

ETHEL POZO

Nace

UNA

MADRE,

¿NACE la
CULPA?



ETHEL POZO

Nace UNA
MADRE,
¿NACE la
CULPA?

 Planeta

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 (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

NACE UNA MADRE, ¿NACE LA CULPA?

© 2019, Ethel Pozo

Editora

PATRICIA KU KING

Corrección de estilo

ELIZABETH BAUTISTA

Diseño de portada

ALESSANDRA ZAMALLOA

Diseño de interiores

DEPARTAMENTO DE DISEÑO DE EDITORIAL PLANETA PERÚ

Fotografía de portada

MARIO COLÁN

Fotografías de interiores

ARCHIVO PERSONAL DE LA AUTORA

Derechos reservados

© 2019, Editorial Planeta Perú S. A.

Av. Juan de Aliaga N° 425, of. 704 - Magdalena del Mar. Lima - Perú

www.planetadelibros.com.pe

Primera edición

Marzo 2020

Tiraje: 2000 ejemplares

ISBN: 978-612-319-459-8

Registro de Proyecto Editorial: 31501201900487

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2019-12272

Impreso en Quadgraphics

Av. Los Frutales No. 344, Ate-Vitarte - Lima 3, Perú

Lima - Perú, abril 2020

Prólogo

Cuenta la historia que había una vez un grupo de brujas malas que llenaban bolsas con un elemento tóxico y muy contagioso llamado CULPA, que era esparcido sobre las mujeres al cumplir los nueve meses de dulce espera.

Tu cuento de hadas, la vida misma o la historia personal que hayas construido hasta un día antes de dar a luz cambiará. De pronto, luego de haber esperado con mucha ilusión a tu primer bebé, haber pasado por el bello *baby shower* y, quizá, haber tenido una linda sesión de fotos con tu pancita, el gran día te sorprende y así ¡nace una madre! Pero, en muchos casos, también nace la culpa. A mí me sucedió y fue una lucha intensa para llegar a descubrirme, encontrar la armonía y disfrutar de todas esas experiencias que estaban ahí para mí y mis hijas.

Decidí escribir este libro para ti, mami primeriza, porque también fui parte de tu grupo hace doce años y me pasó de todo. Con el tiempo, luego de compartir mi experiencia sobre la maternidad con mis amigas, primas, conocidas y, por supuesto, debatir con mi madre, abuela y tías, entendí que quería ayudar a las nuevas mamás a tutearse de forma relajada con la culpa, el principal obstáculo para disfrutar a plenitud esta nueva etapa.

Nos cuestionamos, nos dejamos influenciar, nuestra poca experiencia nos hace ceder ante el miedo. Inventamos historias en las que nosotras somos las culpables de todo lo que no está saliendo bien, según esa imagen de perfección idealizada a la que nos tiene acostumbradas la sociedad. Cada mamá, cada familia, cada persona crea sus propias historias. Yo tropecé, superé mis temores y

eché de mi interior a ese monstruo que me limitaba. Si mi experiencia te puede ayudar a ser un poquito más feliz y disfrutar más, habré logrado muchísimo.

Nace una madre, ¿nace la culpa? es un libro que debe ser leído por toda futura mami para que en esta maravillosa nueva aventura salga ganando desde el inicio y no le pase como a mí, que descubrí tantas cosas sola y a cada momento me hacía la misma pregunta: ¿por qué nadie me lo dijo antes? Aquí va todo. Lo bueno, lo no tan bonito y lo maravilloso.

Espero que te sirva para que todos los nuevos cambios que se vienen no te sorprendan, y si lo hacen, que te encuentren sonriendo y en equilibrio.

¿Empezamos?



*A mis hijas, Domenica y Luana,
que me han enseñado tanto en este
maravilloso recorrido que fue mi nacimiento como madre.
Las amo, princesas valientes; siempre serán mi todo.*

1

La
cuenta
REGRESIVA



(ANTES DEL PARTO)

EL BABY SHOWER

Quería que todo fuese perfecto, tal y como lo soñé desde el día que me enteré que estaba embarazada. En ese sueño, el *baby shower* ocupaba un lugar muy importante. Tenía que ser un evento especial, y siento que lo logré.

Lo primero que debes saber es que el *baby shower* perfecto lo puedes organizar tú misma, como hice yo 😊.


Escuché muchas veces que, llegado el gran día, las cosas no siempre salen como una espera: las amigas del colegio nunca avisaron a las de la universidad; las amigas del trabajo armaron uno por su cuenta, el cual caía en una fecha en la que no podías asistir y por eso se resintieron; los regalos, a veces, se repetían, pero igual te los quedabas por el cariño que representaban; y, lo peor, nadie les avisó a las tías del lado paterno 😞👩👧. Por eso, creo que no hay nadie mejor que la futura madre para diseñar su propio *baby shower*.

Lo segundo, ¿por dónde empezar? Lo mejor es hacer una lista de preguntas, todas las que se te ocurran: ¿qué me falta comprar?; ¿me anoto en una lista de regalos?; ¿a cuántas personas debo invitar?; ¿le aviso a todas mis tías y a las tías del lado paterno?; ¿regalos o pañales?; me han dicho que necesito biberones, pero ¿cuántos?; ¿hago una sola reunión o varias?; y pañales... ¿de qué talla?, ¿si aún no sé ni qué tamaño tendrá mi bebé!

Todas nos angustiamos por este día. Yo quise que fuera mágico. Aquí te cuento un poco de mi experiencia para que tú también puedas guardar los hermosos recuerdos de esta aventura que está por comenzar.

Ahora, prepárate y disfruta del momento. Créeme, puede ser muy estresante coordinarlo todo, pero es, sin duda, una experiencia inolvidable.

Como quería que todo saliera bien, decidí recibir ayuda especial y dejar que el amor de mis amigas y familia hacia mi hija fluyera. Así, nombré a mis «delegadas». La celebración sería en casa de una de mis mejores amigas del colegio y todas esas hermosas mujeres con las que compartí una etapa y sigo compartiendo mi vida estarían invitadas. Esta fue la celebración principal, a la que llegaron todas mis amistades y familia.

Como existe confianza con las chicas del colegio y se trata (en la mayoría de los casos) del grupo más grande, puedes optar por sugerirles que todas juntas compren la cunita, como fue en mi caso .

En mi oficina, otra amiga delegada me ayudó muchísimo. Ella se encargó de organizar un *baby shower* de pañales. No saben la buena idea que fue. No tuve que comprarlos durante un año. Sí, futura mami, leíste bien: UN AÑO. Fueron más de sesenta personas las que se unieron y se organizaron por categorías: recién nacido, pequeño, mediano, grande, extra grande.

Las mamás más experimentadas me recomendaron que la mayoría debía ser de las tallas mediano y grande, un excelente consejo, pues fueron los que más usé.

¡Fue lo máximo! Aún recuerdo mi cara de alegría y orgullo al cargar en el carro todos mis pañales y llegar corriendo a casa para ordenarlos en el cuarto de Domenica, así se llamaría mi primera hija, Domenica, «hija de Dios».

Teniendo lo principal, la cuna y los pañales, fui a una tienda por departamentos (son las que más variedad tienen) y creé una lista de regalos. Mi familia, la familia por parte del papá y los amigos se sintieron libres de elegir lo que deseaban compartir con nosotros.

Sin la ayuda de mis amigas y familia más cercana no hubiera salido todo tan perfecto. Disfruté mucho del proceso, pero sobre todo agradecí ver ese amor enorme y emoción que había por la llegada de mi hija. Todo estaba a punto de cambiar y era la mejor forma de empezar esta gran aventura: estando tan acompañada.

Baby shower

DENTRO DE POCO NO SERÉ SOLO YO

¿Cuándo llegará el momento? ¿Estaré lista? ¿Cuándo nacerá mi bebé? ¿Cómo lo sabré? Esas fueron mis grandes preguntas y estoy segura de que son las que todas nos hacemos durante la etapa más avanzada del embarazo.

Mi mamá y mis tías insistían en decirme que todas las primezas se adelantan y que el parto sería a los ocho meses y medio.

Entonces, si ya me encontraba en la semana treinta y nueve, ¿por qué no había ninguna señal? 😬

Entendí que mi mamá, mis tías y demás mamitas que en esos momentos me aconsejaban eran de una época en la que no existían ecografías como las de ahora o no se contaba el embarazo por semanas. Cuando yo les hablaba de las cuarenta semanas, no me entendían 😊. Lo que usualmente ellas tomaban como referencia era el día aproximado de la concepción (durante la ovulación), cuando, en realidad, la cuenta de las cuarenta semanas se realiza desde el primer día de la última regla, es decir, unos quince días antes de la ovulación. De ahí viene su idea de que las primerizas no llegaban a término.

Mi ginecólogo, el doctor Juan Tremolada, lo explica así: «Las semanas del embarazo son cuarenta, contadas a partir del primer día de la última regla. O treinta y ocho semanas desde la fecha de concepción, si es que se supiera con precisión, por ejemplo, utilizando predictores de ovulación o en el caso de inseminaciones que se hacen al tiempo de la ovulación».

Pero bueno, como dice el dicho, «un consejo hasta de un conejo» y, en este caso, el mío, el de una mamá por partida doble, con doce años de experiencia en este mundo fascinante: tranquila, respira, mantén la calma, y sigue todas las recomendaciones del médico; y recuerda que la mayoría, descartando cualquier dificultad de salud o complicación, cumplimos con las cuarenta semanas.

Es natural sentirnos ansiosas, pero créeme que, cuando llegue el momento, lo sabremos. Yo lo supe con claridad un día a las cinco de la tarde, mientras conversaba con mi abuelita en mi cuarto.

Días antes, además, sucedió algo que anunció que empezaba la cuenta regresiva. Soy de las mujeres que trabajaron hasta el final, y cuando tenía ocho meses y medio, una tarde, me llamó el doctor:

—Aló, ¿Ethel?

—Sí, doctor.

—¿Estás en tu casa?

—No, en la oficina 🙄.

—Te vas inmediatamente a tu casa, el ácido úrico me preocupa. Ya, te despides de la oficina ahora mismo.

—Pero ¿puede ser terminando el día? Tengo unos pendientes y...

—Ningún pendiente, te vas a tu casa ahora mismo. Te llamo en una hora.


Y así fue como me enteré de que ese sería mi último día en la oficina. Salí apresurada rumbo a casa. Sin duda, Domenica llegaría sí o sí dentro de muy poco. Lo que no sabía era exactamente cuándo.

Me mandaron a mi casa un 8 de junio y hasta el día 26 ya había hecho de todo para que mi bebé llegara al mundo, pero nada. Me preguntaba por qué, si ya tenía más de ocho meses y medio, no empezaban las contracciones, o por qué no se me rompía la fuente, como en las películas 😞.

Me di baños de agua caliente, hice cuclillas a cada rato, cumplí con todas las leyendas urbanas posibles para poder empezar con el trabajo de parto y NADA. Hasta que una tarde, en mi cuarto, sentada frente a la computadora, mientras conversaba con mi abuelita, sentí que mi barriga se ponía dura. Lo extraño era que no sentía dolor. ¿Será que algo raro está pasando?, pensé. ¿Dónde quedaron esas imágenes de novela mexicana en las que las futu-

ras mamis gritan de dolor? Pues bien, en ese momento aprendí que existen contracciones que no duelen, y eso es totalmente normal. Lo recomendable es llamar al médico o acudir al hospital o clínica apenas sientas algo raro, sobre todo en esta última etapa, así podrás empezar a realizar el control del tiempo.

Yo me controlé durante una hora por consejo de mi médico, detallé en un papel los minutos exactos en los cuales empezaba cada contracción y, al terminar, llamé al doctor Tremolada. Él recomienda ir a la clínica o al hospital cuando las contracciones sean cada cinco minutos y, al menos, durante una hora. Si van antes, lo más probable es que aún no se trate de un verdadero trabajo de parto y las regresen a su casa. «Sin embargo, si las contracciones aún no son regulares, pero se presenta “agua”, es decir, se rompió la bolsa, deben acudir de inmediato, pues la protección que da la bolsa se pierde. Si presenta sangre rutilante, si las contracciones son muy prolongadas o si el útero no se relaja entre las contracciones, deben acudir inmediatamente, pues probablemente se trate de un desprendimiento de placenta, lo cual pone en riesgo tanto la vida del bebé como de la madre».

Cuando le conté que eran cada cuatro minutos, me dijo: «Ven, llegó el momento». Quise gritar, pero no lo hice. Solo me dije: «Dome, ¡ya llegas!». Por fin iba a conocer la carita de mi bebé. Esa que todavía no identificaba claramente porque, seamos sinceras, las ecografías serán de avanzada, pero una no entiende bien esas imágenes. Solo pensaba en que la vería pronto, en que le tomaría miles de fotos apenas naciera y en toda la ropita que le pondría . Pero, sobre todo, en que la llenaría de besos. El amor más grande e infinito estaba por llegar.

Estaba emocionada, pero también ansiosa y confundida, y era normal. Por un lado, sentía que me había preparado mucho: había cumplido con mis clases de profilaxis, tenía la ropita de mi bebé lista, el cuarto listo y muchísimo amor para darle, pero... ¡no sabía cómo ser una mamá! 😞.

Tranquila, sucede. La sensación de enfrentarnos a un mundo nuevo nos puede crear mucha preocupación. La buena noticia es que ninguna mujer nace siendo mamá, ninguna tiene la menor idea de lo que eso significa hasta que decide serlo y sucede. Todas aprendemos, no lo dudes, y tu bebé tendrá a la mejor madre del mundo. Solo necesitamos sentirnos confiadas, relajadas y tener mucha paciencia, esa es la clave de todo 😊.

Con ilusión y muchas preguntas en mi cabeza, me dirigí a la clínica, pero sin maletín. Debo reconocer que, aunque escuché muchísimas veces que desde el sétimo mes debía tener el maletín listo, nunca lo hice. Lo importante, en un caso como este, es mantener la calma y saber que no todo saldrá a la perfección.

Ahora, si vas por el sétimo mes o un poco más, y todavía no has hecho el maletín, detén esta lectura y hazlo. Siempre será mejor llegar listas. Aprende de mis errores 😊.