

CARMEN OSORIO

AUTORA DEL BLOG  
NOSOYUNADRAMAMAMÁ

# Mamá SIN DRAMAS

CÓMO NO DESESPERAR  
CON LA DIFÍCIL TAREA  
de SER MADRE



CARMEN OSORIO

# Mamá SIN DRAMAS

CÓMO NO DESESPERAR CON  
LA DIFÍCIL TAREA de SER MADRE

zenith

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).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: septiembre de 2018

© Carmen Osorio Suárez, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Maqueta de interior: [Sacajugo.com](http://Sacajugo.com)

Ilustraciones de interior: Natalia Zelenina © Shutterstock

Ilustración de la cubierta: © Ed Carosia

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

ISBN: 978-84-08-19337-1

Depósito legal: B. 13934 - 2018

Fotocomposición: gama, sl.

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

# Índice

Introducción.....	11
<b>1. YA ESTOY EN CASA CON MI BEBÉ. ¿Y AHORA QUÉ? .....</b>	<b>15</b>
Déjate ayudar.....	19
Busca un hueco para ti .....	20
Encuentra tu manera de hacer las cosas .....	21
No seas dura contigo misma .....	22
TIPS PARA SOBREVIVIR AL POSPARTO.....	23
<b>2. MATERNIDAD FELIZ. ¿ESO EXISTE? .....</b>	<b>25</b>
No sufras .....	29
No grites .....	30
No te flageles .....	31
Conserva tu parte de «no madre» .....	32
Date un capricho de vez en cuando.....	33
TIPS PARA SER UNA MADRE FELIZ .....	34
<b>3. ¿QUÉ GASTOS VOY A TENER AHORA QUE TENGO UN HIJO?</b>	
<b>¿CÓMO PUEDO AHORRAR? .....</b>	<b>37</b>
TIPS PARA AHORRAR EN LOS GASTOS DEL COLEGIO ....	44
TIPS PARA AHORRAR EN CASA .....	46
<b>4. CONSEGUIR QUE EL BEBÉ DUERMA POR LAS NOCHES:</b>	
<b>¿REALIDAD O FICCIÓN? .....</b>	<b>49</b>
Sé realista .....	52
Recurre a hábitos que ayuden a conciliar el sueño .....	53
Prueba hasta encontrar la fórmula .....	55
TIPS PARA QUE TU BEBÉ DUERMA MEJOR.....	58

5. MI HIJO EMPIEZA A CAMINAR. ¡ESTO ES LA GUERRA! .....	61
Elimina posibles peligros a su alcance .....	65
Cierra bien los armarios .....	66
No te asustes con los golpes.....	67
Revisa los sitios más inverosímiles.....	68
TIPS PARA NO VOLVERTE LOCA CUANDO TU BEBÉ EMPIECE A CAMINAR.....	70
6. LAS RABIETAS. ¿QUÉ LE PASA A MI HIJO?.....	73
Acepta que es una etapa más del crecimiento infantil.....	77
Evita situaciones que puedan favorecer o empeorar el berrinche .....	78
No grites .....	79
Busca algo que lo distraiga .....	80
Desaparece o pide ayuda .....	81
TIPS PARA AFRONTAR UNA RABIETA .....	82
7. OPERACIÓN PAÑAL. ¿POR DÓNDE EMPIEZO?.....	85
No tengas ideas preconcebidas ni previsiones.....	89
No tengas prisas.....	90
Evita las riñas.....	91
Pónselo fácil .....	91
El pañal de la noche es otra historia .....	92
TIPS PARA DECIR ADIÓS AL PAÑAL .....	95
8. CÓMO AFRONTAR LA LLEGADA DE UN HERMANO .....	97
No le des excesiva importancia.....	100
Diles que tener hermanos es divertido .....	101
Asegúrate de que sepan que son únicos .....	101
TIPS PARA CUANDO LLEGAN MÁS HIJOS .....	103
9. LAS DISCUSIONES ENTRE HERMANOS.....	105
Enséñales que compartir es vivir .....	109
Pon normas .....	109
Evita determinadas situaciones.....	110
Media solo cuando sea necesario .....	111
TIPS PARA EVITAR DISCUSIONES ENTRE HERMANOS...	113

10. NO GRITAR, ¿REALIDAD O FICCIÓN? .....	115
Respira hondo y ponte a su altura .....	121
Busca distracciones .....	122
Haz tratos .....	123
Da ejemplo .....	123
TIPS PARA EVITAR GRITAR A TUS HIJOS .....	125
11. ¿CASTIGAR O NO CASTIGAR? .....	127
No castigues a menudo .....	131
Elige tus batallas .....	131
Castiga proporcionalmente .....	132
Elogiar también es necesario .....	133
TIPS PARA QUE LOS CASTIGOS SEAN EDUCATIVOS .....	135
12. ¿QUÉ TAREAS PUEDEN HACER LOS NIÑOS EN CASA? .....	137
Mentalízate, todo se ralentiza .....	140
Dales autonomía .....	140
Hazles creer que son necesarios .....	141
Encárgales tareas acordes a su edad .....	142
Lista de cosas que pueden hacer según la edad .....	144
TIPS PARA QUE TU HIJO HAGA TAREAS POR SÍ SOLO ....	148
13. HÁBITOS SALUDABLES EN LA INFANCIA .....	149
El deporte: evitemos el sedentarismo .....	151
La alimentación: la obesidad se multiplica por diez .....	155
TIPS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE .....	158
14. LA TECNOLOGÍA. ¿QUÉ ESTÁ PASANDO? .....	161
Retrásalo: cuanto más tarde, mejor .....	166
Usa el sentido común .....	167
Llega a un acuerdo o pon unas normas .....	168
Comparte .....	168
TIPS PARA USAR LA TECNOLOGÍA EN FAMILIA .....	170
15. VIAJAR CON NIÑOS. SE PUEDE .....	171
El alojamiento con niños .....	178
TIPS IMPRESCINDIBLES PARA VIAJAR CON NIÑOS .....	181

16. ¡SER MADRE Y HACER DEPORTE ES POSIBLE! .....	183
Tres motivos para que las madres hagamos deporte.....	187
Cómo organizarte .....	188
Cómo vencer la pereza .....	189
17. LOS MEJORES CONSEJOS: DE MADRE A MADRE .....	193
No juzgues si no quieres ser juzgada... y si quieres ser más feliz .....	195
Vive el día a día... y ten un plan B.....	198
Simplifica tu vida... y la de tus niños .....	199
Ponte en el lugar de los demás... incluidos tus hijos .....	201
Epílogo .....	203

CAPÍTULO 1

*Ya estoy en casa  
con mi bebé.  
¿Y ahora qué?*







Ya has pasado las primeras horas junto a tu bebé. Pero lo vivido hasta este momento no es del todo real, ya que el tiempo ha transcurrido entre visitas de familiares y amistades, con el personal de enfermería y medicina y demás sanitarios que han entrado y salido de la habitación del hospital no sé cuántas veces para ayudarte si surgía cualquier duda. Con la tranquilidad de saber que siempre había alguien cerca por si, por cualquier causa, sucedía algo. Te traían la comida hasta la cama, no había tareas que hacer ni nada de lo que estar pendiente salvo de tu bebé y de ti misma. Eso sí, con el cansancio propio del parto y, para qué engañarnos, con las visitas de mucha gente. Que todo hay que decirlo, eso también agota y una ya tiene ganas de estar en casa tranquilita.

Sales emocionada del hospital con tu bebé en brazos porque todo ha ido más o menos bien, porque ya tienes ganas de dormir en tu cama, de estar en tu sofá, y solo piensas en estar a solas con la criatura y, si se puede, salir a pasear en algún momento. Que oye, hay que lucir a la criatura, que no hay cosa más bonita. Sí, normalmente te haces una idea poco acorde a lo que quizá te espera, y no, no es por desanimar, sino todo lo contrario. Lo que pasa que al principio nos creemos que todo va a ser parecido a como era antes y nos equivocamos. Que si

antes a las nueve de la mañana, o incluso antes, ya estabas duchada, vestida y desayunada, ahora los ritmos cambian sustancialmente. Pero lo importante es que tengas claro que no pasa nada.

No me gustaría olvidar que el posparto es una etapa más complicada de lo que nos cuentan. Cuando estabas embarazada, todo el mundo estaba pendiente de ti, te preguntaban cómo te encontrabas, qué tal estabas... y ahora todo el mundo pasa a interesarse por el estado del bebé. Que oye, está muy bien. Pero tú acabas de pasar por un parto y lo que viene después no es sencillo del todo, ni física ni emocionalmente.

Tengo que decir que he vivido cuatro pospartos muy distintos, pero con el primero me di una bofetada en toda regla. Nadie me había preparado para el dolor físico. En el hospital me encontraba bien y, bueno, las hormonas hacían su papel, así que estaba eufórica. Pero en casa empezó un dolor muy fuerte por causa de los puntos de la episiotomía y fue un verdadero suplicio. ¡Ah! Y la subida de la leche, que nadie te cuenta que vas a sudar como si estuvieras corriendo una media maratón ni que tus pechos van a tener el tamaño y la consistencia de los de algunas famosas a las que se les ha ido la mano con el bisturí. Vamos, yo que soñaba con dormir boca abajo después de los últimos dos meses de embarazo en los que ya no era posible, pues nada de nada, ya no era posible ni eso con semejante tamaño de delante. Luego la cosa se regula, así que tranquila. Pero al principio es un *shock*.

La lactancia no suele ser sencilla en sus inicios, porque si no es una grieta, es que el crío no se engancha, y si no,

como me pasó a mí varias veces, son las mastitis. Hay para todos los gustos. Luego que si los entuertos, las compresas tamaño pañal, los momentos de ir al baño a hacer tus necesidades, en los que vas con tensión por si algo duele en tus partes más íntimas... Así que digamos que el panorama es un poco desolador. Siempre digo que el posparto es el estado «antilujuria». Pero como todo en esta vida, es pasajero y, además, hay muchas cosas que se pueden hacer para que esas primeras semanas con tu bebé sean algo más llevaderas. Que esto de ser madre es demasiado grande como para dramatizar más de la cuenta.

## DÉJATE AYUDAR

Deja para otro momento lo de ir de *superwoman* por la vida. En serio, si tu madre, tu suegro o tu vecina se empeñan en traerte comida, idi que sí! Pero vamos, sin titubear, sin dudar, te lleves bien o regular con la persona que se ofrezca. ¡Qué necesidad tienes tú de cocinar! Y si se presenta en casa tu hermano para ver a la criatura, ¡aprovecha y dúchate! En serio, no sabemos lo que vale una ducha hasta que tenemos hijos. Cosas tan sencillas de la vida cotidiana que nunca te paras a valorar cobran otro sentido. O vete al supermercado a comprar algo si necesitas airearte. Porque lo normal es que haya unos días en que salgas poquito de casa. Bueno, siempre y cuando sea el primero hijo.

Con más de un hijo, las cosas varían un poco. Yo pasé un primer posparto en que en los cuatro primeros días solo salí para ir a la matrona a un segundo posparto en el que del hospital me fui directamente a un restaurante a

comer con mis suegros. Eso sí, todo sea dicho, mi segundo posparto fue infinitamente mejor que el primero.

En cualquier caso, ten claro que lo primero es lo primero, y si no te encuentras bien, los demás tendrán que ajustarse a tu situación, no al revés. Así que déjate ayudar o pide directamente ayuda si la necesitas. Tienes toda la vida para disfrutar de tu hijo, así que cuando alguien se preste a sujetarte el bebé, a hacerte comida, a traerte cualquier cosa, ¡aprovecha! Nada de querer hacerlo todo, que nos conocemos, que la que aquí escribe es experta en desear hacer trescientas cosas y no, no se puede, y menos después de dar a luz.

## BUSCA UN HUECO PARA TI

Lo sé, esto suena un poco idílico los primeros días. No te agobies si ves que te pasas las horas pegada a un recién nacido, con manchas de leche en pijamas y camisones, sin tiempo siquiera de ponerte un poco de hidratante en las piernas; al principio es normal. Pero no te olvides ni te dejes, no renuncies a hacer cosas que te gustan o te vienen bien. Incluso si se trata simplemente de dormir, porque es probable que sea lo que más ansíes. No te pongas a planchar o a limpiar justo cuando el bebé duerme. Aprovecha y haz ese «algo» que necesitas o que te apetece, sea dormir, leer, ir a comprarte un trapito o conectarte a Instagram para ver que el mundo sigue.

Y, sobre todo, no te abandones. A mí, por ejemplo, pase lo que pase, me gusta mucho echarme cremitas por el cuerpo después de lavarme el pelo, lo que suelo hacer dos o tres veces a la semana. Seguro que debería hacer-

lo a diario, pero cuando disfruto, es cuando llevo el pelo mojado. Pues oye, digo yo que será posible encontrar ese momento cuando tengas a tu pareja en casa, o cuando venga tu madre de visita, o cuando la criatura esté durmiendo... Pero busca ese momento.

Yo ahora ese momento lo encuentro en el deporte. No he sido deportista en mi vida, pero a los pocos meses de nacer mi tercer hijo me di cuenta de que mi cuerpo había cambiado (lo cual es natural), y quería hacer algo para verme mejor. Empecé a correr y ya no pude dejarlo. Es mi vía de escape cuando los niños me agotan, cuando estoy agobiada, y, además, me ayuda a mejorar mi autoestima. Obviamente, debes esperar unas semanas desde que das a luz para incorporar el deporte en tu vida, pero si te gustaba, no abandones ese hábito cuando tu cuerpo se haya recuperado. No olvides tu faceta de mujer, amiga, hija, hermana, lectora, deportista... la que sea que también te haga feliz.

## ENCUENTRA TU MANERA DE HACER LAS COSAS

Es probable que antes de ser madre hayas escuchado muchas cosas o hayas leído libros, folletos o información en internet sobre cómo funcionan los bebés. Tendrás la cabeza llena de anécdotas, pautas, recomendaciones, etcétera. Que si el crío no come bien es porque no hay buen agarre, que si tiene que dormir tantas horas al día, que mejor que duerma contigo, que mejor que no lo lledes en brazos, de todo, y de un lado y del contrario... Créeme, todo lo que leas y oigas hay que «cogerlo con pinzas».

Recuerda que lo que tienes entre manos es un bebé, y al igual que probablemente tú no te parezcas en nada a la mayoría de los habitantes de la Tierra, tu hijo no tiene por qué parecerse al resto, ni siquiera a sus hermanos, si los tiene. Así que agradece los consejos y luego decide tú qué quieres hacer. Sigue tu instinto y decide qué os va bien y qué no, tanto a tu bebé como a ti, porque lo que es aplicable a una familia no lo es para la otra, lo que hace un niño no tiene por qué hacerlo otro. Es más, si algún día decides tener más de un hijo, te darás cuenta de que las necesidades de unos y otros no son las mismas. Palabrita de mamá de familia numerosa.

## NO SEAS DURA CONTIGO MISMA

Nada de presionarte ni de sentirte culpable si esperabas que algo iba a ser de otro modo. No tienes la culpa de que, por ejemplo, el bebé duerma poco, coma mucho o no haga sus necesidades debidamente. Yo no he podido dar el pecho de la forma que me hubiera gustado porque tuve varias mastitis subagudas. Visité a la matrona, acudí a una asesoría en lactancia y hasta tomé antibióticos, y, aun así, no pudo ser. Lo intenté, busqué ayuda, y las mastitis nunca se curaron del todo, así que decidí no arrastrar esa culpa, ¿para qué atormentarme con eso?

Busca el equilibrio. Tu hijo tiene que estar bien, claro, pero tú también. No podemos buscarle una causa a todo, y mucho menos creer que somos la causa de todo lo malo que pase.



## TIPS PARA SOBREVIVIR AL POSPARTO

- 1. Déjate ayudar.** Recuerda que la familia y los amigos están para algo. No tienes por qué hacer las cosas tú sola. Es bueno delegar o aprovechar cualquier ofrecimiento que te hagan desde tu entorno para poder descansar o darte una ducha como Dios manda.
  - 2. Busca un hueco para ti.** No voy a decir que lo hagas las primeras semanas de vida del bebé, porque bastante tienes con adaptarte a tu nueva situación. Pero según va pasando el tiempo, procura encontrar un rato para hacer algunas cosas que te gusten o necesites. Es la forma de seguir un poco conectada a esa parte de ti de cuando no eras madre.
  - 3. Encuentra tu manera de hacer las cosas.** Solo tú sabes lo que le va bien a tu bebé. Esa sabiduría se adquiere pasando tiempo con él y escuchando todos los consejos, pero solo aplicando aquellos que te apetezca seguir.
  - 4. No seas dura contigo misma.** En esto de la maternidad, cuando algo no sale como estaba previsto, el sentimiento de culpa tiende a invadirnos rápidamente, supongo que por lo que implica emocionalmente la relación madre e hijo. Pero no eres la culpable de
-



todo. No te metas presión. Piensa que esto pasa rápido y que hay que intentar disfrutarlo de alguna manera, y eso solo vas a poder lograrlo si dejas de autocastigarte y de ser dura contigo misma.

