



## I

### ESPERANDO UN BEBÉ

#### Un momento privilegiado

EL EMBARAZO ES UN PERÍODO PRIVILEGIADO, especial, inolvidable en la vida de una mujer.

Las emociones que se sienten son emociones intensas, el cuerpo se transforma, la mente y el corazón dejan espacio, poco a poco, a la criatura que se está formando en el vientre materno.

Durante los nueve meses, la madre y el hijo empiezan a conocerse, aprenden a comunicarse entre ellos, nace el amor.

La amplia oferta de productos para la futura mamá y el bebé que encontramos en el mercado puede inducirnos a pensar que el embarazo es también periodo de compras y, como consecuencia, de grandes gastos.

En realidad, la mujer que está en dulce espera no tiene ninguna necesidad ni de accesorios ni de cuidados especiales, y para satisfacer las verdaderas exigencias de un recién nacido no es necesario ir a tiendas especializadas.

Por lo tanto, nada de ansiedad con la canastilla para las ropitas, nada de carreras a los centros comerciales. Al contrario, volvamos a descubrir el tiempo lento del embarazo, pongámonos a la escucha, saboreemos el inmenso milagro,



eterno y siempre nuevo, de la vida que nace y crece en su interior.

### Vestirse durante el embarazo

Las firmas más famosas de productos para la infancia presentan cada año simpáticas colecciones de vestidos *premamá*. El único límite de estas prendas, creadas para adecuarse a las transformaciones del cuerpo de la futura mamá, es el brevísimo periodo en el que se usan, teniendo en cuenta los considerables gastos que suponen.

Muchas mujeres no han comprado nunca prendas *ad hoc* para la futura mamá, y se han encontrado más a gusto poniéndose ropa deportiva, vistiendo sudaderas o camisetas de una talla superior (a menudo cogidas, prestadas, del armario del marido), pantalones (o pantalón corto, según la estación) de corte ancho y faldas amplias con goma en la cintura. Aprovechando las ofertas especiales (en grandes almacenes e hipermercados se encuentran a menudo óptimas oportunidades) o durante el periodo de rebajas, normalmente se puede comprar este tipo de prendas, de una talla que se adapte a la tripa que crece, a precios verdaderamente ventajosos.

Si la futura mamá va a la oficina o a cualquier otro lugar donde esté acostumbrada a un *look* más formal, lo ideal sería que las amigas o parientes le prestasen algunos vestidos premamá (¡estas prendas se utilizan tan poco que es difícil gastarlas o estropearlas!); como alternativa, se pueden encontrar buenas ocasiones en tiendas de ropa usada que vendan ropa y accesorios para la infancia.

Para quien prefiere comprar alguna prenda de primera mano recordamos que, de todas las formas, son suficientes un par de mudas (por ejemplo dos pantalones y dos camisas).

Para las futuras mamás «invernales» que no tengan chaquetas o abrigos de corte amplio, una excelente solución es

valerse de la ropa del futuro papá (un chaquetón de hombre, normalmente, es más que suficiente para contener la tripa).

#### Ropa interior

Durante el embarazo, el pecho cambia y, generalmente, sus dimensiones aumentan desde el primer trimestre. El consejo para las futuras mamás que tienen que comprar sujetadores nuevos es el de no anticiparse y comprar uno o dos cada vez, ya que no es posible prever la talla necesaria hacia el final del embarazo. Queremos precisar que no es necesario hacer estas compras en una tienda especializada (donde los costes son, normalmente, superiores); la futura mamá podrá utilizar sujetadores normales de talla más grande, a condición de que el modelo sea cómodo y no apriete el pecho.

En lo referente a las bragas, para los últimos meses del embarazo se pueden encontrar modelos de bragas «altas» que pueden sujetar la tripa. Algunas madres las han encontrado cómodas, otras totalmente inaguantables. Sin duda no se trata de una prenda absolutamente indispensable e, incluso al final del embarazo, puede ser suficiente comprar bragas normales (y económicas) de una o dos tallas más grandes, según las dimensiones de la tripa. Habría que intentar evitar las prendas sintéticas y de colores, para la ropa interior se sugiere priorizar las fibras naturales (algodón, lino, etc.).

#### Fajas y corsés

En cuanto al uso de fajas y corsés, antaño tan en boga, hoy en día está bastante desaconsejado por la mayoría de obstetras y especialistas.

En cambio, durante el embarazo, lo que sí se sugiere es hacer algo de movimiento para mantener los músculos tonificados y entrenados: paseos, algún ejercicio de gimnasia suave y, para las amantes del agua, actividades en la piscina.

## ECHANDO CUENTAS

Es considerable el coste de la ropa producida por las más famosas empresas del sector para futuras mamás. Las soluciones alternativas permiten un gran ahorro. He aquí unos precios<sup>1</sup>:

Sujetadores embarazo: desde 19,95 a 29,95 €

Sujetadores lactancia: desde 19,95 a 29,99 €

Bragas y fajas embarazo: desde 19,95 a 29,95 €

Fajas postparto: 29,29 €

Camisetas y camisas premamá: desde 14,95 a 29,95 €

Pantalón premamá: desde 23,98 a 39,95 €

## El cuidado del cuerpo durante el embarazo

Crema y productos de belleza

Crema y productos de belleza para el cuerpo. En este sector, el mercado ofrece una elección ilimitada. Crema, geles, tónicos, aceites para obtener un colorido brillante, para garantizar un pecho siempre tonificado y unas piernas descansadas... Solo cabe elegir según la preferencia personal de las diversas marcas, eso sí, a precios que oscilan entre medio-altos hasta verdaderamente altos.

1.- Precios extraídos de la página web de Prenatal (abril 2014):  
<http://www.prenatal.es/shop/Moda-Premam%C3%A1.1.htm?id=cat30085>



Si a la futura mamá le gusta utilizar algún producto en especial, nada impide mimarse un poco, pero es conveniente precisar que algunos de ellos, que a menudo se presentan como prácticamente imprescindibles, en realidad no lo son en absoluto.

Hemos preguntado a varias obstetras lo que aconsejarían comprar para el cuidado del cuerpo durante esos nueve meses. Todas nos han contestado lo mismo: no sirve nada en particular. Lo único que nos han sugerido es utilizar un simple aceite de almendras dulces, ideal para mantener la piel suave e hidratada durante el embarazo, masajear el perineo antes del parto y dar masajes al bebé tras el nacimiento.

#### Cultivar el bienestar psíquico-físico

Durante el embarazo, el organismo materno (si no hay problemas de salud) no necesita nada en particular. Necesita ser escuchado, eso sí. Precisamente es este el consejo que, en general, se da a las futuras mamás: concentrarse en sus sensaciones, admitir los cambios y las transformaciones, cultivar el propio bienestar psíquico-físico...

Alessandra Bortolotti, psicóloga perinatal, subraya la importancia de «fiarse de las sensaciones, respetar el “imaginario” personal, ser conscientes de que la espera y el mismo parto serán únicos y diferentes de todos los demás, y cultivar la dimensión fantástica, intentando encontrar siempre un tiempo para dedicarse a sí misma en el que relajarse y dar rienda suelta a pensamientos, sueños y fantasías relacionadas con su futuro de madre y sobre el niño que va a nacer». Para lograrlo es necesario, sin embargo, ralentizar los ritmos, concederse tiempo y espacio para mimarse un poco y «encontrarse» con el pequeño. Basta poco, puede ser suficiente recortar unos momentos del día para dedicarlos al «agradable no hacer nada», relajarse con las notas de una pieza musical, cerrar los ojos y concentrarse en los movi-

mientos del bebé, comunicarse con él por medio de la voz y las caricias.

## ECHANDO CUENTAS

Las cremas y los aceites destinados al cuidado del cuerpo durante el embarazo pueden llegar a ser muy caros, dependiendo de la marca. Los productos son innumerables: cremas para prevenir las estrías, cremas hidratantes, aceites para favorecer la elasticidad de la piel... Una alternativa válida para cuidar la piel es un simple aceite de almendras o de oliva. El ahorro es considerable, teniendo en cuenta los precios de estos productos de una famosa marca de cosméticos<sup>2</sup>.

Aceite para hacer más elástica la piel (200 ml): 45,45 €

Tratamiento completo especial estrías (150/200 ml): 44,55 €

Bálsamo superhidratante para el cuerpo (200 ml): 35,10 €

Crema regeneradora (200 ml): 48,60 €

## Prepararse para dar el pecho

Preparar el pezón para la lactancia es como preparar los pies para andar o la nariz para respirar.

CARLOS GONZÁLEZ

### Productos para el pecho

Gel preparatorio para el pecho, toallitas antisépticas, productos para la limpieza e higiene del pezón...

2.- Precios extraídos de la página web de Clarins:  
<http://www.clarins.es/cuerpo-embarazo/350/> (abril 2014)



¿El pecho realmente necesita ser preparado antes de la lactancia?

¿Cuál es la utilidad efectiva de los numerosos productos que se publicitan como ayudas prácticamente imprescindibles para poner las bases para una lactancia feliz? En realidad, varios estudios han subrayado el hecho de que, durante el embarazo, no es necesaria ninguna preparación especial del pecho<sup>3</sup>. Los tubérculos de Montgomery –esos «granitos» alrededor de la areola más evidentes durante el embarazo– segregan una sustancia emoliente y antiséptica que constituye una protección natural para el pezón.

Y no solo eso. En general, los expertos sugieren no aplicar en el pezón ninguna sustancia y evitar el uso de jabones que puedan secar la piel. Aclarar el pecho con agua, cuando nos duchamos o bañamos, es suficiente para garantizar una higiene adecuada.

#### Fortalecer el pezón

Hasta hace unos años, a la mujer embarazada de su primer hijo se le aconsejaba fortalecer el pezón para prepararse para la lactancia. Los métodos propuestos, además, eran verdaderamente «bruscos» ya que, a menudo, se sugería el uso de un guante de crin. Hoy en día estos métodos se han abandonado completamente; para prevenir la aparición de grietas e irritaciones no es necesario fortalecer el pezón, sino controlar que la posición y el acoplamiento del bebé durante la toma sean correctos.

#### Pezones planos o retraídos

La futura mamá que tiene los pezones planos o retraídos podría tener miedo de no ser capaz de dar pecho. En

---

3.- La Liga de la Leche El arte femenino de amamantar, LLE, 2012

realidad el niño mama el pecho, no el pezón, por lo tanto la forma y las dimensiones del pezón no son determinantes para una buena lactancia. Si el niño se acopla correctamente (cogiendo una buena parte de la areola) consigue succionar sin problemas aunque el pezón no sea protráctil. En el caso de que al pequeño le cueste agarrarse, antes de amamantar, la madre podrá darse un masaje sobre la areola para hacer que el pezón salga un poco o recurrir a un remedio casero que consiste en la aplicación de una jeringuilla «modificada», es decir, cortando la parte de la aguja para insertar el émbolo. La operación es simple: se coloca la parte trasera de la jeringuilla (donde normalmente se inserta el émbolo) directamente sobre el pezón y se ejerce una ligera aspiración.

En general, gracias a la succión del bebé, el pezón plano o retraído se adapta y tiende a quedarse más saliente. A veces esta variación es definitiva, otras, en cambio, una vez concluida la lactancia, el pecho vuelve a retomar su estado originario.<sup>4</sup>

Finalmente, en opinión de algunos expertos, puede ser útil empezar a «modelar» el pezón invertido ya durante el embarazo, por ejemplo llevando puestas unas «conchas para senos» de plástico duro que favorecen la extraversion del pezón, o simplemente dando masajes a la areola. Sin embargo, no hay estudios concluyentes que confirmen la utilidad o no de esta preparación.

Informarse

Hace tiempo, antes de que apareciera la leche artificial, las futuras mamás no necesitaban leer libros o documentarse gracias a la red para alimentar al pecho a sus bebés.

4.- González C., *Un regalo para toda la vida, guía de la lactancia materna*, Temas de Hoy 2006.



Habían crecido viendo a sus madres amamantar a los hermanos más pequeños, y a las otras mujeres de la familia dar el pecho a sus hijos. Los recién nacidos, las tomas, el cuidado no eran algo nuevo y desconocido y, generación tras generación, se producía una transmisión de conocimientos y saber. Hoy en día ya no es así. Las futuras mamás, en la mayoría de los casos, son hijas del biberón, han nacido en una época en la que las mujeres no alimentaban con el pecho o lo hacían solo durante pocos meses, víctimas de la imperante cultura de la alimentación artificial, de las plantillas y los horarios. Muchas mujeres nunca han visto amamantar a un niño y se ha perdido la conciencia de lo que es la naturalidad de la lactancia, es decir, la conciencia del hecho de que todas las mujeres (excepto casos muy raros) pueden amamantar y que cada madre tiene la leche perfecta, en cantidad adecuada, para su hijo.

Estando así las cosas, si preparar el pecho para amamantar no es en absoluto necesario, seguramente puede ser muy útil «preparar a la mamá». Una correcta información puede representar la clave para comenzar con buen pie y evitar (o resolver) los problemas típicos de los primeros días, como atascos, dificultad de agarrarse al pecho, grietas (la mejor prevención de las grietas no consiste en la aplicación de cremas o pomadas, sino en la información, ya que la causa de grietas y dolor, normalmente, es debida a una colocación incorrecta del niño durante la toma).

#### Comenzar con buen pie

También la misma estructura hospitalaria, donde la madre da a luz, puede influir en un buen comienzo de la lactancia materna. Elegir un hospital donde se fomenta e impulsa (no solo en teoría sino también en la práctica) la lactancia es una manera de prepararse para amamantar. Lo mejor es informarse acerca de las costumbres de la sección

hospitalaria, preguntando cuándo se realiza la primera toma –lo ideal sería poner el niño al pecho antes de que transcurra una hora desde su nacimiento<sup>5</sup>– y si se practica el «*rooming in total*» que permite a la madre y al niño permanecer siempre juntos día y noche.

Un agarre precoz del bebé, nada más nacer, y una lactancia exclusiva (es decir sin interferencias de chupetes, biberones e integradores) y a demanda (basada esta solo en los ritmos fisiológicos del recién nacido) favorecen, de hecho, un buen comienzo de la lactancia.

### ECHANDO CUENTAS

Las cremas y lociones para preparar el pecho para la lactancia y prevenir las grietas no son en absoluto indispensables. El pecho ya está preparado para amamantar y cuanto menos productos y/o detergentes se utilicen mejor. Una buena noticia y un importante ahorro.<sup>6</sup>

Crema para el pecho (40 ml): 16,50 €

Bálsamo lactancia para el pezón (30 ml): 10,40 €

Crema antigrietas PureLan (37 g.): 13,23 €

- 5.- La Organización Mundial de la Salud ha considerado el agarre precoz al pecho, a muy poca distancia del nacimiento, como un factor que favorece un buen comienzo de la lactancia. Según los datos ISTAT (Instituto Italiano de Estadísticas) relativo al bienio 2004-2005 solo el 48,4% de las mujeres italianas han tenido esta posibilidad. Entre las mujeres que han dado el pecho a su niño recién nacido son más numerosas las que han amamantado (84,3%) con lactancia exclusiva o predominante (70,2%) y es mayor el porcentaje de las madres que dan al pecho más allá de los seis meses (34,5%). A este tema fue dedicada la Semana para la Lactancia Materna (SAM) en 2007: Lactancia materna: ¡la primera hora salva un millón de niños! Quien desee profundizar en este tema puede consultar el MAMI (Movimiento Lactancia Materna Italiano) en la página: [www.mami.org/sam/sam\\_07/idee\\_07.html](http://www.mami.org/sam/sam_07/idee_07.html)
- 6.- Precios extraídos de: <http://mifarmaciaonline.es/productos-de-bebe-lactancia-cuidados-del-pezon/900c>

## Preparase para el nacimiento

### Cursos de preparación al parto

Prácticamente en todas las ciudades, en los hospitales o en los consultorios familiares, se organizan cursillos de preparación al parto. Realizados por obstetras o personal especializado, estos cursos representan una preciosa oportunidad para recibir informaciones y compartir las emociones de la espera con otras futuras mamás que están viviendo la misma experiencia. A menudo, además, está prevista una visita a la sección del hospital general que garantiza un primer contacto con el personal, los lugares y las salas de parto donde nacerá el niño. En ese momento la futura mamá podrá informarse acerca de las costumbres de la sección y valorará si la estructura corresponde a sus expectativas. Generalmente estos cursillos son gratuitos o tienen un coste muy reducido.

### Asociaciones y grupos de autoayuda

Si en la zona donde se vive está presente alguna asociación de voluntariado o un grupo de autoayuda<sup>7</sup> integrado por madres que ponen a disposición de otras mujeres su experiencia –ofreciendo soporte y sugerencias útiles para

---

7.- Una asociación presente en Italia desde hace más de 30 años y que ha ayudado a miles de madres en su lactancia es «La Liga de la Leche». Nacida en Estados Unidos en 1956 de la intuición de sus siete fundadoras que se dieron cuenta muy pronto de que los problemas con los que se encontraban las madres primerizas eran siempre comunes, y que con la ayuda y la información necesaria estos problemas ni siquiera deberían haber existido. Hoy en día la Liga de la Leche es una autoridad reconocida a nivel internacional en el campo de la lactancia materna. En Italia está avalada por más de 140 expertos que ofrecen información y ayuda por teléfono o en forma de encuentros mensuales (y gratuitos), a los que se invita además de a los futuros padres a demás miembros de la familia, hermanos o hermanas del recién nacido y a todo aquel que esté interesado en el tema.

el cuidado del bebé y el amamantamiento— ponerse en contacto y participar en los encuentros organizados periódicamente (la participación es gratuita) sin duda es muy útil. Proporciona la posibilidad de conocer a otras madres, descubriendo con antelación los que podrían ser los obstáculos y las dificultades de los primeros momentos con el bebé y los recursos para enfrentarse a ellas y resolverlas. Además se crean relaciones de amistad que continúan después del nacimiento y pueden representar una importante ayuda en la temporada del postparto, momento que requiere bastante dedicación.

#### Elegir el lugar del parto

Para elegir la estructura hospitalaria donde recibir al pequeño, es importante informarse con cierta antelación. La futura mamá que desee conocer y valorar las costumbres del lugar donde tiene intención de dar a luz, puede dirigirse directamente al hospital, para recoger las informaciones que le interesen y dialogar con algunas de las mujeres que hayan dado a luz allí. Hay muchas madres que preparan un «plan de parto» y lo someten previamente a la atención del personal para valorar la efectiva coincidencia entre sus expectativas y la rutina hospitalaria<sup>8</sup>.

En los últimos años, finalmente, se asiste a un redescubrimiento del parto en casa, y van en aumento las parejas que deciden recibir a su pequeño entre las paredes domésticas. La sugerencia, para las mujeres interesadas en esta posi-

8.- Generalmente en el «plan para el parto» se indica lo que se desea, por ejemplo la cercanía del compañero o de una persona de confianza, la libertad de tomar diferentes posturas durante las contracciones y el parto, la posibilidad de tener consigo al pequeño desde el primer momento, etc. Para quien desee profundizar en este tema la página web de la asociación Parto Naturale ([www.partonaturale.it](http://www.partonaturale.it)) ofrece muchísima información, testimonios e ideas interesantes.

bilidad, es contactar con las asociaciones de matronas y/o padres que se ocupan del nacimiento en casa. Informarse es fundamental para saber, por ejemplo, si en su Comunidad Autónoma el parto en casa es reembolsable –del todo o en parte– por la seguridad social o si, al contrario, en caso que no sea así, los gastos son enteramente a cargo de los padres.

### La salud de la futura mamá

El embarazo no es una enfermedad. Se sigue repitiendo y todos somos conscientes de ello... en teoría. Sí, porque, en la práctica, el embarazo está todavía muy medicalizado.

Análisis, ecografías, controles

Encuestas y estadísticas lo confirman. La mayoría de las futuras madres se somete a un número excesivo de controles, con una frecuencia injustificada, y se enfrenta a gastos que no son necesarios en absoluto. Alrededor del embarazo, de hecho, ha surgido un negocio que se fundamenta en el natural deseo de que «todo vaya bien» y en una serie de ansiedades y miedos a menudo totalmente injustificados.

En realidad, si el embarazo es fisiológico, para tener controlado el bienestar de madre y bebé son suficientes las pruebas (de sangre e hisopos) y las ecografías que se recogen en las Líneas Guía del Sistema Sanitario Nacional italiano. Todo a coste cero ya que estos controles son gratuitos.

A este respecto son muy interesantes los resultados de una encuesta realizada en 2007 por Altroconsumo<sup>9</sup>, sobre una

9.- La encuesta sobre el embarazo es parte de una vasta campaña y actividad de sensibilización realizada por Altroconsumo sobre el tema de la tutela de la salud de los ciudadanos y de la calidad ofrecida por el Servicio Sanitario. El dossier está disponible en la página web: [www.altroconsumo.it](http://www.altroconsumo.it)

muestra de unas 1700 mujeres. Las respuestas a los cuestionarios de la asociación confirman lo que ya se sabe desde hace tiempo: el embarazo está caracterizado por una *prescripción excesiva de análisis, ecografías e integradores*<sup>10</sup>. Los resultados de la encuesta muestran que a más de la mitad de las futuras madres se les ha pedido que se hagan análisis de sangre en número superior al que cubre la Seguridad Social. Excesivas resultan también las pruebas de proyección para situaciones de bajo riesgo (como la amniocentesis en mujeres jóvenes) y la prescripción de integradores de vitaminas y minerales<sup>11</sup> que normalmente no son necesarios.

Por cada mujer entrevistada aparece un promedio de seis ecografías (¡el 20% de la muestra se había sometido a nueve!), muchas más de las previstas por las líneas guía nacionales. Los resultados de Altroconsumo corresponden a los que se desprenden del CeDAP (es decir el Certificado de Asistencia al Parto)<sup>12</sup> relativas al año 2004; las futuras madres se someten a más de cuatro visitas de control durante el embarazo, a pesar de que el embarazo sea fisiológico, y las ecografías realizadas arrojan una media de 4,5 en los nueve meses.

10.- Se habla de ello en el artículo: *Gravidanza: troppi esami inutili. Inchiesta su circa 1700 donne*. Campaña Altroconsumo para la salud, abril 2007, publicado en: [www.altroconsumo.it](http://www.altroconsumo.it)

11.- En ausencia de particulares problemas de salud, la futura mamá puede encontrar todas las vitaminas y los minerales que necesita en una alimentación sana, equilibrada y variada. La única integración realmente aconsejada es la de ácido fólico, que habría que tomar ya antes de la concepción y solo en el primer periodo del embarazo ya que tiene una función preventiva respecto a una patología del bebé: la espina bífida. En caso de falta de hierro reveladas en los análisis de sangre (un poco de anemia al final del embarazo es frecuente) el médico prescribirá integradores de hierro.

12.- Los datos contenidos en el Certificado de Asistencia al Parto (que se realiza en el hospital por cada niño que nace) son elaborados por la oficina de Dirección Estadística de la Dirección General del Sistema informativo del Ministerio de Salud y ofrecen una interesante fotografía del evento nacimiento en las regiones italianas, con informaciones relativas a la espera, el parto y las condiciones de salud de los recién nacidos.

Según el CeDAP en el 72% de los embarazos se ha superado el número de ecografías aconsejado por la Organización Mundial de la Salud (oms) y por los protocolos de asistencia del Ministerio de Sanidad, que prevén un control ecográfico cada 3 meses durante el embarazo<sup>13</sup>.

A un embarazo tan medicalizado, en Italia le corresponde, por desgracia, una modalidad de nacimiento igual de medicalizada: 36,4% es la media nacional de cesáreas en 2004<sup>14</sup>, que ya ha subido a un 37%. Un dato que confirma la tendencia de los años anteriores y que supera ampliamente el umbral del 10-15% recomendado por la oms.

Una situación que, seguramente, podría mejorar garantizando más información a los usuarios (y más formación a los operadores) y separando, desde el comienzo del embarazo, la patología de la fisiología: la primera es competencia del médico, la segunda, de la matrona.

Volviendo a vivir la espera como lo que realmente es, es decir, una experiencia fisiológica, un momento privilegiado y especial en la vida de una mujer, la futura madre ganará en serenidad y evitará gastos inútiles.

¿Público o privado?

Un dato interesante que emerge de la encuesta de Altroconsumo es el porcentaje de mujeres (el 70%) que en los

13.- Las ecografías aconsejadas durante el embarazo son tres: la primera, que se realiza antes de la décimo segunda semana de gestación, es útil para ponerle fecha al embarazo y controlar el número de embriones; la ecografía morfológica, realizada alrededor de la vigésimo segunda semana, es la más importante, ya que permite observar los órganos fetales en los detalles para diagnosticar eventuales anomalías; el último control, en el tercer trimestre, valora el desarrollo del bebé en relación a la edad de gestación.

14.- Suben la media seguramente las clínicas concertadas que registran una tasa de nacimiento con bisturí superior al 57%, en contra del 34% (dato en todo caso alto) de los hospitales públicos.

nueve meses está bajo el control de un ginecólogo privado, lo que conlleva un gasto considerable. Con respecto a esto, cada futura mamá tendrá que valorar según sus exigencias a quién prefiere dirigirse, pero hay que recordar que muchas estructuras públicas ofrecen una asistencia adecuada (con la posibilidad de conocer a los médicos que estarán presentes en el momento del parto).

Conviene señalar también los servicios ofrecidos por los ambulatorios públicos, donde es posible recibir asistencia obstétrica durante los nueve meses, frecuentar los cursillos de preparación al parto y servirse de los espacios postparto para las nuevas mamás.

#### ¡ESTOY EMBARAZADA: ADIÓS AL TABACO!

Si la futura mamá es fumadora, el embarazo representa una óptima ocasión para decirle adiós a esta perniciosa costumbre. El humo del tabaco llega al niño a través de la placenta y determina un mayor riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer, y SIDS, o lo que es lo mismo, síndrome de muerte súbita del bebé.

En el periodo sucesivo al nacimiento el contacto cotidiano con adultos fumadores resulta muy dañino para el niño: el humo pasivo no solo es uno de los factores de riesgo para el SIDS, sino que aumenta la incidencia de otitis, bronquitis y otras patologías de las vías respiratorias. En un cigarrillo hay cerca de 4000 sustancias, de ellas 200 son tóxicas y 42 cancerígenas: en el humo pasivo existen los mismos componentes, tal vez con una mayor concentración. La ley italiana prohíbe fumar en lugares públicos pero es deber de los adultos garantizar la salubridad de la casa, el coche y, en general, de todos los lugares cerrados frecuentados por los niños.

Dejando de fumar la futura mamá gana en salud, protege a su niño y naturalmente ahorra mucho dinero.



## El agobio de la canastilla

La futura mamá que entra en una tienda de productos para la infancia tiene dónde elegir. Accesorios y *dispositivos electrónicos de todo tipo* le sonrían incitantes desde las estanterías: chupetes, biberones, tumbonas, cambiadores, tinas para el primer bañito, además de una amplia elección de irresistible ropita... Si se decidiera a comprar todo lo que el mercado ofrece se gastaría una cifra exorbitante. Pero en realidad, el auténtico riesgo que se corre es el de comprar demasiados objetos inútiles que, entre otras cosas, el bebé puede que no agradezca, lo que suscitará además la sorpresa y el disgusto en los padres que tanto han invertido para garantizarle «lo mejor».

Lo que verdaderamente le hace falta al recién nacido, en realidad no se compra en una tienda y no se consigue con dinero. Sin duda una buena noticia, que trataremos más profundamente en el siguiente capítulo.

De momento limitémonos a sugerir a la futura madre que no se precipite en sus compras «preventivas» y espere hasta tener a su pequeño entre los brazos para entender lo que realmente podría necesitar.

Por lo que se refiere a la ropita, también en este caso, el consejo es el de limitar la compra a algunos bodys, pijamitas y calcetines que servirán durante la estancia en el hospital. Normalmente, parientes, amigos y conocidos que visitan a la mamá, dan su bienvenida al bebé llevando de regalo ropa y accesorios, por lo que podría no ser necesario comprar más ropa en este primer periodo. Una solución especialmente ventajosa es la de «reciclar», es decir pedir prestado pijamitas y bodys utilizados por niños de familiares y amigas.

## La bolsa para el hospital

La espera llega a su final. La fecha prevista para el parto se acerca y es hora de preparar la bolsa para el hospital con lo necesario para la mamá y su pequeño. Un momento que puede ser muy emocionante ya que hace más «real» y cercano el evento que se está por vivir.

Lo que hace falta a la mamá

Preparar la bolsa para llevar al hospital para el momento del parto no significa necesariamente comprar algo. Lo que le hace falta a la futura mamá son prendas normales, que ya se usan a diario. En la maleta no podrán faltar camisones de noche y pijamas, en número variable según los días de estancia previstos (en muchos hospitales italianos el alta se da 48 horas después del parto, por lo tanto las mudas necesarias son consecuentemente limitadas).

Una única precaución: camisones y pijamas tendrían que abrirse por delante para poder amamantar con comodidad y si la madre no tiene un pijama de estas características puede pedirlo prestado o comprar un par de ellos.

El camisón de noche «para el parto» que en las tiendas especializadas puede alcanzar precios altos (hablamos de 40-50 euros) en realidad puede tranquilamente ser un camisón normal que se abra por delante (a ser posible de manga corta), la camiseta de un pijama (siempre abierto delante) o una camiseta amplia y cómoda.

En lo que se refiere a la ropa interior, casi siempre la que se ha estado utilizando durante el último periodo del embarazo se adapta también al postparto. En los comercios se encuentran modelos de bragas de papel que, siendo de usar y tirar, limitan la cantidad de ropa para lavar a la vuelta a casa, pero considerando la brevedad del periodo en el hospital, para la mayoría de las mujeres estos accesorios resultan superfluos.

Finalmente, es indispensable una buena cantidad de compresas; en algunas plantas de maternidad las ofrece directamente el hospital, en otras no, por lo que es mejor informarse con antelación.

Lo que necesita el bebé

Muchos hospitales ponen a disposición una lista de lo que le hace falta al niño durante su estancia allí. Si el hospital donde se dará a luz no proporciona esta lista, se pueden pedir indicaciones durante el cursillo de preparación al parto o haciendo una visita a la planta.

Sin embargo, normalmente se trata de una lista bastante corta: al recién nacido le hacen falta bodys interiores, calcetines y peles o pijamitas (enteros, es decir, con el pie, y de manga corta o larga, según la estación) en número proporcional a los días de hospitalización (se calcula una muda completa cada día). A eso hay que añadir una mantita y eventualmente unos pañales (normalmente hasta el momento del alta los proporciona el hospital).

Recordemos que, excepto ropa y pañales, al recién nacido no le hacen falta otros accesorios.

## La futura madre trabajadora

Los derechos de la futura mamá

La ley italiana protege a las mujeres trabajadoras durante el embarazo y los primeros años de vida del niño, por lo tanto lo mejor es informarse acerca de los derechos<sup>15</sup> para vivir serenamente los meses de la espera, conscientes, por

15.- Para conocer los propios derechos es posible consultar a cualquier sindicato.

ejemplo, de que el puesto de trabajo de una futura madre está tutelado hasta el primer año de vida del niño, gracias a la imposibilidad de despido y que, durante el embarazo, la mujer no puede trabajar en turnos de noche y no puede realizar trabajos pesados, nocivos o peligrosos (en estos casos se prevé un inmediato cambio de funciones o, si esto resulta imposible, la inhibición anticipada del trabajo).

Durante los nueve meses, además, están garantizados permisos retribuidos para visitas médicas a especialistas, exámenes prenatales y reconocimientos clínicos, realizables durante el horario de trabajo.

Finalmente, si la futura mamá tiene problemas de salud, por lo que resulta necesaria una temporada de reposo, se puede pedir (previa visita médica) la inhibición anticipada.

#### Cinco meses de licencia

Las madres italianas tienen derecho a cinco meses de baja obligatoria que se pueden repartir como una prefiera, eligiendo por lo tanto si suspender la actividad laboral un mes antes del parto (previa certificación médica) para disfrutar de un periodo más largo después del nacimiento o si interrumpir la actividad profesional dos meses antes de la fecha prevista para el parto.

Durante este periodo la mujer recibe el 80% del sueldo (algunos contratos nacionales prevén una cobertura total).

Al día de hoy, muchas futuras madres prefieren ausentarse del trabajo solo el último mes. Si los ritmos de trabajo durante el embarazo son muy intensos y los horarios especialmente pesados, no hay que excluir la posibilidad de «cortar» y dedicarse al embarazo a tiempo completo.

En nuestra sociedad lamentablemente existe la tendencia de «halagar» a la mujer que durante el embarazo consigue hacerlo «todo» e incluso consigue llevar adelante compromisos y actividades «hasta el final» (es decir, hasta pocos días antes del parto) como si no estuviese embarazada. En reali-

dad, el tiempo del embarazo es un tiempo muy peculiar, que merece la pena disfrutar y vivir intensamente, ralentizando los ritmos a menudo frenéticos de la vida cotidiana. Recordamos, además, que interrumpir la actividad profesional no significa quedarse sin hacer nada; la mujer no tiene que sentirse inoperante o improductiva ya que, al contrario, en esta fase de su vida es productiva al máximo, está «haciendo» un niño.

#### Permisos para la lactancia

Durante el primer año de vida del niño, la madre tiene derecho a dos permisos diarios, de una hora cada uno, que también se pueden acumular para la lactancia (si el horario de trabajo es inferior a las seis horas diarias el permiso es uno solo). En caso de gemelos, los permisos se doblan.

#### Permiso familiar

En los primeros ocho años de vida del niño, las madres y los padres que son trabajadores dependientes, tienen derecho a ausentarse del trabajo, incluso a la vez, durante un periodo total que no supere los once meses. La indemnización, correspondiente al 30% del sueldo (o de la retribución convencional) se cobra durante los primeros seis meses de permiso (doce en el caso de gemelos) si se utilizan antes del tercer año de vida del niño<sup>16</sup>.

Desde el 1 de enero de 2007, también las trabajadoras sin contrato fijo que no son titulares de pensión y no están

16.- Existiendo contratos laborales de diferente naturaleza, aconsejamos a los futuros padres consultar a los sindicatos para conocer más específicamente los derechos y las modalidades con las que puedes beneficiarse de ellos.

inscritas en otras formas de mutualidad obligatoria, tienen la posibilidad de disfrutar de un permiso familiar de tres meses antes del cumplimiento del primer año de vida del niño.



## TESTIMONIOS DE MADRES Y PADRES

¿Qué es necesario comprar durante el embarazo? ¡Nada! A la futura mamá no le hace falta nada en especial. Ni cremas, ni jabones, ni accesorios especiales. Si desea aplicarse algún producto en la tripa para mantener la piel suave y prevenir ocasionales estrías, podrá utilizar aceite de almendras, útil también después del nacimiento para dar masajes a la criatura. Por lo demás, no hay que comprar nada.

ANTONELLA, *obstetra y madre de Luca, 15 años, y  
Francesco, 11 años*



A la futura mamá le aconsejaría comprar o pedir en préstamo el libro de Verena Schmid *Venire al mondo e dare alla luce* y el manual de La Liga de la Leche *El arte femenino de amamantar*. Para el cuerpo, un buen aceite de almendras dulces para hidratar su piel (y más tarde la del niño) y para dar masajes al perineo durante el embarazo. Los sujetadores para la lactancia son muy caros y no son imprescindibles, es suficiente uno flojo, o de tipo deportivo, que se pueda bajar sin que apriete el pecho o la axila; y sugiero dejar de lado fajas y accesorios similares y hacer un poco de deporte y movimiento. ¿Y para el niño? La futura mamá podrá hacer que las amigas le presten vestiditos y bodys y procurarse un juego de pañales de algodón lavables (para los primeros días puede ser útil un paquete de pañales ecológicos de usar y tirar)<sup>17</sup>.

El recién nacido no necesita nada más.

17.- Véase el capítulo iv, "Los pañales".



Es útil, finalmente, un buen fular de algodón biológico para llevar al niño pegado al cuerpo o una mochila porta-bebés.

IVANA, obstetra y madre de Miranda, 12 años,  
y Giordano, 6 años



¿Qué es lo que necesita la mamá? La oferta del mercado es sin duda excesiva. Es más fácil decir lo que no necesita...

ALESSANDRA, psicóloga perinatal y madre  
de Bianca, 3 años, e Irene, un mes



Durante el embarazo y en los primeros momentos tras el nacimiento, somos muy «frágiles» desde el punto de vista emotivo y las empresas que venden productos para la primera infancia lo saben y se aprovechan de ello. Somos el objetivo ideal de todo anuncio publicitario. En realidad, muchos de los productos para niños son absolutamente inútiles, sea porque nuestro hijo no ha visto la publicidad y prefiere, yo que sé, la cama de la madre a la cuna de madera tallada y cubierta de puntillas y, o bien porque sí deseamos comprar algo, entonces es mejor priorizar las tiendas de segunda mano (¡las cosas para niños se utilizan poquísimo!) y el tradicional intercambio entre madres...

FRANCESCA, madre de Leonardo, 6 años,  
y Alessandro, 2 años



Para vestirse durante el embarazo, yo sugiero comprar solo dos o tres pares de pantalones premamá o utilizar pantalones elásticos con la cintura alta. Yo los hice por mi cuenta,







subiendo 10-12 centímetros la medida desde la entrepierna hasta la cintura de un pantalón normalísimo.

Nosotros no hemos necesitado nada más, he seguido utilizando camisetas, camisas y vestidos elásticos. En lo que se refiere a las cremas: para el pecho no son necesarias, y para prevenir estrías o piel seca se puede utilizar aceite de almendras dulces, muy eficaz y económico, o manteca de karité (yo lo compré por internet a un precio razonable en la página web: [www.afrodanzalo.it/strumenti.htm](http://www.afrodanzalo.it/strumenti.htm)).

DEANNA, madre de Lorenzo, 5 años, Leonardo, 2 años,  
y Francesco, un año



Trabajando en el sector (soy *fashion designer* y asesora de imagen) puedo decir que durante el embarazo es suficiente algún truquillo y pocas compras con miras a seguir sintiéndonos bien con nosotras mismas, femeninas y cómodas sin gastarnos un dineral y, sobre todo, conseguir utilizar las prendas compradas también después del nacimiento. Son fundamentales, según mi doble experiencia, los pantalones: desde el quinto mes en adelante, cuando la tripa crece y ya nada abrocha, es el momento ideal para hacer un poco de «saludable *shopping*». Un par de vaqueros, un pantalón recto normal y corriente, un pantalón más formal, mejor si todos son elásticos ya que hacen una figura más esbelta y aseguran un mejor confort. Así estamos preparadas para cualquier circunstancia y además se pueden utilizar también después del embarazo: tras el parto, la barriga baja enseguida y después, una vez recuperada la forma, podemos anular la faja elástica. Por lo que se refiere a camisetas, jerséis y sudaderas, podemos tranquilamente utilizar ropa que ya tenemos ya que la moda prevé camisetas largas, anchas, ligeras con buenos escotes. Muy útiles también los vestidos de punto, que se pueden hacer más coquetos con un lazo debajo del pecho (para hacer





la figura más esbelta y dar un toque de femineidad) y eventualmente llevados con unos leggings cuando empieza el calor y el largo de la falda sube porque la tripa crece.

Atención a la elección de los tejidos, mejor evitar tejidos sintéticos que quizás cuesten un poco menos pero no transpiran y son poco higiénicos.

Y para sentirse diferente cada día, tenemos los accesorios: pendientes, collares, pañuelos y zapatos de colores, rigurosamente cómodos... un bonito maquillaje, cabellos sueltos y adelante... Gocemos de este maravilloso periodo de feminidad al 1000%

ROBY, madre de Leone, 3 años, y Olivia, 8 meses



La solidaridad entre madres empieza durante el embarazo. Una querida amiga, al saber la noticia de mi dulce espera, me dijo: «¿Quieres mis vestidos premamá?». Sinceramente no lo había pensado y acepté su oferta. A pesar de que había tenido dos embarazos, sus vestidos estaban en óptimas condiciones, hasta tal punto que después yo misma se los he pasado a otra amiga.

LARA, madre de Simone, 2 años, y Stefano, un año



¡Dos líneas! ¿Dos líneas? ¡Esperamos un niño! ¡Fantástico! ¿Y ahora qué?

Ahora cogemos cita con el mejor ginecólogo de la ciudad (que por supuesto quiere decir también el más caro) que hará una ecografía como mínimo cada cuatro semanas, que prescribirá una montaña de análisis, que recetará a la futura mamá un montón de saludables vitaminas, etc. etc. ¡Para tu niño, lo que sea! Como si gastar mucho quisiera decir lo mejor...



En el primer embarazo gastamos un par de millones de las viejas liras en visitas y análisis... inútiles.

Y sin embargo, a pesar de esto, cada vez que salíamos de la consulta del mejor ginecólogo de Milán nos sentíamos insatisfechos. Claro que es bonito ver a tu niño en la pantalla del ecógrafo, oír que todo está bien (en una apresurada visita de 10/15 minutos) pero... ¿cómo decirlo?: ¡no es esto lo que necesitan una mujer embarazada y su niño que está por llegar!

En el tercer embarazo tuvimos unas agradables conversaciones con la obstetra que luego asistió al parto; largas, intensas e interesantes charlas, como las de dos viejas amigas que se conocen. Una sola ecografía, la morfológica. Nada de vitaminas sino una alimentación equilibrada y ¡nuestro niño siempre estuvo perfectamente! Nació felizmente, sin estrés, sin medicinas, sin intrusiones. Y la madre estaba tan bien como él.

VALENTINA y FABIO, madre y padre de Rachele, 6 años  
Sofia, 4 años, y Francesco, 2 años



Hay quien está convencido de que un hijo cuesta lo que un Ferrari y antes de su llegada, prepara un garaje abastecido con todo lo que puede hacer falta para acogerlo del mejor modo posible y con las mejores y más novedosas herramientas: destornilladores, llaves inglesas de marca, neumáticos y cubiertas, abrillantadores y ceras. Pero un niño es un pequeño animalito, necesita solo un nido de hojas y a su mamá para calentarlo, por lo tanto es suficiente mimar a la mamá con masajes y aceite de almendras y ambos estarán serenos y bien.

FABIO, padre de Rachele, 6 años, Sofia 4 años  
y Francesco, 2 años



Para el nacimiento de mi hija, pensando que los productos para la infancia eran indispensables y sin saber bien qué hacía falta, me dirigí directamente a una tienda para comprar el famoso «lote», un equipo que incluía una pequeña cama, la silla para el coche, el cochecito con sus tres opciones, la mochila porta-bebés, la sillita de viaje y no sé qué más... por la módica cifra de 740 euros (con el descuento, por supuesto). Una cantidad que yo no podía permitirme y que pagaron mis padres. Una vez nacida mi hija, me he dado cuenta de que casi todas las cosas que había comprado eran incómodas o incluso inútiles (por lo menos durante los primeros meses) y de que solo me hacía falta una cosa simple y fundamental: la ayuda y el apoyo de alguien en casa, porque estaba sola con la niña todo el día, mis padres a 1400 kilómetros y mi compañero en el trabajo desde las 8:00 hasta las 18:00.

Entonces no conocía la figura de la asistenta domiciliaria como apoyo emotivo y práctico, pero encontré una chica que prácticamente hizo exactamente eso para mí. Si lo hubiésemos sabido, seguramente mis padres me habrían pagado la asistencia domiciliaria en lugar del lote, porque es mucho mejor tener a alguien que te apoya y te abraza cuando lloras que una sillita o unas primeras papillas que en ese momento no te sirven de nada.

LAURENCE, madre de Emily, 6 años

## BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Leboyer F., *Por un nacimiento sin violencia*, Mandala ediciones, 2008.
- Odent M., *Ecología prenatal*, ArgentinaRed, 1989.
- Gaskin I.M., *La gioia del parto*, Bonomi Editore, 2004.
- Mead-Ferro M., *Confessioni di una mamma pigra*, Corbaccio, 2005.
- Malvagna E., *Partorire senza paura*, Red Edizioni, 2008.
- Bortolotti A., *E se poi prende il vizio?*, Il leone verde, 2010.
- Volta A., *Apgar 12 Per un'esperienza positiva del nascere*, Bonomi, 2006.
- DVD *Il primo sguardo*, di P. Zlotnik e S. Sandri, Macroedizioni, 2007.

Para los futuros padres:

- Pellai A., *Sul monte della tua pancia*, Edizioni San Paolo, 2007.
- Volta A., *Mi è nato un papà!*, Urra, 2010.

