

Dr. Álvaro Bilbao

# ¡HOLA, familia!

El primer diccionario  
bebé-mamá, bebé-papá



Ilustraciones de Susana Soto

Plataforma  
Editorial

Dr. Álvaro Bilbao

# ¡HOLA, familia!

El primer diccionario  
bebé-mamá, bebé-papá



Ilustraciones de Susana Soto



Primera edición en esta colección: octubre de 2022

© Álvaro Bilbao 2022

Ilustraciones © 2022 Susana Soto

Derechos negociados por mediación de Ute Körner Literary Agent

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2022

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1<sup>a</sup> - 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

ISBN: 978-84-19271-46-4

Fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

# Índice

Prólogo

El primer diccionario bebé-mamá, bebé-papá

Despedida

Agradecimientos

Para Diego, Leire y Lucía.  
Con todo mi amor,  
Papá

# Prólogo

Ser papá o mamá es una de las experiencias más bonitas que hay, pero también una de las más difíciles. Los nuevos padres no tenemos conocimientos ni experiencia. No tenemos manuales de instrucciones porque cada bebé es único e irrepetible. No tenemos certezas ni seguridades porque cada familia es un camino totalmente nuevo que los padres tenemos que crear con nuestras propias habilidades. Es normal sentir ilusión y también incertidumbre, pero estoy convencido de que entender mejor lo que tu bebé piensa y necesita de ti te va a ayudar a sentir un poco más de seguridad y confianza en lo que tienes que hacer y en todo lo que tú puedes dar a tu bebé.

Tanto Susana como yo hemos puesto todo nuestro cariño con el fin de que puedas comprender de una forma sencilla lo que tu bebé piensa, siente y necesita de ti en situaciones cotidianas que suelen resultar confusas o complicadas para muchos padres. Espero, de corazón, que os permita conectar mejor con vuestro bebé y os ayude a construir una familia muy feliz y unida.

# **El primer diccionario bebé- mamá, bebé-papá**



# Prenatal

adj., de *pre-* y *natal*.

---

Antes de nacer, tu bebé vive en completa sintonía con su mamá. Nunca se separan ni se echan de menos; tiene compañía, afecto y alimento siempre que lo necesita.

- Háblale. Los estudios demuestran que los niños se ponen alegres cuando escuchan a su madre hablar.
- Descansa, come de forma saludable y evita tener un estrés excesivo. Tu bebé experimenta las mismas emociones que tú.

Hola, bebé.





# Nacimiento

m., 'acto de nacer'.

---

El parto es un momento muy esperado para los padres. Para el bebé, sin embargo, es un cambio brusco e inesperado.

- Evita las luces fuertes, como la luz directa y los flashes.
- Utiliza un tono de voz suave.
- Tómallo en brazos lo antes posible para que se sienta igual de recogidito que cuando estaba en tu tripa.



¿Dónde estoy?  
¡Aquí hay mucha luz!



# Contacto

m., del lat. *contactus*.

---

El contacto del bebé desnudo con el cuerpo de su mamá nada más nacer ayuda a que el bebé se calme. A los pocos segundos, el latido comienza a ralentizarse y sus niveles de hormonas vuelven a ser normales. Aunque no solo funciona después del parto, abraza a tus hijos en cualquier momento en que estén nerviosos, pues el contacto con sus padres los ayuda a calmarse.



Estar en contacto  
contigo me calma





# Vínculo

m., del lat. *vincŭlum*.

---

Al nacer, bebé y mamá llevan nueve meses compartiendo sus vidas. En cambio, el bebé y el otro progenitor no se conocen hasta el nacimiento, por lo que a partir de ahora necesitan compartir mucho tiempo para desarrollar vínculo y confianza.

- Pasa mucho tiempo con tu bebé.
- Responsabilízate de sus cuidados.
- Hazte experto en bañarlo o acostarlo.
- Cuidar de su madre también es cuidar del bebé.



¿Y este barbudo  
quién es?