebés (porque a la mayoría se les ha cortado

pronto el cordón, seguramente) y que puede afectar al desarrollo neurológico, entre otras cosas.

La decisión es vuestra, claro.

Cómo será la vida con el bebé

Tu bebé nacerá un buen día y te darás cuenta de que todo aquello que hacía dentro de la barriga lo hace también fuera. Las patadas que antes recibías serán al aire y el rato que descansaba dentro lo hará también en el exterior, sobre todo si sigue cerca de ti. Los primeros días ya lo querrás con locura, porque llevarás con él más de 9 meses. Papá, sin embargo, tendrá que hacer las presentaciones pertinentes y el roce, inevitable y deseado, hará que el amor surja igualmente. Dicen que los bebés comen y duermen, comen y duermen. Es posible que así sea, pero también es muy posible que haya que añadir un «lloran», porque aunque parezca mentira, tienen sus propias necesidades y ellos no son capaces de satisfacerlas. Además, si tu familia es muy de coger a los bebés, el llanto estará casi asegurado, pues pueden no llevar demasiado bien eso de cambiar de brazos y olores demasiadas veces.

Es posible que los primeros días, e incluso las primeras semanas, acepte dormir en un moisés a tu lado, sin embargo, es probable que en algún momento empiece a quejarse porque ahí se sienta aislado, solo y desprotegido. Pensarás que no es posible, que estás a solo medio metro de él, pero él magnificará ese espacio por mil, porque todo lo que no sea tocar y oler el cuerpo de mamá es, para un