39 SEMANAS

Y MIS EXPERECIENCIAS COMO MADRE NOVATA

ESTHER GILI



39 SEMANAS

Y MIS EXPERECIENCIAS COMO MADRE NOVATA

ESTHER GILI



LUNWERG
EDITORES

© Editorial Planeta, S. A., 2016
© Textos e ilustraciones: Esther Gili
www.39semanas.com

Lunwerg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Calle Josefa Valcárcel, 42 - 28027 Madrid
lunwerg@lunwerg.com
www.lunwerg.com
www.facebook.com/lunwerg
http://twitter.com/Lunwergfoto

Primera edición: enero de 2016
ISBN: 978-84-16489-28-2
Depósito legal: B 23595-2015
Imprime: Liberdúplex

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 a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

EMBARAZO  9

PRIMERAS SEMANAS  37

LACTANCIA  61

CRECIENDO  85

ROPA Y CACHIVACHES  119

NECESER  151


¡HOLA! ME LLAMO
ESTHER, SOY ILUSTRADORA
Y, DESDE HACE POCO,
MAMÁ


EN ESTE LIBRO TE CUENTO CÓMO FUE MI EMBARAZO
Y NUESTRO PRIMER AÑO JUNTAS
ESPERO QUE MIS EXPERIENCIAS TE SEAN DE UTILIDAD, PERO...
...NI SOY MATRONA, NI EXPERTA EN EL TEMA. SOLO UNA PRIMERIZA MÁS, CON LA QUE PODRÍAS ESTAR HABLANDO EN UNA CAFETERÍA
ASÍ QUE TÓMAME EN SERIO LO JUSTO. MI INTENCIÓN ES QUITARTE EL CANGUELO A ESO DE "LA MATERNIDAD"
SI YO HE PODIDO, TÚ TAMBIÉN

ACHAQUES DE EMBARAZADA

Hasta que no estuve embarazada, mis conocimientos sobre el tema se reducían a lo que había visto en series y películas: mujer barrigona con caminares espatarraos, apetito desmesurado y algún vómito que otro.

Entonces, llegan los achaques, y con ellos, los comentarios de la gente. Gente que al parecer ha visto más pelis que tú y además algún que otro documental.
Y escuchas por primera vez La Frase, esa que te van a repetir hasta que la sientas como un ruido sordo.



Después de unos meses te darás cuenta de que los achaques son de lo más variado: unos van por libre, otros potencian tus debilidades, algunos molestan, otros son graciosos... Lo que debes tener claro es que son temporales y la mayoría de las veces no dejan secuelas.
Y aunque estés hasta los mismísimos de que te digan: «Tranquila, es normal», tú no te quedes con la duda y, si te notas algo raro, se lo dices a tu gine o matrona.



dibujo a Miermana de artista invitada y ya me está dando caña

Sin lugar a dudas, el achaque más famoso, el más fardón, el que todas quieren, la niña bonita, la sal y la pimienta del embarazo, son… ¡los vómitos!

Las chicas finas, entre las que no me incluyo, dicen «náuseas matutinas», pero a mí ese término no me gusta nada por dos razones:

- La primera y fundamental, porque yo no tuve náuseas, lo mío eran vómitos hechos y derechos, de cuchillo y tenedor. Esos que te desgarran el alma y te queman los higadillos.

- La segunda, porque «matutinas» no me parece el calificativo perfecto para algo que hacía, la mayoría de las veces, a las siete de la tarde. La cita con el *walter* a esa hora era sagrada, aunque a veces le deleitaba con visitas a deshoras, para que no se perdiese la magia.

Empecé con vómitos a las seis semanas de embarazo. Había ciertos alimentos que no aguantaban en mi estómago más de media hora (es oscuro y tenían miedito). Otros, con solo nombrarlos, me producían arcadas. Y como colofón, estaban los olores, puf…, eso sí era duro, porque cuando me llegaba un aroma del horror, el vómito era instantáneo.

Creo que durante los primeros meses subsistí a base de pan, tortilla de patata, ensaladilla rusa y queso de Burgos. Al final opté por llevar siempre un mendrugo de pan en el bolso, porque las clásicas galletas me daban ardores. Ahora sé que hay unas pastillitas que ayudan un poco a controlar este tema. Pero en su día yo no lo sabía porque, cuando mi matrona me preguntaba qué tal lo llevaba, mi contestación era: «Bien, vómitos y tal», yo no soy de quejarme.

Al concluir el cuarto mes se fueron por donde llegaron. Alguna vez volvían, por aquello de rememorar tiempos pasados, pero eran vagas sombras del ayer.

Lo único bueno de los vómitos es que puede que seas una de las afortunadas que se libran, pero si te toca sufrirlos, no te amargues porque…



serás la envidia del vecindario

OTROS ACHAQUES DE LO MÁS NORMALES...

SUPEROLFATO DESTRUCTOR



una vaporización es más que suficiente, graciaaas



los dos idiotas de la fila de atrás no callaban, me dormí por no sufrir

PASOS MÉDICOS GENERALES

Mi embarazo fue muy genérico, sin complicaciones, por lo que recibí los cuidados médicos básicos estipulados por la sanidad pública de Madrid. Puede que lleves tu embarazo por la privada o que donde vives sea diferente; aun así, mis experiencias pueden servirte para hacerte una idea de cómo va la historia:

ANTES DE DARLE AL MAMBO

(Imagino que si estás leyendo esto es muy probable que ya tengas una lentejilla en tu tripa y ya lo sepas, pero por si acaso...) Asegúrate de que eres inmune a la rubéola y, dos o tres meses antes de la búsqueda, empieza a tomar ácido fólico. Yo no sabía lo del ácido fólico y mi exdoctora me echó una bronca del quince, de ahí lo de «ex».
No nacemos enseñados.



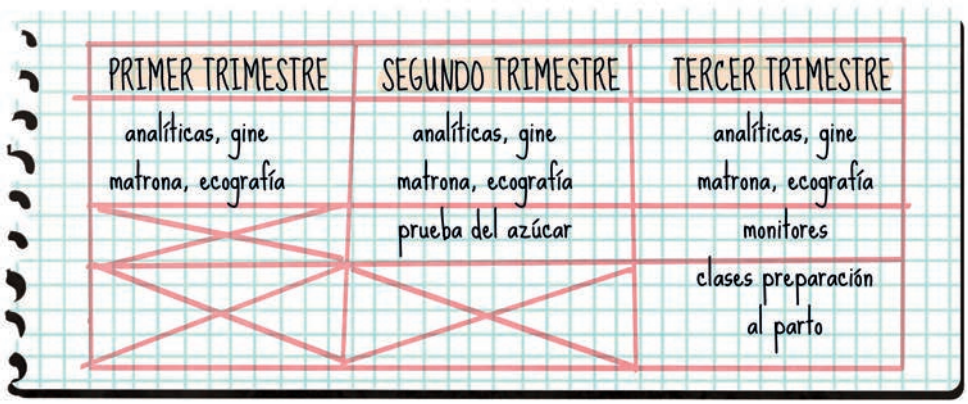
retrato fidedigno y con muy poco rencor de mi exdoctora

ANALÍTICAS DE SANGRE Y ORINA

Una por trimestre. Te vigilan las enfermedades chungas de transmisión sexual y las cosas más normalitas como los niveles de hierro o el colesterol.

TEST DE O'SULLIVAN (COMÚNMENTE LLAMADO «LA PRUEBA DEL AZÚCAR»)

Tienes que ir en ayunas. Te sacan sangre. Después te tienes que beber un líquido tan dulce que parecen lágrimas de unicornio rosa, cuesta bastante tragarlo. Luego toca esperar una hora eteeeerna y te vuelven a sacar sangre.



Si no pasas la prueba te hacen otra más larga. Si no pasas la larga, ¡premio!, tienes diabetes gestacional. Mis más sinceras condolencias, vas a tener una dieta bastante estricta.

VISITAS AL GINE

Fueron más de cuatro visitas. Siempre me pesaban y me medían la tensión. También me daban los resultados de las analíticas y los volantes para las ecografías.

LA MATRONA

Te controlará el peso y medirá la tensión, pero también responderá a todas tus dudas y te dará información que ni sabías que necesitabas. Es posible que sea la misma matrona la que te imparta las clases de preparación al parto, como me pasó a mí. No me seas vaga y ve a esas clases, te ayudarán a estar más segura de ti misma.

ECOGRAFÍAS (UNA POR TRIMESTRE)

1er TRIMESTRE: Me enteré de que había solo un pichón en el horno y que todo iba bien. Ese mismo día, me sacaron otro poquito de sangre y, junto con la eco, hicieron un estudio para determinar la probabilidad que tenía de padecer ciertos trastornos.

2º TRIMESTRE: En esta eco miraron mogollón todos los órganos y me dijeron el sexo de N.

3er TRIMESTRE: En la última te dicen el peso aproximado y si está ya en posición de salida.

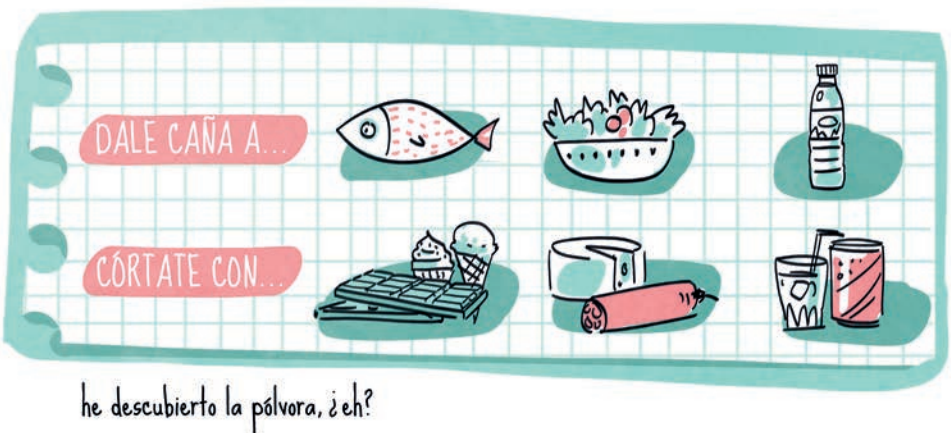


MI CUERPO DE INFARTO

Nunca en mi vida he estado más buenorra que cuando estuve embarazada (si obviamos la barriga,claro). Así lo hice yo:

EL CUERPO: ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO

Como estuve en el límite con el azúcar y tenía el colesterol muy alto, me tuve que tomar en serio mi alimentación. En realidad simplemente era una dieta sana, sin el chocolate ni las guarrerías que me suelo meter entre pecho y espalda. Además caminaba dos horas al día, pasear a buen ritmo es un ejercicio estupendo.



he descubierto la pólvora, ¿eh?

LA PIEL: PROTECCIÓN SOLAR Y ESTRÍAS

Cuando estás preñada hay que volverse un poco Srta. Potingues porque hay que echarle un cable a nuestra piel. En esos meses, aquí la amiga, se porta como una campeona, así que mimadla más de lo normal.

En invierno usé crema hidratante con SPF 15, como siempre. En verano, subí al 50, tanto en cara como en cuerpo. Yo soy muy blanca de piel y hubiese sido raro que me salieran manchas, pero, si eres morenita, extrema la precaución porque las **manchas** que salen en el embarazo muchas veces se quedan a vivir.