

Desde el
embarazo
hasta los
5 años

El doc en casa

**DR. DIEGO
MONTES DE OCA**

Todas las respuestas que necesitas
para criar desde la intuición y el corazón



¿Lactancia a demanda o cada tres horas? ¿Lo que hace está acorde con la edad? ¿Cómo logro que duerma? ¿Qué vacunas necesita el primer año? ¿Qué hago cuando todos opinan?

TRANQUILA. ESTÁ El doc en casa.

Diego Montes de Oca, pediatra de gran trayectoria, con más de 400.000 seguidores en Instagram, te da todas las respuestas de actualidad médica y científica para que puedas criar desde la intuición y el corazón.

A *Editorial El Ateneo*

🌐 www.editorialelateneo.com.ar

📘 [/editorialelateneo](https://www.facebook.com/editorialelateneo)

📷 [@editorialelateneo](https://www.instagram.com/editorialelateneo)





www.editorialelateneo.com.ar

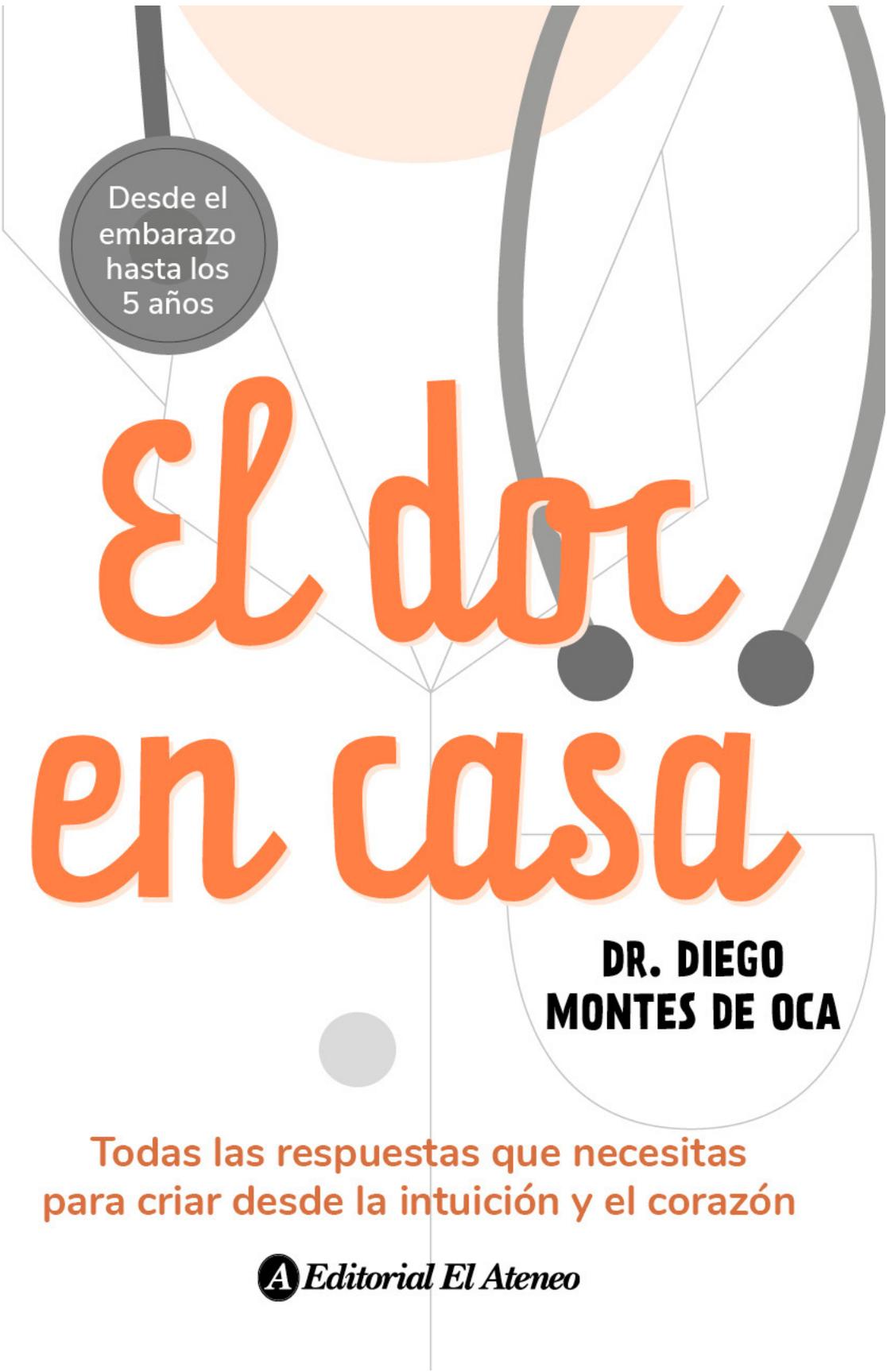


[/editorialelateneo](https://www.facebook.com/editorialelateneo)



[@editorialelateneo](https://www.instagram.com/editorialelateneo)

El doc
en casa



Desde el
embarazo
hasta los
5 años

El doc en casa

**DR. DIEGO
MONTES DE OCA**

Todas las respuestas que necesitas
para criar desde la intuición y el corazón

A *Editorial El Ateneo*

Introducción

SI TIENES ESTE LIBRO EN LA MANO: ¡TE FELICITO!

Ser mamá o papá es lo más lindo, emocionante e importante de nuestras vidas. Quiero estar al lado suyo desde el embarazo hasta los 5 años de su hijo. Acompañarlos y tratar de ayudarlos con consejos simples y sencillos será un placer. Les transmitiré lo que he aprendido durante 30 años como pediatra y 26 años de padre.

Este es un libro para ir leyendo en familia, mes a mes, año a año, y el objetivo es que disfruten con todo su corazón a su hijo y que puedan brindarle las herramientas para que sea feliz.

Como padres, nuestro hijo es lo más importante, nada se compara con su sonrisa o con un abrazo suyo. Ningún camino con tantas emociones intensas es color de rosa, todo tiene sus vaivenes, a veces estamos muy arriba, y otras, abajo. Pero es la vida misma, lo esencial es vivirla con alegría y seguridad.

El bebé no viene con instrucciones, ustedes irán aprendiendo durante toda la vida, con aciertos y errores, pero créanme que tienen un instinto que los irá guiando. Lo que nunca le debe faltar a nuestro hijo es todo el amor del mundo. Así serán los mejores padres de la historia de la humanidad para esa criatura que depende de ustedes.

En las páginas que siguen encontrarán información sobre lo que nos suele preocupar a todos los padres: el desarrollo esperable de nuestro hijo, las emociones y los sentimientos, algunos temas de crianza, hábitos de higiene saludables, alimentación, sueño, las enfermedades más comunes de los primeros 5 años y su prevención.

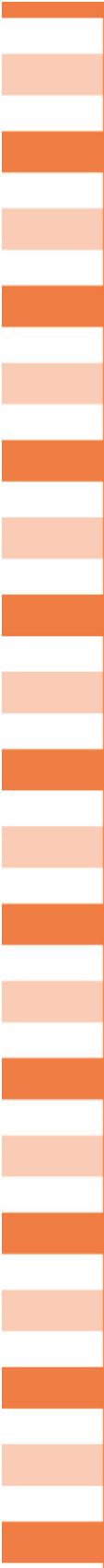
También encontrarán una sección de preguntas y respuestas usuales en cada etapa y, al finalizar cada capítulo, un poco de humor: dudas graciosas o preguntas insólitas que recibo a diario en mi red social (@drdiegomontesdeoca), pero que también ayudan a tranquilizar a las mamás que tengan las mismas dudas y no se animen a hablarlo con su pediatra.

Nada reemplaza al pediatra de cabecera, por lo tanto, siempre, ante la menor duda, deben consultarlo. Los consejos de este libro son

para ambos sexos; por una cuestión de escritura se utiliza el masculino.

Ahora sí, arrancamos con *El doc en casa*. Los invito a disfrutar de todas las etapas de crecimiento de sus hijos y los acompaño en cada paso.

Diego Montes de Oca



Parte 1

ANTES DE LA LLEGADA
MÁS ESPERADA



CAPÍTULO
1

Embarazo, parto y neonatología



Lo que vas a experimentar te cambia la vida para siempre. Pero te la cambia para bien. Vas a vivir en carne propia el sentimiento de querer a alguien más que a ti misma. Vas a darlo todo. Vas a disfrutar, pero también vas a pasar momentos difíciles...

Tus sentimientos cobrarán mucha importancia, ya que otro ser vivo crecerá dentro tuyo y se alimentará de todos tus nutrientes, pero también de todas tus emociones.

A veces no te sentirás capaz de afrontar semejante responsabilidad, el miedo se hará presente. Pero al temor debemos combatirlo con la seguridad de que vamos a poder y de que lo vamos a hacer de manera excelente.

Embarazo

Cuando comunicas que estás embarazada, te felicitan, te apoyan, te cuidan. Vivir un embarazo en tu cerebro es, a veces, difícil, porque se te presentan todos los fantasmas de la vida, tu inconsciente, las relaciones pasadas, cómo te llevabas con tus padres... Son un montón de emociones que ni sabíamos que teníamos, pero que ahí estaban. Por eso: tranquila, seguro eres una tormenta de emociones, y muchas veces no son las más lindas.

Muchas personas te aconsejarán, escucharás miles de anécdotas, pero **nunca te olvides que este embarazo es tuyo, es único e irrepetible.** Cansarse, agotarse y no dar más son parte del embarazo.

¿Sabías que...?

Un problema que se puede presentar es tener expectativas muy ideales o perfectas de lo que es ser madre o padre. Pero también es problemático imaginarnos a un bebé que no llore, que duerma fantástico, que se ría y que hasta avise cuando va a hacer pis. Ese niño no existe.

Vamos a traer al mundo a una criatura con todo lo bueno, seguramente, pero también con todo lo no tan bello de cada uno de nosotros, y eso es lo lindo: estar a su lado en los momentos más difíciles. Ayudarlo a crecer, ver lo mejor de él. Siempre me impactó una frase de un maestro mío que decía que el secreto era sacar lo mejor de cada persona (con más razón si es de nuestros hijos).

En la familia cada uno tiene su función. La madre es la mamá. Creo que esta **palabra define a una persona que lo entrega todo, que está pendiente, que está atenta, a la que no se le pasa nada.**

La función del padre (o de quien cumpla ese rol) es clave para proteger a su bebé, pero por sobre todo, y lo recalco mucho, es cuidar a la madre; su principal rol está ahí. Mimarla y cumplirle absolutamente cada uno de los antojos (¡te lo resalto!).

Está comprobado que los bebés en la panza tienen sensaciones similares a las de la madre. Si vives el embarazo con alegría, seguro que tu hijo estará muy contento y se reirá contigo. Todos los sentimientos van a estar presentes (incluidos los desagradables), pero trata de que los lindos superen ampliamente a los malos. Igualmente, tu hijo siempre te entiende, comprende y apoya.

CONEXIÓN

Uno de los consejos que te quiero dar es que le hables mucho a tu bebé cuando esté en la panza, que le cuentes todo, que le cantes, que le muestres un mundo lleno de emociones.

Si tu conexión con él es muy fuerte, cuando nazca solo será como una prolongación del embarazo, porque él ya habrá vivido contigo durante sus primeros nueve meses con gran intensidad.

Consejos durante el embarazo

Puedes dormir en cualquier posición, incluso boca abajo, el bebé no se aplasta.

En muchas embarazadas llega la acidez porque hay una criatura que crece en su vientre y comprime el estómago.

Una situación que puede suceder es la diabetes gestacional, un aumento de azúcar que se desencadena en el embarazo. Si te sucede, tu médico te guiará y controlará. Suele revertirse luego del nacimiento.

Empezarás a sentir movimientos de tu hijo entre las semanas 16 y 22; será una de las emociones más grandes de tu vida. Generalmente, los bebés hacen ciclos de 30 minutos despiertos y 30 dormidos.

¿Sabías que...?

Si el bebé no se mueve, es una urgencia, ya que puede haber un problema importante. Ante la menor duda, llama a tu obstetra o

concorre a una guardia.

La rotura de bolsa generalmente sucede una vez avanzado el embarazo. Suelen describir la sensación como si se cayera un vaso lleno de agua arriba de las piernas, es muy difícil de confundir con otra cosa. Lo que sí puede llegar a confundir es cuando hay una rotura muy chiquita (como una fisura) y se pierde un poquito de líquido. La fisura de bolsa requiere internación, por lo que siempre debes hablar con tu doctor.

Durante todo el embarazo se pueden producir contracciones y durante las últimas semanas pueden tener mayor frecuencia.

¿Cómo se cuentan las semanas de embarazo? Desde el último período menstrual (semana 0) transcurren dos semanas hasta que sucede la concepción (semana 2) y luego transcurren otras 38 semanas de crecimiento; en total, 40 semanas desde la última menstruación. El parto de término es desde la semana 37 hasta la 42. Si el nacimiento es antes de la 37, es prematuro. ¿Se entendió? Por las dudas, aquí les dejo una tabla de ayuda:

Trimestre	Mes	Semana
1.er trimestre	1 mes	Semanas 1 a 4
	2 meses	Semanas 5 a 8
	3 meses	Semanas 9 a 13
2.º trimestre	4 meses	Semanas 14 a 17
	5 meses	Semanas 18 a 22
	6 meses	Semanas 23 a 27
3.er trimestre	7 meses	Semanas 28 a 31
	8 meses	Semanas 32 a 35
	9 meses	Semanas 36 a 40

Preparar la habitación de tu hijo es todo un acontecimiento: de qué color será, si tendrá una pintura especial, cómo será la disposición de

los muebles. La cuna del bebé debe tener barrotes con una distancia menor a 6 cm y una baranda de 70 cm de alto. No debe haber ningún objeto dentro de la cuna, ni chichoneras ni neditos de contención. Sí puede tener un móvil. Conviene prever dónde guardaremos los pañales, el algodón y las cositas del bebé.

El colchón debe ser duro y firme, tiene que estar bien adherido a la cuna o al moisés. La medida ideal es de 120 x 60 cm y un grosor promedio de 15 cm. La densidad aconsejada (es decir, la firmeza) es de entre 20 y 22 kg/cm³.

Previo al parto

¡Cuánto hemos esperado el momento del nacimiento! Si tienes mucho pero mucho miedo, ¿qué puede esperar esa criatura que está en tu vientre? Debe pensar: “Si mi mamá está con un susto de película, ¡yo ni te cuento!”. En las conferencias que brindo por toda la Argentina veo que el miedo es una constante.

Tu bebé quiere que le transfieras toda la seguridad y la tranquilidad. Nosotros, como padres, debemos entender lo que necesita nuestro hijo dentro de la panza y dárselo; pensar en él antes que en nuestros miedos.

Tenemos dos situaciones bien diferentes a modo de ejemplo. La mamá que desea controlar el parto libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, y el bebé no nace; pero, cuando se entrega, se relaja y confía, libera oxitocina y serotonina, ¡y su hijo viene al mundo!

¿Sabías que...?

La mayoría de los nacimientos se producen entre las 39 y las 40 semanas. Los prematuros nacen antes de las 37 semanas.

CONTRACCIONES DE PARTO

Son momentos de estrés y disfrute a la vez, ¡está por nacer tu bebé! Cuando empiezan, las contracciones son irregulares y espaciadas, sin un patrón. Luego, se van regularizando, cada vez se hacen más frecuentes e intensas, no ceden en reposo y van teniendo una regularidad muy precisa. Comienzan a ocurrir cada 20 minutos y luego van bajando a 15, 10, 5, 3 minutos y, en el nacimiento, son contracciones casi continuas.

LA PARTERA U OBSTÉTRICA

Tengo mucha admiración por las parteras, son profesionales, humanas, dedicadas, buenas personas; la verdad, al igual que las enfermeras, tienen todo mi aprecio. **Es importante realizar un curso de parto**, allí te enseñarán todas las cosas que vas a ir experimentando, cómo vivirlas y la forma de ayudar a nacer a tu hijo. También sabrás ante cuáles circunstancias debes consultar en forma urgente.

La peridural es una anestesia que se aplica en la zona baja de la espalda, como si se durmiera del ombligo para abajo, para disminuir el dolor durante el parto, pero posibilita sentir las contracciones y mover las piernas. Cada mujer decide si la quiere utilizar o no.

¿Sabías que...?

El monitoreo de tu bebé registra los latidos de su corazón y nos indica si todo va bien. Es una valoración indirecta de cómo está la placenta, si funciona bien el cordón y si el aporte de oxígeno es el adecuado.

INDICACIONES DE CESÁREA MÁS FRECUENTES

- Cuello del útero sin una dilatación completa.
- Hipertensión arterial descontrolada.
- Tamaño de cabeza más grande que la pelvis materna.
- Hemorragias.

- Circulares de cordón al cuello que impiden el descenso.
- Cabeza del bebé deflexionada, no puede bajar.
- Posición podálica del bebé (viene “sentado”).

EL PADRE O LA PAREJA Y EL PARTO

Una pregunta frecuente es si el padre puede presenciar el parto. No solo puede, sino que estimulamos fuertemente que esté. **La presencia del padre o la pareja es clave en el parto o la cesárea.** El padre se convierte en un gran colaborador del nacimiento de su hijo.

La episiotomía es una incisión que se realiza con el primer bebé, ayuda a que salga y evita que se te produzcan desgarros.

Una palabra que suele darles miedo a los padres es “fórceps”. La realidad es que salva la vida de muchos bebés, ya que ayuda al obstetra a extraerlos al final del parto. Obviamente, lo deben usar médicos con conocimiento.

¿QUÉ DEBE TENER EL BOLSO PARA LA CLÍNICA?

Ropa para ti: una bata, camisones para amamantar, ropa interior, corpiños de lactancia, medias, pantuflas, abrigos varios. Tu cepillo de dientes, los artículos de tocador que utilices, una bolsa para la ropa sucia, un almohadón de lactancia. Anteojos, si es que usas, o los lentes de contacto. Si llevas el teléfono móvil, recuerda el cargador. Si no, que se ocupe tu pareja o la persona que te acompañe. Cuantas menos distracciones, mejor.

Ropa para el bebé: generalmente te la brindan en la maternidad, pero es bueno que lleves un ajuar o conjuntos con batas, pantalón (en dos partes por el tema del cordón umbilical), medias y gorrito. Conviene que sea 100% algodón, pero se puede usar plush, polar o frisa. Mantas de algodón, baberos y un toallón de bebé. Pañales, toallitas húmedas, óleo y algodón, crema de caléndula, protectores mamarios, faja posparto, gasas, cambiador. Muchas clínicas proveen lo más

importante para los primeros días, también conviene averiguar esto antes.

Por cuestiones de seguridad con respecto a la identificación de los hijos, generalmente le ponen una pulsera a la mamá y una al bebé al nacer, con el mismo número. Pero aquí un dato que nos remonta a épocas primitivas antes de las pulseras de seguridad y que nos recuerda que somos mamíferos: notarás que tu bebé tiene un olor particular, único, que puedes sentirlo apenas nace. Ese olor sirve para identificar a la “cría”, la mamá lo siente y lo recuerda, jamás se confunde. Una mamá reconoce a su bebé con todos sus poros y sentidos.

El parto y la neonatología

Es importante elegir el lugar en donde va a nacer tu hijo con anticipación, para que puedas informarte sobre cómo trabajan allí y cómo se organiza el parto desde que ingresas hasta que sales orgullosa con tu bebé.

Los especialistas en neonatología se dedican a cuidar todos los detalles de la salud de tu hijo en sus primeros tiempos de vida, te asesoran sobre la lactancia y están pendientes de todos los aspectos físicos y emocionales. Lleva a la maternidad todos los estudios para que ellos puedan estar al tanto de todo.

El momento del nacimiento lo recordarán toda la vida, esos minutos son de una carga emocional única e irrepetible. Al ver nacer a tu hijo, puedes llorar, reír, gritar, abrazar, besar, festejar...

El obstetra será el primero en tocarlo y esperará unos minutos para poder cortarle el cordón.

Luego, llega ese momento que tu cerebro no paró de soñar, tus conexiones emocionales se entrelazan como nunca en tu vida y por fin, y gracias a Dios, lo tocas por primera vez. Es el primer beso y abrazo de millones que le darás durante toda su vida.

No hay apuro para llevarlo a neonatología (obviamente si todo está bien) y, cuando el médico lo disponga, se dirigirán allí acompañados

por el padre para realizar sus primeros controles, pero antes te describiré en detalle la hora sagrada...

LA HORA SAGRADA

Cuando nazca tu bebé, lo ideal es que te lo coloquen sobre tu pecho. Si lo dejaran en tu abdomen, él solito buscaría subir. Es un momento sublime la primera vez que están cara a cara.

Esa piel a piel es como una caricia gigante, quiere estar contigo y escuchar tu corazón, porque lo haces sentir seguro y amparado. El padre o tu pareja participará activamente de estos momentos sagrados. Al estar muy pegado a ti, favorece la lactancia materna y ese vínculo único e inigualable.

¿Sabías que...?

Se revisa, se pesa, se mide. Se le aplica una vacuna para la hepatitis B y otra inyección para la coagulación que es de vitamina K. Se le aplica un gel en los ojos para la prevención de la conjuntivitis y se le toman las huellas dactilares de los pies.

También se realiza una pesquisa de 6 enfermedades con una gotita en el talón. Además, se hace otra sobre su audición y otoemisiones acústicas; es indoloro y te informan el resultado. Muchas veces por problemas diversos hay que repetir el control, no te asustes.

Si el bebé requiere de cuidados por algún problema, te lo informarán y, a veces, debe permanecer en neonatología, todo depende del cuadro que presente.

Cuando llegas a la habitación, ¡sientes que te sacaste un bebé de adentro! Pesas mil kilos menos porque dejaste atrás la incertidumbre y ya pasó todo, lo lograste, observas a tu bebé y ¡no lo puedes creer! ¡Ahora, a disfrutar! Aunque siempre te digo que disfrutes el embarazo y cada paso.

Lo que cambia la visión de cada situación que vives es la actitud. Si tienes una actitud positiva frente a los sucesos, resultará todo más

fácil, más llevadero, y eso le encanta a tu bebé, quiere una madre con una actitud positiva. A veces cuesta, pero siempre debemos ver el vaso medio lleno.

Comienza la lactancia, te has transformado en una fábrica perfecta de leche humana. Es importante recalcar que el personal de salud está a tu disposición y puedes consultarle todas las veces que te parezca, que no te dé vergüenza, siempre es mejor una consulta de más que una de menos.

¿Sabías que...?

En las primeras 24 horas el bebé se alimenta de a pequeños volúmenes; para que tengas una idea, el primer día ingiere 6 ml por toma, y el tercero, 25 ml. Cuando ya cumple 1 semana, llega a 50 ml y el primer mes toma entre 80 y 150 ml.

El efecto de la peridural dura 5 horas aproximadamente. Debes estar en reposo y, cuando decidas ponerte de pie, avísale a la enfermera. En caso de cesárea, el tiempo de espera para poder levantarte es de casi un día. Si no surge ninguna complicación, el momento promedio para que todos vuelvan a su hogar es a las 48 horas, estarán superagotados pero felices.

Instinto y confianza

Déjate llevar por lo que sale de tu corazón, si quieres tener a tu bebé en brazos, lo haces; si quieres cantarle, le cantas; si quieres ponerlo al pecho, lo pones. Tú sabes mucho más de lo que crees y en esos primeros días debes confiar plenamente en ti misma y en tu bebé, con esa seguridad todo es más fácil.

Para trasladarlo en automóvil, debe viajar en una sillita de seguridad, en el asiento trasero, mirando para atrás y en la parte del medio. En colectivos también debe usar sillita.

La llegada al hogar es maravillosa, se acabaron las clínicas, las visitas multitudinarias, el batallón de consejeros. Definitivamente, comienza una etapa nueva de la vida.