

Gloria Narváez Abanto
Dr. José Luis Pérez-Albela

Dar de mamar... es amar



Gestación, parto y lactancia gozosos

Claves para sentirse
bien de salud

 **Planeta**



Gloria Narváez Abanto

Economista, egresada de la Universidad Nacional de Trujillo y fundadora de la empresa VIDA SOL. Esposa del doctor José Luis Pérez-Albela, con quien ha compartido los mismos ideales de vida, a nivel espiritual y en la constante búsqueda de una vida sana en armonía con la naturaleza. Madre de cuatro hijos, quienes desde la gestación fueron cuidados de modo natural, siempre brindó especial importancia a la etapa de lactancia. Hasta la actualidad, ellos nunca han necesitado ningún tipo de medicamento ni hospitalización.

Dr. José Luis Pérez-Albela es médico cirujano egresado de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Conduce el conocido espacio de televisión y radio *Bien de Salud* y es uno de los principales referentes de la medicina natural y preventiva en el Perú.

www.doctorperezalbela.com

DAR DE MAMAR... ES AMAR
Gestación, parto y lactancia gozosos

GLORIA NARVÁEZ ABANTO
DR. JOSÉ LUIS PÉREZ-ALBELA

Dar de mamar... es amar

Gestación, parto y lactancia gozosos

ÍNDICE

Este libro no podrá ser reproducido, total ni parcialmente,
sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

Dar de mamar... es amar

© 2012, Gloria Narváez

© 2012, José Luis Pérez-Albela

© 2011, Editorial Planeta Perú S. A.

Av. Santa Cruz 244, San Isidro, Lima, Perú

www.editorialplaneta.com

Cuidado de edición: Paul Forsyth

Corrección de estilo: Juan Carlos Bondy

Diseño de cubierta: Trinidad Pérez-Albela

Diagramación: Daniel Torres

Primera edición: octubre de 2012

Tiraje: 3.000 ejemplares

Primera reimpresión: noviembre de 2012

Tiraje: 2.500 ejemplares

ISBN: 978-612-4151-19-4

Registro de Proyecto Editorial: 31501021200575

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2012-13499

Impreso en Metrocolor S. A.

Av. Los Gorriónes 350, Chorrillos.

Lima, Perú.

Presentación	11
Prólogo	19
Comunicación del bebé a través del movimiento	25
El sueño y la respiración durante la gestación	29
Cambios hormonales y en la alimentación	32
El rol del magnesio en la gestación	35
Alimentación en general	44
Cuidados externos del cuerpo y la piel	48
El vientre	48
Los pezones	50
La ropa y zapatos	53
El parto	56

La dilatación	59
El alumbramiento	64
Cuidado del cordón umbilical	68
Lactancia: dar de mamar	70
Calostro	73
Recomendaciones para el baño diario	79
Pensamientos, sensaciones y emociones	82
Recomendaciones para la primera alimentación	85
Epílogo	89

*Con infinito amor y gratitud,
a mi esposo y mis hijos*
AX-SILEM

*Llegaste, trayendo contigo, como lo hacen
todos los niños, el mensaje que dice que
Dios sigue ilusionado en el hombre*
OG MANDINO
MEMORÁNDUM DE DIOS,
EL MILAGRO MÁS GRANDE DEL MUNDO

Amor maternal...

En la tierra, la fuerza creadora y el amor puro del Profundo Amor del Universo (Dios) están representados por la mujer. En ella, Él ha confiado la sagrada labor de llevar en su vientre los cuerpos que ocuparán las almas en su paso por este planeta. En ella, Él ha entregado la tarea de alimentar sus mentes, cuerpos y espíritus durante los primeros años de vida. No existe amor más grande que entregar la vida por otros, y toda madre está dispuesta a hacerlo sin siquiera pensarlo. La mujer está dotada de una capacidad de infinito amor que trasciende el nivel físico de esta Tierra. Más allá de las estrellas, es Dios nuestra verdadera madre universal.

Por las tareas que Dios les confió, toda mujer debe ser un ejemplo en cada acto de su vida de las virtudes más profundas y puras; de no ser así, desperdiciará su vida. Toda mujer debe ver en los demás al hijo o hija que llevó o llevará algún día en su vientre, aun para aquellas que no

tienen o no tendrán hijos, su capacidad de amor maternal se encuentra latente. Solo viviendo ese amor desinteresado hacia la humanidad entera, sin discriminación alguna, el mundo podrá cambiar, renacerá la paz, la armonía y la pureza; la felicidad se encontrará al alcance de todos los seres. La mujer es el símbolo sublime de la madre cósmica. El hombre debe reverenciarla como tal, respetándola y amándola como el ser sublime que es. Si así lo hace, su ejemplo se multiplicará y formará parte de la conciencia colectiva que por fin despertará hacia una nueva y gloriosa humanidad.

Oxalc

Presentación

Estimados lectores, presentamos ante ustedes este libro lleno de variadas emociones. La idea original parte de mi amada esposa Gloria, con quien he compartido la felicidad de traer al mundo cuatro hermosos bebés (que ahora son maravillosos jóvenes sanos física, mental y espiritualmente). Soy testigo de su increíble experiencia, como resultado de la entrega total a su condición de madre, respecto a la importancia de la lactancia materna. He observado y experimentado su coherencia en este dichoso rol en todas las etapas de crecimiento de nuestros hijos y su labor ha sido excepcional.

Puedo afirmar sin duda alguna que *Dar de mamar es amar*. Este libro explica de manera sencilla la historia del inicio de cada vida humana, de la tuya, de la mía y de los que están por venir. Empieza desde el momento en que los padres descubren que van a traer al mundo a un bebé fruto de su amor, y culmina en el momento sublime de la lactancia.

A través de este hermoso libro, mujeres y hombres de cualquier edad, religión, condición social o intelectual podrán absolver todas las dudas que surgen cuando vamos a ser padres.

Hemos querido resaltar la gran trascendencia de la lactancia materna en el desarrollo humano, pues esta es insustituible no solo por su valor nutritivo, sino también por todos los componentes emocionales y afectivos que tendrán un papel determinante en el equilibrio psicofisiológico del nuevo ser. Por eso, Gloria, madre grandiosa, a pesar de tener mucho conocimiento sobre el tema, realizó múltiples investigaciones, solicitando en todo momento mi asesoría como médico sobre temas importantes, los cuales podrán conocer a través de la presente lectura.

Siempre me hacen muchas preguntas respecto a la lactancia materna. Mi respuesta, invariablemente, es que debería tener un enfoque más amplio y global, y que debemos empezar por tratar este tema a partir de una gestación armoniosa, la cual será precedida de un parto natural, y una lactancia natural, biológica, jamás artificial.

Al momento del parto generalmente el niño recibe un *shock*, ya que, antes de nacer, el bebé está tranquilo y feliz dentro del útero materno, en posición de plano inclinado, flotando en el líquido

amniótico, calentito, escuchando los sonidos de la arteria uterina y de su propio corazón. Dentro del útero goza de una orquesta orgánica muy particular, ya que en medio del agua el sonido adquiere una armonía especial.

▲ Cuando el bebé está por nacer se encuentra relajado, pero cuando se inicia la labor de parto siente un temblorcito: es cuando se produce la primera contracción uterina, que luego se repiten. Podemos comparar esta situación con las réplicas de un temblor terrestre: de pronto toda el agua se va y el bebé se siente fuera de su pequeño y seguro mundo.

Si la madre lo acoge inmediatamente, no se sentirá desamparado, pues percibirá la piel caliente de ella, su olor, y escuchará los latidos de su corazón. Luego, con un pequeño movimiento, encuentra el seno de su madre y empieza a succionar, en armonía instintiva con el mandato de la naturaleza... Se inicia la lactancia y así llega la calma. Su psiquis se libera de la tensión ocasionada por los temblores de

las contracciones y por su paso a través del túnel o canal uterino.

Al succionar el calostro —ese néctar divino, que en apariencia es una leche diluida, porque es transparente—, al estar lleno de inmunoglobulina, el bebé refuerza sus defensas y se nutre inmejorablemente, porque la madre le transmite toda la carga inmunitaria. Con este simple pero maravilloso acto, el bebé lacta por primera vez, se relaja y sonríe.

Luego viene el alumbramiento y la succión ayuda a la salida de la placenta. El bebé colabora con la madre porque la succión genera una labor oxitóxica para que salga la placenta de manera más rápida. Al cortarse el cordón umbilical el bebé no presenta nexos físicos con el cuerpo de la madre, pero permanece conectado a ella por medio de la lactancia materna. Luego la mamá se relaja, el útero que está dilatado comienza a cerrarse gracias a la succión y con esto se evita el riesgo de una infección, porque la succión inmediata ayuda que el útero se contraiga y se puedan expulsar algunos coágulos, lo cual evita los fuertes cólicos que podría padecer la madre. Como hemos visto hasta ahora, la naturaleza en su perfección origina una unión amorosa y armoniosa, preventiva y nutritiva, realmente maravillosa.

Sobre la primera alimentación, debemos señalar que ninguna leche «maternizada» puede reemplazar

a la leche materna, porque esta tiene un código natural; cuando el niño tiene una semana de nacido aumenta la calidad y la cantidad proteica; cada nueve días van aumentando los minerales; cada semana es diferente porque se adapta a las necesidades inmediatas del crecimiento del bebé. Como es natural, todos los que pertenecemos a la especie mamífera (de cuya palabra se deriva *mamar*) tenemos que lactar.

Volviendo al tema del parto, personalmente recomiendo el parto en casa. El parto casero está aumentando en el mundo entero, porque reduce el *shock*, el llanto, el dolor y se percibe una relación de profundo amor, lo cual genera salud para la madre y para el niño. Favorece el entorno de afecto y confianza para la madre. Ello tranquilizará al bebé y hará feliz a la madre. Al estar en contacto con su progenitora, el bebé equilibra su sistema nervioso, siente el sonido de su corazón como una dulce vibración que lo tranquiliza, pues ha estado nueve meses en contacto con ella. Por eso es muy importante que no los separen. La cuna debe estar junto a la cama de la madre y hay que evitar que se aleje, ya que si el bebé llora o se inquieta, ella solo tendrá que estirar la mano para tranquilizarlo.

Hablemos ahora de un tema que atemoriza a todas las madres: la muerte súbita, últimamente frecuente y alarmante en el mundo entero, no solo en

bebés, sino también en adultos, ejecutivos y deportistas. La doctora Ana María Lajusticia, de nacionalidad española, me envió un libro donde se habla de la muerte súbita del lactante, la cual ha originado que muchas madres tengan sentimientos de culpa, porque les hicieron creer que ellas aplastaron a sus bebés sin darse cuenta. La realidad es otra: el 80% de casos de muerte súbita se produce por falta de magnesio en la gestación y en la lactancia. Toda esta información se encuentra documentada.

Cuando falta el magnesio, el calcio invade zonas del organismo y se origina el paro respiratorio. *Muerte súbita* quiere decir que no se trata de un infarto, sino que simplemente todo el organismo dejó de funcionar. Cuando hay déficit de magnesio en la gestante, hay más probabilidades de depresión posparto, lo que ocasiona que la madre no tenga siquiera ganas de dar de mamar a su bebé, debido al estado de depresión en que se encuentra. La depresión posparto es una consecuencia natural de la labor de parto. Las contracciones y todo el estrés que esto implica originan pérdida masiva de magnesio por la orina. Por eso es tan importante la presencia del magnesio en la dieta de la madre gestante. El magnesio salva la vida a la gestante cuando está convulsionando y evita que se desprenda la placenta cuando se

presenta hipertensión y convulsión, síntomas de la eclampsia. ¿Qué se le inyecta a una gestante cuando está convulsionando? Sulfato de magnesio, desde hace cien años.

Dar de mamar es amar porque la lactancia materna es insustituible. Yo soy rosacruz desde que tenía 21 años y en esa época ya era estudiante de Medicina. En la Escuela Rosacruz (A.M.O.R.C.) aprendí que el agua capta la energía de amor, que se puede magnetizar el agua y que nuestros cuerpos están constituidos en un 70% por agua. El bebé está en el líquido amniótico y, precisamente por estar en ese medio acuoso, captará nuestras emociones y pensamientos.

▲ Saludar es dar salud cuando se realiza con reverencia y respeto; es por esa razón que debemos saludar, bendecir y reverenciar siempre que veamos a una madre gestante o con el bebe en brazos, enviando ondas espirituales de amor y de salud para ayudar al bebé.

Todas estas prácticas son actos de sabiduría, de respeto máximo a la gestante y al lactante. ¡Una experiencia de embarazo, parto y lactancia gozosos!

Señora, si está dando de mamar, pida permiso en su centro de labores; que su esposo labore el doble, dedíquele todo el tiempo a su bebé. Dios provee, dedíquele a su bebé 100% de su atención y dele de lactar. Esto le dará salud para la madre y el bebé, pero, mejor todavía, felicidad para ambos.

Finalmente, solo me queda decir: gracias, Gloria, por haber escrito este libro que es un regalo para todas las madres y sus bebés.

¡Porque dar de mamar es amar y Dios es amor!

Dr. José Luis Pérez-Albela B.

Médico cirujano

www.doctorperezalbela.com

www.oxalc.com

Prólogo

Dos amantes se miran detenidamente. Así comienza la eterna y bella historia de amor entre dos personas donde el cariño y la entrega se intensifican. Luego, después de algún tiempo y según el reloj de cada quien, viene un bebé en camino, que se mueve y alumbra los rostros de sus recién estrenados padres. Es el momento de agradecer. De agradecer a la vida, al amor, a Dios, a Sí Mismo, a la Naturaleza, al Universo entero por esta oportunidad y porque esta bella personita los escogió. Los eligió, y ya está aquí, con ellos. Hay mucho que se dicen entre sí los nuevos padres.

Luego del primer mes de gestación, es momento de tomar en cuenta algunos importantes detalles. Se dice la madre:

«Mientras continúe igual con mi vida cotidiana, todo va muy bien. Físicamente cuidaré mi salud, mi alimentación, mi sueño, etc. Y aquí, en este

momento es cuando me doy cuenta de que como persona también estoy formada por emociones y pensamientos. ¿Y cómo puedo yo cuidar de mis emociones? La primera sensación que percibo son unas ganas tremendas de hallar armonía, tranquilidad y cierto estado de calma, aun cuando al mismo tiempo necesito desenvolverme en un estado de atención y alerta suficientes que acompañarán este proceso de gestación, lo que para mí es, aquí y ahora, lo más importante. Es una pequeña misión, divina y humana a la vez. Luego, siento que mis pensamientos también requieren atención y cuidado. Sé que los pensamientos desbocados conducen a preocupaciones, estancamientos o apresuramientos innecesarios; por lo tanto, trataré de ejercer autoridad sobre ellos. Los pensamientos me pueden traer información valiosa y experiencias a través de los recuerdos, y también saturarme de creencias generacionales, que son innecesarias ahora. Si estoy gestando a una nueva personita, soy muy consciente de que mi vida, toda, está en un proceso de gestación. Yo puedo y quiero, en esta oportunidad, observar mi propia vida, mirarla, verla, analizarla y conocer más de lo que hasta ahora sé de mí misma».

Es el tiempo en que padre y madre se embarcan en una nueva vida. Tiempo que de por sí genera un proceso de introspección, un viaje al interior de uno

mismo. Y es este estado se va «tejiendo» la cuna, el nido del bebé. Una nueva generación de personitas nos invita a «crecer», a madurar, a ubicarnos cada vez más en los territorios de la Verdad, del Origen, en una perfecta comunión y conjunción Humana y Divina que en este momento representa. Esta respuesta nos permite estar más «cerca» en su proceso de evolución. Por lo tanto, nos permitimos evolucionar también al estar abiertos al aprendizaje que ellos quieren y vienen a compartir con nosotros.

Quiere decir entonces que cuando deseamos tener un hijo y cuando ya sabemos que lo estamos esperando, este nos recuerda que estamos vivos y que la vida está en contacto con nosotros: somos seres vivos en continua eternidad y en eterna evolución. Y que así como nos preparamos en lo exterior y en lo material, también nos permitimos hacer los arreglos necesarios en nuestro interior. De tal manera que somos más conscientes de esta herencia emocional, de la transmisión de un cierto tipo de pensamientos que debemos compartir con nuestros hijos, el tipo de personalidad y carácter que tenemos, para relacionarnos mejor con ellos, además de las creencias que queremos transmitirles.

Ahora nos convertimos en las personas que propiciamos la transición entre lo que hemos recibido

y lo que vamos a entregar, somos capaces de actuar como filtros que pueden dejar pasar solo lo valioso de las experiencias pasadas, dejando de lado lo negativo. Solo lo más valioso de las corrientes tradicionales que hemos recibido, es decir, lo Trascendente y Real —retener y luego expulsar aquello que representan las cargas mentales y emocionales, los miedos y temores que impiden que las acciones se generen en consecuencia y armonía—, y sabemos y sentimos que, como padres, ahora queremos como lo más inmediato, mantener y/o generar un estado de armonía perfecta para poder transcurrir en él todo el tiempo.

Ante la sinceridad de nuestros anhelos algo va a empezar a modificarse, a armonizarse en nuestro interior. Y así, poco a poco, con detalles o sucesos muy pequeñitos, se da comienzo a una etapa de consciencia más despierta, más alerta, más atenta, más nuestra, anclándonos primero nosotros mismos en este presente, en este momento, en este ahora y en este aquí. ¡Hoy! Y así, cada vez seremos más conscientes de nuestra propia existencia, de saber estar vivos. Y del momento trascendente de ser portadores de una nueva vida, de ser los conductores que la traen aquí, a este escenario de vida. Es en este momento cuando nos convertimos responsablemente en testigos de la Presencia

Divina que viene aquí en esta nueva manifestación de vida. Es entonces cuando nos damos cuenta de que, como padres, somos los llamados única y directamente a cuidar y acompañar a este nuevo ser en este camino, en este escenario del mundo. Hay que recordar que la Divinidad confía en nuestro corazón y nos entrega directamente desde su seno esta nueva vida, a la que sostendrá y guiará en cada instante de su existencia.

Entonces, ese es el momento cuando nos hacemos conscientes de los hábitos de crianza que hemos recibido. Es decir, de aquellos hábitos de crianza que nuestros padres nos enseñaron y legaron hacia nosotros. Reflexionemos: ¿Cómo fueron los hábitos o costumbres de crianza de nuestros abuelos hacia nuestros padres? Deberemos ser muy imparciales en este momento y haremos quedar solo lo necesario y agradeceremos a todos nuestros ancestros por su intervención hasta nuestra llegada. Y de ahora en adelante nos responsabilizaremos por esta nueva vida que nos alinea hacia un cambio y a tener una mentalidad abierta, más amplia, a dejar en libertad al ser interior que mora en cada uno de nosotros. Tomemos en cuenta que la palabra *reinventarse* tiene poco sentido si ahora nuestra propuesta es solo ser uno mismo, dado que lo inmediato que tengo ante los ojos es una

nueva vida, una nueva persona, y yo quiero ser y estar muy consciente de ello.

Lo más sincero de nuestro pensar, sentir y actuar es la mejor traducción de nuestro mundo interior, ya que expresará con mayor claridad el plan perfecto de la Divinidad.

Por lo mismo, nuestra invocación diaria para esta nueva generación es: que logre expresar su contenido original en el rol que asuma en la vida.

Comunicación del bebé a través del movimiento

Y de pronto, avanza el tiempo y se cuentan ya los tres o cuatro meses de la concepción del bebé. El movimiento del bebé es ya habitual, acercándose el cuarto mes. Se trata de movimientos de corta duración que siempre traen mucha alegría a la mamá y al papá. Son momentos esperados que como padres aprendemos a disfrutar con asombro y deleite. Así es como se va estableciendo una forma de comunicación del bebé con nosotros. Algunos de sus movimientos son reconocidos como espontáneos y repentinos por cambio de posición dentro del útero, buscando siempre su mayor comodidad. Otros movimientos responden de forma inmediata al ruido, como por ejemplo, un timbre que suena muy cerca, el claxon de un automóvil, etc.

Entonces, el sentido común nos dirá cuándo retirarnos de ese estímulo. Y si es inevitable pasar por esto, colocaremos nuestra mano sobre el vientre, en señal de protección y cariño, hablándole en

forma personal y directa, explicándole lo que pasa, o tal vez colocando sobre el vientre algo que ayude a disminuir el ruido, como una toalla o una manta, y luego explicarle al bebé con claridad que todo está bien. Entendemos que el agua es un elemento conductor del sonido, por lo que el bebé, al estar en un medio acuoso, escucha nítidamente todos los sonidos armoniosos: la música, el canto, la voz de su madre, el ritmo de su corazón y la voz cariñosa de su padre.

▲ Con esto queda demostrado que el bebé escucha cuando su madre le habla, le canta o le lee en voz alta. El bebé aprende también a reconocer muy bien la voz del padre.

En efecto, el padre, al saludarlo, hablándole y tocando el vientre de la madre, diciendo palabras de cariño y afecto, va produciendo una comunicación que es muy esperada por el bebé. El bebé espera que siempre se comuniquen con él, que lo saluden y le hablen, que lo tengan muy presente. La sensibilidad de la madre entenderá qué es lo que reclama el bebé con cada tipo de movimiento, porque a veces

se mueve para reclamar un saludo, cuando escucha la voz de su padre. En otras ocasiones el movimiento del bebé es inmediato cuando se le expone a temperaturas fuertes, como lo es la exposición al sol en horas del mediodía, cuando por ejemplo el sol del verano quema realmente con ardor. Entonces, si nos ponemos en un ambiente más fresco, los movimientos del bebé se calman. Realmente la madre llega a entender y «sentir» a su criatura, debido principalmente al sentido común, que le indica qué es lo que beneficia o qué es lo que afecta al bebé.

Si estamos viendo que a los cuatro o cinco meses los movimientos del bebé son habituales, quiere decir que esta actividad de movimiento se suma a la actividad de la madre, por lo que esta debe controlar y graduar sus labores con cuidado. El bebé ha aprendido ya a desplazarse en el espacio que tiene. Esto quiere decir que en esta época la madre deberá abstenerse de labores que impliquen demasiado esfuerzo, pues resulta que con la movilidad que ya manifiesta el bebé en este tiempo, el vientre de la madre (y propiamente, las paredes del útero) están empezando a atender a este nuevo comportamiento, que le demanda más elasticidad muscular. Y es en esta etapa, entre el cuarto y el quinto mes de la concepción, que se puede apreciar una modificación del tamaño del útero, para hacerse ya notorio

en el cuerpo de la madre, como el ensanchamiento de las caderas. Entonces, lo que se recomienda en esta etapa es dosificar estas labores que implican grandes esfuerzos: no alzar cosas pesadas y no subir y bajar escaleras repetidas veces al día, pues la fuerza que hace la madre a veces implica situaciones de riesgo que son preferibles evitar.

Generalmente, en esta etapa, sorprende a la madre una cierta pérdida de sangre uterina, que hay que atender haciendo reposo por lo menos tres o cinco días, o una semana, hasta que los tejidos internos se recuperen y tenga bien presente que el tamaño y el peso del bebé ya son significativos (tomando en cuenta que la mujer está pesando más), y, por lo tanto, continuaremos con nuestras labores habituales, manejando con mucho cuidado nuestra capacidad, nuestra resistencia y nuestras limitaciones, dándole el tiempo necesario al descanso. Recordemos que dormir es elemental y básico para el cuerpo humano, ya que es el momento en que nos regeneramos instintiva y naturalmente.

El sueño y la respiración durante la gestación

Tu cuerpo está gestando, originando, produciendo y «haciendo» un bebé. Y esto orgánicamente representa la demanda de una gran cantidad de energía. Y gran parte de esta energía la produce el sueño. Además, durante el sueño, la respiración es más completa y la oxigenación libera energía, dando más fuerza a los músculos y en este caso atendiendo al crecimiento y la formación del bebé. Es muy bueno saber esto para poder atender el sueño cada vez que se presenta. Si comenzamos durmiendo temprano (a partir de las ocho de la noche) en una habitación oscura y hacemos una siesta a mediodía, estaremos brindándole a nuestro cuerpo la energía nerviosa y muscular que requiere. Es recomendable cubrir los ojos con una tela oscura para entrar más rápidamente al sueño. Y también para descansar más profundamente.

Esta demanda de sueño se produce cada vez que es necesario; quiere decir que durante el día se debe

disponer de algunos pequeños espacios de sueño. A medida que se satisface esta necesidad, disminuyen las náuseas y mareos, y el estado general de la gestante será óptimo: estará más contenta y vital.

▲ Esta es la etapa de crecimiento del bebé. Y, al igual que todos los niños, cuando duermen es cuando crecen. Por lo tanto, el sueño en esta etapa es el equivalente a concentrar la energía de la madre en el crecimiento y la progresiva formación del bebé.

Todos estos procesos requieren de una buena oxigenación, y esta, ya sabemos, se consigue durante el sueño, en el que se alcanza la respiración profunda y se abastece la capacidad pulmonar a plenitud. Otra forma de conseguir una buena oxigenación es en los momentos en que conscientemente nos dedicamos a respirar en forma completa, es decir, a llenar por completo los pulmones, a retener el oxígeno a fin de que se distribuya en todo el cuerpo y exhalar lentamente, satisfechos y complacidos, disfrutando de un descanso nervioso y muscular y continuar respirando así, siempre.

La respiración se convierte en una gran aliada para tenerla presente en todo momento. Recurrir a ella nos permitirá sentir tranquilidad y descanso. Y debemos buscar directamente y practicar esta respiración completa durante toda la gestación, porque a medida que crece el vientre, este presiona en cierta medida la parte baja de los pulmones y cada vez resulta más difícil respirar de forma completa. Entonces, la gestante deberá buscar de forma consciente esta respiración completa. Otro motivo por el que uno debe ir practicando esta respiración es porque más adelante, en el momento del parto, va a transcurrir todo el tiempo consciente de su respiración, ya que esto se va a convertir en la mejor manera de vivir la experiencia del parto natural.

Cambios hormonales y cambios en la alimentación

La etapa de gestación se caracteriza por un continuo cambio hormonal. La complejidad de este proceso hormonal permite la adaptación de todo el organismo a esta nueva situación. Las hormonas en cuestión son la progesterona y los estrógenos, que ejercen gran influencia sobre los músculos, especialmente sobre el útero, impidiendo que este tenga contracciones durante la etapa de crecimiento. Otras hormonas, como la prolactina, tienen que ver con la lactancia. Cerca del parto empieza a actuar directamente la oxitocina.

En relación con la alimentación, en algunos casos, hablamos de «antojos». Un «antojo» es un requerimiento orgánico. Por ejemplo, tener necesidad de probar limón indica la necesidad que tiene el cuerpo de vitamina C, ya que el bebé está formando sus huesos. La vitamina C interviene en la formación de un elemento, el colágeno, que mantiene unidos los tejidos del cuerpo y es el principal

componente de la matriz ósea, alrededor de la cual se aglomeran los minerales para formar el hueso, entre otras funciones.

En otras ocasiones, la madre puede sentir la urgencia de comer melón, lo que indica que debe ingerir vitamina A, la cual se encuentra en todos los alimentos que tienen color amarillo anaranjado, como el camote amarillo, la papaya, el zapallo, etc., e incluso en las hojas verdes.

▲ Cuando el requerimiento es de hierro, la madre llega a sentir ganas de comer tierra, arcilla, y tiene un irresistible gusto por el olor a tierra mojada. Entonces, aquí la madre debe recurrir a la ingesta de lentejas, habas, verduras de hojas de color verde oscuro y otras menestras, que son muy ricas en hierro, aunque no son muy populares.

Por ejemplo, el frijol azuki o aduki, que lo consumen básicamente las personas de origen japonés, se consigue donde venden productos comestibles orientales, y el frijol gandul (montañero, palito, cuyo nombre científico es *Cajanus cajan*), que si

bien es originario de India, también crece al norte del Perú y se encuentra a la venta en los mercados mayoristas. Es una menestra de muy buen sabor y también es muy rica en nutrientes básicos. En cuanto al hierro, queda satisfecha la demanda por estas fuentes alimenticias. Por esto, todos los alimentos que aportan hierro orgánico serán elegidos como lo más recomendable para ingerir la cuota diaria de este mineral (hierro y fierro) que la madre requiere para mantenerse bien abastecida durante este periodo de mayor exigencia de minerales y nutrientes en general.

El rol del magnesio en la gestación

El magnesio es fundamental en la etapa de la gestación, ya que interviene en todos los procesos vitales. Anteriormente, era fácil encontrarlo en gran parte de los alimentos, pues los suelos, en general, recibían un trato natural en cuanto a la producción de alimentos y al reabastecimiento de nutrientes que la tierra recibía. Es decir, no se exigía de la tierra una sobreproducción de alimentos como se hace ahora: una producción de ritmo industrial, que exige abonos artificiales que aceleran la producción y el rendimiento agrícola, y sin embargo, alteran la composición química de los alimentos. Entonces, es necesario recurrir a otros alimentos como las algas marinas, poco conocidas y consumidas en la dieta diaria, pero muy ricas en minerales, ya que tienen doce veces más minerales que cualquier otra planta del planeta.

Algo muy valioso es el ácido algínico, que se encarga de expulsar los metales pesados. Algunas algas

son conocidas por sus nombres japoneses, como las algas *kombu*, algas *nori*, algas *wakame*, algas *izike* y la alga *agar agar*, más conocida como gelatina china. Acá en Sudamérica tenemos un registro de alto consumo de algas y estas pasaban a ser parte de la dieta del inca en la sierra, donde se conoce como «yuyo» o «cochayuyo». Si nos acercamos al mar, veremos que existe una gran variedad de algas y que todas son de fácil cocción. Con ellas se puede preparar sopas, guisos y ensaladas, y se pueden incluir en hamburguesas, croquetas y torrijas. Es el acompañante clásico del pescado en el cebiche. Si se dejan bastante tiempo bajo cocción, se transforman en una gelatina a la que se puede agregar jugo de limón y dejar enfriar y guardar para luego usarlo como espesante en guisos y sopas, o incluso para darle uso cosmético externo, aunque también puede consumirse en cucharadas, a fin de obtener los nutrientes que contiene.

Por todo ello, recomendamos el consumo diario de trescientos veinte miligramos de cloruro de magnesio como suplemento mineral. Se puede tomar con jugo de limón o de naranja. Mantiene a la gestante con el carácter tranquilo. Relajada y a la vez despejada, atenta, optimista y contenta. Por otro lado, en cuanto a la respuesta muscular, en esta etapa de la gestación, el magnesio se encarga de mantener al cuerpo con el tono muscular

adecuado, es decir, con la flexibilidad y la resistencia necesarias, dando cobertura y protección a un embarazo libre de amenazas previas a la fecha indicada, y contribuye a que la gestación llegue a un feliz término, culminando en un parto natural. El parto natural es la vía directa que conduce a un nuevo ser humano a la vida.

▲ La deficiencia o carencia de magnesio produce los síntomas de la preeclampsia y eclampsia en la gestante, como la subida de presión arterial, seguida de convulsiones a nivel del vientre, lo que pone en alto riesgo la continuidad de la gestación.

Cuando llega al hospital una gestante con un cuadro de eclampsia, los médicos le aplican rápidamente altos niveles de magnesio por vía intravenosa (sulfato de magnesio), lo cual controla inmediatamente el cuadro de hipertensión y convulsión que amenazaba la salud de la madre y el bebé.

Las inyecciones de magnesio socorren a la madre y a la criatura, volviendo a su estado natural la continuidad de la gestación. Por ello, es bueno

el consumo diario de dos gramos de magnesio, ya que mantiene a ambos saludables y tranquilos. Asimismo, el magnesio es indispensable para la fijación de calcio, tanto en la criatura, que está formando su estructura ósea, como en la madre, pues protege su dentadura y sus huesos y mantiene adecuada la provisión de calcio, que se asimila en los huesos como fosfato de calcio. El magnesio ayuda a producir una sustancia llamada *lecitina*, que viene a ser, justamente, el fosfolípido que hace que el calcio sea fácilmente asimilado. Así, el magnesio mantiene el calcio diluido en la sangre, cumpliendo su rol de neuro-equilibrador, evitando, a su vez, que ingrese con dureza al organismo y los tejidos blandos como las arterias, los riñones, el corazón, el cerebro. De tal manera que la madre gestante va a desenvolverse dentro de un campo de seguridad y salubridad adecuadas.

Al evitar la carencia y la deficiencia de magnesio, se cubren los niveles mínimos indispensables de magnesio que aseguran la energía vital de la madre y la criatura, tanto en la gestación como en el posparto, al activar la enzima ATPasa, que a su vez actúa como biocatalizador de la molécula de la energía. Quiere decir que estamos hablando de la energía corporal total. Nos referimos, por un lado, a la energía que nos permite estar atentos, despiertos y alertas, y, por otro, a la energía necesaria para descansar profunda-

mente y amanecer con vitalidad. La madre gestante debe asegurar una ingesta mínima de dos gramos de magnesio al día y consumir los alimentos que lo contienen, a fin de evitar cualquier riesgo por falta de energía vital. Los alimentos ricos en magnesio son:

1. **Cacao amargo.** Como producto natural, es consumido en bebidas calientes sin exagerar el uso de los edulcorantes (para endulzar, es mejor usar miel o azúcar negra integral). Se utiliza también la cáscara interna que cubre al grano para elaborar bebidas y refrescos que tienen un alto grado de pectina, lo que aumenta rápidamente la producción de leche.
2. **Germen de trigo.** Es bueno combinarlo con el arroz durante la cocción, en un ratio de cinco cucharadas por cada kilo de arroz. Tomarlo en desayunos y agregarlo a la repostería.
3. **Levadura de cerveza.** Una cucharadita en las mañanas con jugo de naranja o cualquier otro líquido.
4. **Almendras.** En forma de leche o en postres.

5. **Algas marinas.** Usadas en todas las formas imaginadas y que combina bien con todos los platos según el gusto.
6. **Menestras.** En general, cualquier menestra es buena, además de la soya, el tofú, el miso, el tarwi.
7. **Arroz integral.** Tiene 15 veces más selenio (antioxidante) que el arroz blanco y 7 capas de salvado y complejo B.
8. **Nueces y frutos secos.** Son ricos en magnesio y una gran fuente energética.
9. **Dátiles.** La mayor fuente de magnesio de todos los frutos secos dulces.
10. **Ajonjolí, maní, girasol, linaza.** Ricos en omega 3, omega 6 en proteína, calcio; el ajonjolí, aparte de ser la mayor fuente de calcio posee metionina (aminoácido hepatoprotector) y vitamina B1 (tiamina, llamada *la vitamina del ánimo*).

Caso aparte es el de la levadura de cerveza. Una cucharada por la mañana con jugo de naranja o con

cualquier otro líquido natural, preferiblemente de frutas. Es un perfecto suplemento alimenticio. Su aporte nutritivo es casi completo, pues presenta un alto valor proteico y de alta calidad biológica, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales.

- ▲ Una cucharadita diaria de levadura de cerveza seca equivale a la cantidad de fósforo contenido en un filete de merluza de 130 g o a una taza de espinaca cruda, y equivale al calcio de una taza de quinua y las proteínas de una taza de germinados.

Por esta razón es indispensable en las dietas vegetarianas. Además, tiene un altísimo contenido de hierro (que es de fácil absorción), que nivela rápidamente la hemoglobina en casos de anemia. Se recomiendan estas fuentes orgánicas de hierro porque son más compatibles con las necesidades corporales de la madre y no producen estreñimiento. Asimismo, es buena fuente de vitamina B. Se recomienda en la gestación por ser una valiosa fuente orgánica de ácido fólico. Así, todo el aporte y soporte vitamínico y mineral lo iremos complementando tanto

a través de los alimentos en general como a través del consumo de minerales y vitaminas en forma específica que vienen bajo la presentación de complementos nutricionales, como es el caso del magnesio.

- ▲ La dosis de magnesio se deberá duplicar si es que ya se presentan los síntomas de irritabilidad y mal carácter, cansancio matutino, agotamiento (astenia), aburrimiento, desgano (apatía), o una sensación aguda por falta de aire, calambres, dolores musculares, estreñimiento (espástico, relacionado con la ansiedad, la angustia y la depresión, e incluso con el estreñimiento ocasionado por una vesícula *perezosa*, llamada disquinesia.

El magnesio también interviene en otros procesos vitales como la síntesis de las proteínas, al activar más de 300 enzimas, lo que eleva las defensas corporales en un 333%, es decir, actúa como un antiinfeccioso natural, pues fortalece el sistema inmunitario. Además, favorece el poder fagocitario de los glóbulos blancos, fortaleciéndolos con su acción de defender

al cuerpo contra los virus y las bacterias, ya que actúa desde el interior de la célula.

Ahora bien, en cuanto al nivel de hemoglobina, el magnesio también interviene en la formación de glóbulos rojos. Tiene ganado un lugar muy especial entre los otros minerales por actuar como un agente antiestrés de forma inmediata en momentos de confusión, angustia, cólera, dolor, miedo, etc., haciendo que todas estas manifestaciones de estrés de la vida diaria puedan ser manejadas con mayor estado de alerta (y mayor conciencia y control), evitando los riesgos que podrían presentarse ante una crisis por la exacerbación de algunos de estos rasgos de la personalidad ante eventos específicos de un día cualquiera. En cuanto al sueño se refiere, se deberá tomar la dosis de magnesio en horas de la tarde, de tal manera que pueda inducir al descanso reparador que las células nerviosas necesitan, por lo que cumple con su función reguladora de los procesos vitales, la presión arterial, el sueño y los estados de ánimo. De la relación entre la gestación y el magnesio, podemos decir que este resulta ser un gran aliado para la madre y la criatura en este periodo de gestación y durante la lactancia. Después se independiza el consumo de cada quien, enriqueciendo la dieta de cada uno con este suplemento.

Alimentación en general

Durante la gestación aumenta la demanda de todo tipo de nutrientes especiales. La madre abastece la demanda nutricional de su hijo en la medida que ella consume las proteínas, los carbohidratos, las verduras y las frutas que aporten las vitaminas y los minerales que necesita. Hay que tener en cuenta la estación del año en que se está gestando; si es en invierno, se puede tomar más sopas de verduras; en cambio, si es verano, se puede comer más verduras crudas y más frutas. La recomendación es que las frutas sean parte de la alimentación por la mañana y que las verduras cocidas sean parte de la alimentación de la tarde y la noche. Otra recomendación es que las proteínas sean solo parte del desayuno y del almuerzo para mantener más ligera y fácil la digestión. También recomendamos consumir comidas realmente nutritivas, seleccionando bien las fuentes calóricas, además de limitar el consumo de azúcar, para lo cual puede usarse la miel como sustituto.

También recomendamos preferir alimentos frescos en lugar de procesados, sobre todo en relación con la alimentación del bebé.

Aunque los carbohidratos engordan, se deben consumir los necesarios para la dieta diaria, ya que son una fuente calórica indispensable, que ayudan al bebé a conciliar el sueño si se toman antes de dormir. Asimismo, se recomienda no ayunar durante la gestación, ni saltarse comidas y preferir los alimentos bajos en grasas, además de no exagerar en el consumo excesivo de algún alimento, porque eso crea un desbalance en el equilibrio que se busca.

▲ Por ejemplo, si se come grandes cantidades de un solo tipo de fruta, esto puede desproporcionar el volumen de agua dentro del útero, de tal manera que puede verse una barriga muy grande pero al nacer aparece una criatura pequeña.

Del mismo modo, se espera una ubicación correcta del bebé a los cinco o seis meses, pero esta, a veces, se retrasa y genera una desproporción entre

el tamaño del bebé y la cantidad de líquido uterino, ya que, en realidad, a los cinco o seis meses, el bebé ya va «encajando» en la cavidad pélvica, encontrando su ubicación final, para concluir en un parto natural. Normalmente, se considera que el aumento total del peso durante el embarazo debe estar entre los siete y los diez kilos, que están, más o menos, distribuidos de la siguiente manera:

Peso del bebé	3,500 kg
Peso de la placenta	0,500 kg
Peso del líquido amniótico	1,000 kg
Peso de los tejidos uterinos	1,000 kg
Peso del tejido mamario	1,000 kg
Peso del agua y la grasa retenida	3,000 kg
Total	10,000 kg

Todas estas acciones que con responsabilidad y mucho amor se llevan a la práctica con la bendición de Dios, conllevan a un feliz término de esta etapa, manteniendo un equilibrio emocional y la recuperación corporal después de dar a luz, dando inicio a una continuidad de salud y bienestar de la madre y el niño y, por lo tanto, de toda la familia.

La oración, la meditación y el agradecimiento van siendo parte importante de este programa de gestación y a diario nutre la relación entre el mundo invisible (espiritual) y el mundo visible (físico). A medida que los anhelos mayores se vean manifestados, deberemos ser siempre capaces de sentir mucha gratitud, ya que esta genera sensaciones de alegría y satisfacción. En cada parte del camino seamos conscientes que somos seres espirituales que hemos venido a manifestar una experiencia física. El cuerpo físico del bebé encierra un gran espíritu cristalino y puro, lo que nos ayuda a mirar también dentro de nosotros mismos y acercarnos cada vez más a nuestra propia existencia. Los quehaceres físicos de esta etapa van a tener un mayor sentido cuando juntamos la trascendencia de la vida con los detalles exteriores.

Cuidados externos del cuerpo y la piel

1. El vientre

El vientre de la madre llega a expandirse de manera elástica por fuera, tanto como el útero lo requiera. Los cuidados que la piel de esta zona necesita son cremas y aceites que favorezcan esta expansión, tanto para ofrecer mayor facilidad en el despliegue y alcanzar la dimensión que necesita, como para evitar la aparición de estrías.

▲ Lo que se recomienda es el uso de productos naturales que sean comestibles, ya que a través de la piel se absorben los componentes de los elementos que colocamos en ella. Entonces, las alternativas que tenemos son: el aceite de germen de trigo, el aceite sacha inchi, la leche de almendras y el aceite de ajonjolí.

Igualmente, corresponde hablar de los desodorantes. Lo más recomendable es usar reemplazos naturales. Hay que recordar que la transpiración es un ácido que se puede neutralizar con un producto alcalino. Aquí se puede usar el magnesio en polvo. Esto es bueno tenerlo en cuenta por la vecindad en que se encuentran las axilas y las glándulas mamarias.

Hay que reconocer que la composición química se absorbe por la piel, por lo que es mejor que lo que se ponga sobre la piel sea un producto a través del cual el cuerpo se alimente y a la vez cumpla con una función específica. Si la sudoración de la madre no es significativa, puede usar limón en algunos casos (los más fuertes), mientras que en otros no necesitará más que la higiene diaria normal. Esto hay que tenerlo en cuenta, sobre todo en la época de lactancia. Es importante que se mantenga abrigada la zona de la cadera para favorecer la dilatación en el momento del parto, lo cual parece un mito, pero hay que recordarlo, pues la lógica y la física nos dicen que con el calor los cuerpos se expanden. Mantener esta costumbre da buenos resultados al momento del parto, ya que la dilatación se verá favorecida y será muy rápida.

2. Los pezones

Este es un maravilloso tema para tener en cuenta. Si eres de las mujeres que visita a su ginecólogo y todavía no has iniciado la preparación de los pezones, ya es hora de ponerles especial atención, pues de ello depende, en parte, la lactancia, así como el continuar con esta bella misión de alimentar naturalmente al hijo, tal como la naturaleza lo ha dispuesto. Los pezones tienen una delicada piel que se oscurece en la etapa de la gestación; sin embargo, la sensibilidad aumenta y ahora es tiempo de prepararlos para el momento en que empieza la lactancia.

- ▲ La humedad de la boca del bebé y la succión continua requieren que el pezón esté formado y fortalecido. Para ello, recomendamos ir formando el pezón desde el quinto mes, haciéndole masajes hacia el exterior, porque, generalmente, está extendido en la aureola del seno. Hay que hacerle ejercicios diarios, jalándolos suavemente hacia afuera.

Con este fin, se le puede hacer una abertura al sostén que normalmente usa de preferencia, por donde salga el pezón. Hay una mezcla tradicional que permite endurecer la piel del pezón, compuesta por un 50% de glicerina y un 50% de alcohol yodado (estos ingredientes se deben mezclar en cantidades iguales y la mezcla puede guardarse en un pomo de vidrio; este preparado se frota en el pezón diariamente, por las mañanas).

Esto hace que se vaya endureciendo y fortaleciendo y haciendo más resistente la piel del pezón. Cuando ya el bebé ha nacido, se debe frotar la mezcla en ellos luego de haber alimentado al bebé, recordando limpiar bien el pezón con agua tibia antes de volver a dar de lactar, lo que protege al pezón de forma primordial, tanto al comenzar la lactancia como al comenzar la dentición, ya que en esta etapa las encías del bebé hacen más presión sobre el pezón y si este no está fortalecido, se agrieta con facilidad y surgen heridas, queda sensible y la humedad a la que está expuesto alarga el periodo de cicatrización. Todo esto se evita cuando el pezón recibe esta fórmula de fortalecimiento y se continúa con este mantenimiento hasta cuando sea necesario. Solo hay que recordar de limpiar con agua el pezón antes de alimentar al bebé. Y, cuando ya está fortalecido y resistente, se suspenderá el uso

de la mezcla. Entonces, cuando el bebé quiera mamar, encontrará fácil hacerlo, pues un pezón bien formado es un buen comienzo en esta etapa de lactancia, brindando bienestar, tanto al bebé como a la madre.

La ropa y los zapatos

En cuanto a la madre gestante, se recomienda ropa de algodón en contacto con la piel (sobre esta colocar las prendas de abrigo necesarias). El algodón permite a la piel respirar, es decir, oxigenarse y liberar toxinas. Durante la gestación se siente mayor temperatura y la transpiración se ve favorecida debido a ello. Se recomienda especialmente ropa de algodón para dormir. Los pijamas de algodón permiten que la circulación electromagnética del cuerpo se realice en forma completa, por lo tanto, al no existir interrupciones en estos circuitos que promueven el descanso nervioso, el sueño resulta realmente reparador. El cuerpo se relaja —no está dando pequeños saltos nerviosos e involuntarios mientras se duerme— y al ser así, tiene un amanecer con mayor claridad mental y mucha fuerza muscular. A medida que se hace más grande el volumen del vientre, se requiere de una mayor comodidad en los zapatos, ya que actúan como amortiguadores del peso. Se recomienda

zapatos con planta de goma, además de pasar mucho tiempo en zapatillas que ofrezcan esta comodidad, ya que caminar es un buen ejercicio y debe hacerse con cómodos zapatos para evitar el impacto en las rodillas, en la parte lumbar y hasta en los tejidos ya extendidos del vientre, que suelen ser las zonas que más sufren.

En casos en que la gestación se manifiesta con un volumen y un peso abdominal muy grandes, se produce un cierto alivio al colocarse por momento un traje de baño de una talla más grande, para que ayude a sostener el peso del vientre a través de los hombros, como si se tratase de un sostén para el vientre, y son los hombros los que ayudan a sostener el peso. Esto se puede usar por una hora o dos durante algunos días. Ayuda a los tejidos inferiores del vientre, que son los que están soportando el mayor peso y son los más extendidos y elásticos. En cuanto a la ropa del bebé, debe tenerse lista desde el séptimo mes; es preferible lavar toda la ropa antes que llegue la criatura. Las prendas van entrando en contacto con su cuerpecito, por lo que deben ser de algodón puro, incluida la pijama (es mejor cuando es de algodón que de fibra sintética). Las prendas del ajuar básico del bebé son:

- * Una toalla y una sábana de algodón para recibir al bebé.
- * Una banda de algodón para proteger el ombligo.
- * «Chaquetitas», ropones, politos interiores.
- * Ropitas de lana o de algodón grueso según el clima.
- * Pañales de recién nacido.
- * Medias.
- * Pantalones de algodón.
- * Gorritos.
- * Sábanas.
- * Colchas de lana y de algodón, según el clima.

El parto

Este es un momento muy importante en la vida de una mujer. Hay que vivirlo con plenitud, con confianza y a la vez con cierto estado de control en cada momento, sobre todo con una entrega diaria a la Voluntad Divina para que se cumpla el Plan Perfecto. Si quieres que tu hijo nazca en tu casa, es bueno contratar a una obstetriz o un obstetra y tener de cerca la buena compañía de tu esposo y tu mamá, o alguna persona que sea de confianza. El momento del parto es un momento emocionante, que una debe vivir muy atenta y segura de sí misma, entregada al Ser Superior, a la Divinidad, ya que, en ese momento, la madre es como un puente entre la Tierra y el Cielo. ¡Sé consciente de ello! ¡Ten ánimo y piensa en todo lo bueno para tu bebé! Piensa que si vas a dar a luz en tu casa, puedes permitirte crear un ambiente según tus gustos y a tu manera, con música suave e iluminación tenue en la habitación.

Es básico brindarle a la criatura la mejor y más amorosa bienvenida, así como tener todo el tiempo disponible e inmediato con el bebé, igual que él contigo, además de hacerlo sentir la tranquilidad y la comodidad de estar en casa junto a sus familiares. El bebé nace así en un ambiente de cariño, de afecto y de familia. El hogar es un ambiente sano y libre de cualquier tipo de virus y bacterias, puesto que los miembros de la familia están sanos.

Por otro lado, sobre el momento del parto podemos decir que ocurre alrededor de los nueve meses, aunque puede producirse unos días antes o después de cumplido ese tiempo. El conteo equivalente en días es de 37 semanas desde la última menstruación.

▲ Este momento llega, para algunas mujeres, cuando están con ocho meses de gestación y algunas semanas. Para otras, llega luego de los nueve meses. Incluso, se sabe que a partir de los siete meses un bebé ya puede nacer normal y completamente bien.

La mamá permanecerá muy cerca del bebito sin que haya necesidad de una incubadora. La mamá le

brinda al bebé su calor corporal —lo que se conoce como *mamá canguro*— y permanece muy cerca del recién nacido, durante el día y la noche, siempre muy disponible para atenderlo cuando el bebé quiera alimentarse. Esto quiere decir que la gestante estará ya lista luego de transcurrido este tiempo, para entrar en cualquier momento al proceso de parto. Los momentos previos son tan iguales a cualquier otro y sin embargo, en un lapso de 2 horas puede producirse el nacimiento del bebé. En otros casos, es cuestión de más tiempo, más horas. Se trata del proceso de dilatación que sigue a la posición adecuada del bebé.

La dilatación

Cada contracción que se produce en el útero corresponde a la búsqueda de la posición de salida que el bebé adopta en la pelvis de su madre, lo cual, a su vez, va reduciendo el largo del cuello uterino para lograr ensancharse, y es a lo que se denomina *dilatación*. Cuando esta alcanza un diámetro de 10 centímetros se produce el nacimiento del bebé. La ubicación del bebé esta cada vez en mayor contacto con la pelvis, hace mayor presión sobre esta y empieza la dilatación del cuello uterino, el cual, al ensancharse ligeramente, deja salir el tapón mucoso que sellaba el cuello del útero durante el embarazo, actuando como una barrera inmunológica. Este tapón mucoso está compuesto por un gel hidratado (90% de agua y 10% de proteínas) y puede salir de una sola vez o durante varios días. Su consistencia viscosa se presenta como un flujo vaginal. Es de color transparente, amarillento o marrón, y a veces aparece teñido de sangre. Esta manifestación nos

avisa que el parto está cerca, pero todavía no aparecen las contracciones ni la rotura de la bolsa de aguas.

Este es el momento en el que hay que disponer de todo lo necesario, como un colchón protegido por alguna tela gruesa y abierto por una sábana, sobre una base de madera; algunas almohadas para brindar la máxima comodidad a la madre en los momentos en que se alternan los periodos de contracciones con periodos de sueño; ropa de cambio y abrigo, de ser preciso, y toallas para secar la sudoración; un set de utensilios indispensables (caja con tijeras desinfectadas, cordones de algodón para el ombligo, un paquete de algodón y toallitas pequeñas). El arreglo de la habitación es importante. Deberá ser dispuesta con una lámpara que permita solo la iluminación indirecta que pueda mantener el cuarto ligero y suavemente iluminado para cuando el bebé haya nacido, ya que su primer encuentro con el ambiente debe ser muy agradable en cuanto a la luz y al sonido. Hay que disponer de todo lo necesario para acompañar con música suave el proceso del parto, una música que le agrade a la madre y que ayude a lograr y expresar perfecta armonía.

La primera contracción es similar a un cólico, y es seguida por la presencia de un líquido que fácilmente

podemos distinguir como el «agua de la fuente»: la rotura de la bolsa de aguas, que también en algunas mujeres se mantiene cerrada hasta el final.

▲ La madre, en este momento, debe darse un baño relajante en una tina a la que puede agregarle algunas plantas o flores de su agrado, previamente cocidas o directamente echadas al agua tibia de la tina (pétalos de rosas, geranios, jazmines, manzanilla, ruda, eucalipto, limones enteros, canela, entre otras).

Lo que haga sentir halagada a la madre y que a la vez le dé alegría, la relaje y le dé energía (también se puede diluir en el agua un poco de magnesio). Es importante ingresar al proceso de parto bien bañada con ropa limpiecita, bien abrigada, lo que producirá una buena sensación para este momento. Es importante mantener abrigada la zona de las caderas y los pies. El sudor favorece una dilatación más rápida. Es bien conocida la ley de la física según la cual los cuerpos se dilatan con el calor.

A medida que avanzan las contracciones, la dilatación avanza también. Al comienzo, las

contracciones se producen cada 15 a 20 minutos y duran entre 60 y 90 segundos. Estas primeras contracciones logran que la dilatación del cuello uterino alcance de 2 a 3 cm; el cuello del útero es como el cuello de una botella, tiene una longitud de 3 cm de largo y con cada contracción va reduciendo y desapareciendo esta longitud y va ensanchándose, hasta que al final debe tener los 10 cm de amplitud, que es la dilatación que el cuello uterino debe tener antes del nacimiento del bebé. Entonces, desde el comienzo de las contracciones, hay que poner en práctica lo que sabes sobre la respiración: al empezar cada contracción, inspirar pequeñas cantidades de aire; juntar todo el aire y expulsarlo al terminar la contracción. Estos indicadores varían en cada caso. La madre debe caminar dentro de la habitación en cada intervalo, a fin de continuar ayudando a que el periodo de dilatación alcance los niveles adecuados.

- ▲ Al estar caminando, se produce una mayor presión de parte del bebé sobre la pelvis de la madre y, a la vez, y gracias a la fuerza de la gravedad, la dilatación continúa en marcha.

Asimismo, hay que disponer de un sillón para que la madre pueda descansar y reponer fuerzas, pues se producen espacios entre cada contracción, en los que se llega a dormir muy profundamente, para luego volver con la siguiente contracción.

La frecuencia de las contracciones aumenta y se producen cada cinco minutos, lo que quiere decir que la dilatación también está avanzando y ya está cerca a los 7-8 cm. En este periodo, la intensidad aumenta también; siempre es un buen recurso recurrir a la respiración consciente acompañando a cada contracción. Estas son cada vez más seguidas y de repente comienza una sensación de hacer mucha fuerza o empujar hacia abajo. En realidad, se trata de la cabeza del bebé queriendo salir. En esta etapa cambia el dolor por la fuerza que surge en la parte baja del vientre y la necesidad de pujar muy fuertemente. Se producen contracciones muy seguidas, cada tres minutos o menos. El esposo sostendrá a la madre por la espalda para que esta pueda ubicarse en cuclillas, es decir, sentada ligeramente hacia atrás. La dilatación alcanza los 10 cm y el bebé ya está por nacer. Si la madre está recostada firmemente y en posición de cuclillas, será el padre el que reciba al bebé en el momento del nacimiento. Cuando aparece la cabecita del bebé se dice que este está coronado.

El alumbramiento

Este es el momento de regocijo de la madre, del padre, de la naturaleza, del universo entero, ya que Dios está nuevamente manifestado aquí: Dios es vida y está aquí. El parto es un evento natural y se desarrolla como tal. Todo el sistema hormonal, en forma organizada, participa en este divino y natural proceso. El parto en casa permite que la naturaleza siga su curso. Es la máxima comodidad para la madre y para el niño. Es sentir y vivir cada fase de este proceso sin prisas; además, es escoger la forma y la postura más cómodas. La tranquilidad del hogar ayuda a que todo marche bien. El padre recibe a su bebé con infinita alegría. Lo bendice y lo coloca en el pecho de la madre, que lo abraza y también lo bendice y agradece. Se miran madre e hijo en mutua gratitud y en este momento la madre le brinda el pecho.

En su interior, la madre escucha el imperativo de la naturaleza de todos los mamíferos: *dar de mamar*. Bellamente sorprendida, la madre verá que el recién

nacido toma el pecho y comienza a mamar como el más natural de los actos de vida. Esta maravillosa actitud de ambos, en este momento, pone en práctica el dar y recibir de acuerdo con lo que la naturaleza humana tiene establecido, y también pone en movimiento y satisface la esencial y primaria forma de la expresión del instinto de conservación o supervivencia, que es el alimento. La naturaleza mayor provee y organiza todo. Conduce lo que ya está establecido y ejecuta el plan divino de la naturaleza. Esta succión de parte del recién nacido favorece también la salida inmediata de la placenta.

Luego se procede a cortar al cordón umbilical después de pasados tres minutos del nacimiento del bebé. Este lapso le ayuda a captar el oxígeno circundante y a aumentar su hemoglobina.

- ▲ El padre puede ser quien corte el cordón una vez que este deje de latir, porque mientras sigue latiendo, está transportando oxígeno y nutrientes. Por lo tanto, hay que esperar que se realice esta transferencia de elementos vitales para proporcionar al niño una reserva de oxígeno, nutrientes y equilibrio térmico.

Tres a cinco minutos bastan para que se produzca esta transferencia de elementos importantes, que forman la reserva de inicio con la que el infante da comienzo a su adaptación al oxígeno que ahora va a conseguir del exterior, así como también a los nutrientes que ahora le proveerá la madre con la lactancia.

- ▲ El cordón umbilical, que es el nexo principal entre la madre y el niño, y que sostiene la unión, es en cierto sentido, una forma de dependencia necesaria. Ahora llega el momento en que damos paso a una etapa en que biológica y orgánicamente se independiza este nuevo ser único, que comienza en esta etapa a valerse por sí mismo.

Ahora ya respira como un acto propio y no a través de la madre, e intenta conseguir su alimento con ciertas formas de comunicación, hasta finalmente lograrlo con éxito.

Todo este proceso físico, mental, emocional y lleno de significado, entre otras tantas vivencias que continúan en este camino, nos va diciendo que cada

etapa de la vida va dando paso a una persona independiente, tal cual Dios la ha manifestado, con libertad y sabiduría para conducirse hacia sí misma. Todos estos pensamientos y emociones se perciben muy sutilmente en nuestro interior y corren paralelas a las actividades exteriores propias de este importantísimo instante. Entonces, en forma consciente, luego de pasados los cinco minutos, se pinza o amarra con un cordón de algodón en dos puntos el cordón umbilical. Uno a 20 cm del bebé, para proteger a la placenta y sus fluidos, muy especialmente cuando esta se encuentra todavía en el interior del útero, y otro a 10 cm del bebé. Luego se procede a buscar el punto medio entre ambos puntos, y ahí se hace el corte con una tijera previamente desinfectada o con una tijera quirúrgica especial. Luego, a 3 cm de la barriga del bebé, amarramos bien, nuevamente, con un cordón de algodón, y este punto formará definitivamente el ombligo del bebé. El cordón umbilical mide 50 cm en promedio.

Cuidado del cordón umbilical

Una vez cortado el cordón, se cubre con talco natural de polvo de maicena y se coloca encima un algodón previamente envuelto también en el talco. La función del talco de maicena es acelerar el proceso de cicatrización del ombligo, secando rápidamente el cordón umbilical que quedó unido a la barriguita del bebé; la suavidad de este producto, sin perfume ni aroma y de origen natural y biológico (maicena de caja), le va muy bien a la piel del bebé. Luego se coloca una prenda especial para sujetar el ombligo ya cubierto por el algodón con maicena, hecha de tela suave de algodón; es una especie de fajín que cubre el ombligo y envuelve toda la cintura del bebé. Se amarra en la parte delantera haciendo una suave presión, lo que evita el uso directo de los esparadrapos en la delicada piel del recién nacido y ayuda a formar rápidamente el ombligo del bebé.

▲ También sirve para proteger esta zona al momento de alzar al niño o cuando al llorar hace demasiado esfuerzo, evitando así el rasgado o sangrado del área, que está en proceso de cicatrización. Este algodón empapado en talco de maicena se cambia diariamente, por un corto tiempo de entre cinco y diez días.

El cordón umbilical se seca completamente y cae; se separa por sí solo. Entonces hay que continuar por 5 días (o un poco más, repetimos) con este cuidado. Una vez que el ombliguito ya está bien cerrado, se envolverá directamente solo con la prenda específica, el fajín, por un mes o dos, especialmente si el bebé llora mucho, porque a veces el ombligo tiende a hacerse muy notorio hacia afuera. En algunos casos llega a sangrar en la cicatriz, debido a la fuerza que hace el bebé al llorar. Hasta aquí hemos detallado por completo y de una sola vez la conducta a seguir con el corte del cordón y su posterior cuidado.

Lactancia: dar de mamar

Ahora nos concentraremos en la lactancia materna, que nos permitirá disfrutar de esta etapa hermosa, humana y tan importante, donde vemos que la conjunción madre-bebé pone en acción muchas otras circunstancias que convergen, como lo es, por ejemplo, la igualdad en el género, donde vemos, recordamos y sentimos a todas las mamás de la clase de mamíferos, dando de mamar a sus crías en completa libertad, atendiendo únicamente a la voz de su propia naturaleza. Y es entonces cuando vemos a nuestro niño con toda naturalidad tomar el seno de su madre como si ya lo conociera: nace sabiendo esto. Tal parece que su olfato le ayuda mucho en esta etapa. Se pone en práctica aquí la libre oferta y la libre demanda.

El recién nacido toma el seno por primera vez luego de nacer. La madre lo coloca cerca de su corazón, y lo toma en sus brazos y lo acurruca en su seno: Dios y la divina naturaleza humana han

dispuesto que los senos de la mujer estén a la altura del corazón, el órgano que genera la mayor señal rítmica y electromagnética en el cuerpo, así que el niño que recibe el alimento a través del seno de su madre entra también, a través de él, en el ritmo del corazón de su madre. Él se deleita en este latido que por tanto tiempo ha escuchado, conoce y recuerda. Durante nueve meses escuchó y aprendió esta melodía, que le brinda seguridad y confianza y todo esto, en su totalidad, lo recibe como una muestra de amor. Y él, a su vez, lo agradece al expresar su satisfacción con una bellísima sonrisa, lo expresa con su mirada y sus movimientos y con ello está diciendo: «yo también te amo, te quiero y te agradezco, mamá».

- ▲ La madre le transfiere una especie de código inmunológico en estos primeros cinco días de lactancia. La primera leche que recibe el niño al nacer tiene una alta concentración de proteínas, transporta las inmunoglobulinas o anticuerpos (el efecto vacuna) que la madre formó como defensas contra las enfermedades a lo largo de su vida y que ahora transfiere a su hijo.

Su contenido en grasa es bajo y la presencia de altos niveles de proteínas lo convierten en el nutriente completo que el recién nacido necesita y deberá aprovechar, tanto para eliminar los residuos intestinales (meconio), como para formar su flora intestinal y su sistema de defensas.

Esta primera lactancia suministra altos niveles de carótenos (por esto tiene un color amarillento por su riqueza en vitamina A) y está destinado a proteger sus ojos. Los factores inmunológicos que contiene la convierten en milagro curador de la naturaleza, es decir, en la sustentadora esencial de la vida. La leche de la mamá varía su composición según la hora del día, y es distinta al comienzo y al final de cada teta-da, por ello la necesidad de mantener al niño junto a su madre desde que nace para sostener y propiciar esta transferencia afectiva, física y también química que corresponde a esta etapa.

Calostro

Desde la decimosexta semana, el cuerpo de la madre gestante viene realizado todo lo necesario con el fin de abastecer de alimento a su bebé; las hormonas responsables de esto son la prolactina y la oxitocina.

Componente	Unid.	Calostro (1 a 5 días)	Leche madura (mayor a 30 días)
Proteínas totales	g	23	9-10,5
Caseína	mg	1,400	1,870
Alfa lactalbúmina	mg	2,180	1,610
Lactoferrina	mg	3,300	1,670
IgA	mg	3,640	1,420

La leche materna está disponible desde el nacimiento del bebé y es el alimento y la bebida que él necesita en forma exclusiva hasta los seis meses

de edad. A partir del sexto mes, en que se realiza la ablactancia o las primeras comidas, la lactancia continúa de modo constante hasta que el bebé tiene un año o más, de manera paralela a las comidas y bebidas que el niño reciba.

Tipo de leche	Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vitamina A (ug)	Folato (ug)	Vitamina C (mg)
Leche humana	70	7	1,03	4,6	30	0,02	48	5	5

El recién nacido va a dormir mucho estos primeros días, su crecimiento es rápido y requiere de largos periodos de sueño, durante los cuales conserva toda su energía, que le sirve principalmente para crecer.

- ▲ De las 24 horas del día, el recién nacido duerme entre 16 y 20 horas. Hay que dejarlo dormir sin interrumpirlo, porque todavía no diferencia el día de la noche y continúa con su ritmo intrauterino, que está regido por la necesidad de alimentarse cada dos o tres horas, para luego irse a dormir.

Cuando la madre le da de mamar, le da primero de un seno y luego del otro. De esta manera, la leche sigue fluyendo constantemente.

Estos primeros días en que el niño duerme más horas y se amamanta de su madre, también debe dormir junto a ella. Es muy importante la cercanía de ambos. Todas las mamás duermen junto a sus hijos (lo cual es una característica de los mamíferos), porque el contacto afectivo es el principal alimento y al niño lo hace sentir seguro, tranquilo y confiado. El campo afectivo de la madre lo sigue envolviendo y el niño así lo requiere. Entonces, se acondiciona un espacio para el recién nacido en la cama de su mamá colocándole una almohadita suave para su cabecita y otras almohadas a lo largo de su espalda, para que el niño duerma ligeramente de costado y, por seguridad, al frente de su barriguita pondremos otra almohada para sostener esta postura de costado, aunque el niño igual va a tener soltura de movimientos.

El estado de atención de la mamá va a manifestarse inmediatamente cuando el niño esté por despertarse para mamar, y como la disponibilidad del alimento es inmediata, lo atenderá antes que el bebé llegue a llorar. Así se volverá a dormir más rápidamente. Es en este momento que se le cambian los pañales si es necesario, y luego continúa durmiendo.

tranquilamente. Primero tomará un seno y luego el otro. Si la leche continúa saliendo, hay que recibirla en algún envase, ya que es el más completo y el principal alimento y medicamento a la vez, ideal para los bebés y único además. Cuando los senos se llenan y el bebé sigue durmiendo, hay que sacarse un poco de leche para futuro abastecimiento, hasta sentir comodidad.

En esta etapa comienza la conducta digestiva que involucra una reacción a través del eructo, después de cada tetada; el volumen de leche que toma y la cantidad de oxígeno que transporta son factores que producen el eructo del bebé. Antes de que este suceda espontáneamente, hay que ayudar a que salga en forma controlada y vigilada. Cuando el bebé termina de mamar, hay que colocarlo junto a nuestro hombro y sobarle la espalda hacia arriba. Esto produce, inmediatamente, la salida el eructo acumulado mientras estaba succionando. En algunos casos, cuando no se sigue esta conducta, el bebé eructa la leche junto con el aire. A veces se puede complicar cuando el eructo también regresa con un poco de leche por la nariz y por la boca. Hay que estar muy atentos y ayudar a la criatura si es que esto sucede, y levantarlo inmediatamente hasta que su nariz se despeje. Recordemos que la cabeza siempre debe estar sobre una almohada y su posición al

dormir será ligeramente de costado. Los niños que duermen junto a su madre están en mejor cuidado que los niños que duermen solos; además, todas las mamás, de todas las especies, duermen junto a sus criaturas recién nacidas.

▲ A medida que van creciendo, el sueño se va regulando al horario día-noche. Y es en esta etapa en que espontáneamente las madres acompañamos con canciones de cuna el momento previo al sueño.

Decimos, por ejemplo (según la canción de Brahms): «Buenas noches, mi amor, duerme bajo un rosal, con las manos en cruz sobre tu corazón, que mañana con Dios te despertarás» Es una perfecta inducción al sueño, donde el alma se reabastece de sabiduría y armonía. Cantar es una costumbre ancestral y espontánea que se mantiene en todas partes del mundo y en todos los grupos étnicos. El canto antes de dormir relaja al niño y lo induce al sueño, apartándolo de otras distracciones o ruidos del entorno. El bebé siempre mira a los ojos de la madre mientras se va relajando y hasta

que comienza a dormir. Este acto fomenta que el niño ingrese con confianza y seguridad al periodo de sueño y hace que este sea muy tranquilo y satisfactorio. La madre escogerá canciones suaves y se las dedicará a su criatura. Y así, junto con otros tantos detalles, es que se van formando los lazos de amor, de amistad, de cariño, de confianza. El niño, en suma, se siente protegido y amado por su padre y por su madre.

Recomendaciones para el baño diario

Es preferible escoger una hora fija de la mañana y mantenerla siempre. Cuando el niño llega envuelto de una especie de crema untuosa en la piel, esta se reabsorbe y es beneficiosa para su propia piel y para ayudarlo en su adaptación a la temperatura del ambiente al que llega. Se recomienda mantener esta película protectora por uno o dos días, y luego bañarlo todos los días a la misma hora, de preferencia en las mañanas. Los bebés nacen muy limpios y traen lo mejor en su piel.

Estos primeros días en que como madres adaptamos nuestro tiempo a todo lo que tiene que ver con nuestro bebé, vamos a encontrar que en cuanto se refiere a la alimentación y al descanso, transcurre el día muy velozmente y en toda la velocidad que lleva la vida en ocupaciones y manifestaciones físicas, tratemos siempre que lleguen a tocar el umbral de la vida interior que es lo que hace verdaderamente trascendente cada acción. Entonces, hijos y padres

estaremos aprovechando esta oportunidad de crecer en la vida, reconociéndonos aquí como en un punto de partida, como un renacer. Nosotros también comenzamos así nuestra vida verdadera, como este bebé, por lo que es necesario que volvamos a encontrarnos con nuestra antigua y rica pureza interior, con nuestro origen real. Y si queremos explicaciones mentales, pues simplemente queremos ser mejores por nuestros hijos y para ellos, para la nueva generación de nosotros mismos, aunque interiormente estaremos solo respondiendo al llamado personal de la evolución eterna.

El alma descansa en la piedra,
se agita en la planta,
se mueve en el animal
y evoluciona en el ser humano.

Pensamientos, sensaciones y emociones

Cuando la madre da de mamar su hijo, este percibe lo que ella siente; por lo tanto, este momento estará dedicado únicamente al bebé. En este instante debemos mirarlo directamente a los ojos siempre, expresándole nuestro afecto y nuestra confianza, nuestro amor, llenando la mente con pensamientos armoniosos y todos los anhelos superiores. Así, nuestro corazón, interiormente, invocará:

Espíritu Santo, bendice a mis hijos,
que su recorrido por esta vida
sea guiado por una manifestación clara
de Tu presencia en ellos,
que las turbulencias sean despejadas
con el solo hecho de tu Presencia en sus
vidas,
que su camino lo transiten con seguridad,
y, desde su corazón, guíalos con claridad
total,

que los miedos y las dudas desaparezcan
ante tu bendita existencia.

Espíritu Santo, que tu voz en mis hijos,
y en los hijos de toda la humanidad,
sea lo que guíe sus vidas y sea escuchada
en el sueño y la vigilia, durante el día
y durante la noche,
en su infancia, en su juventud y durante
toda su existencia,
y las madres y los padres alcancemos igual
bendición,
gracias, Espíritu Santo.

Nuestros hijos son los hijos de la vida, traen un propósito y una misión, un don. Cada uno despierta a la verdad y cada anhelo, cada intención, produce un aprendizaje valioso. Valorar el presente es lo que nos hace vivir a plenitud de consciencia, que es el momento de paz que experimentamos y que viene de nuestra propia esencia, de nuestra naturaleza divina, y va hacia nuestra manifestación humana y la hace trascender, emigrar a un nivel superior, y nos ayuda a ubicarnos en este nuevo estado mientras transcurren nuestras vidas. Es nuestra principal misión en el mundo, la de reconocer

nuestra verdadera naturaleza, a la misión de despertar con nosotros mismos: SER, simplemente. Así reconocemos esta misión en toda la humanidad. Aquello que calificamos de errores y aciertos no es otra cosa que el aprendizaje continuo hasta descubrir nuestra verdadera identidad no creada, aquella identidad eterna, aquella identidad que no necesita de nada para ser, porque simplemente ES. Hay que mecer al niño en la cuna y, mientras se va durmiendo, envolverlo con nuestro infinito y más tierno cariño, con nuestro afecto, con nuestro amor y nuestra aceptación:

Yo acepto a mi hijo tal y como es,
yo reconozco en este ser la presencia de
Dios,
y yo sé que esta presencia divina aflorará,
se pondrá de manifiesto:
presencia divina, ven aquí,
la cuna ya está lista: tú eres la cuna,
tú eres el ser,
tú eres la mano que mece la cuna.

Y todo esto con el reconocimiento y aceptación de este nuevo estado, es decir, pasar de solteros a

casados y luego a ser padre y ser madre. Este nuevo estado que alcanzamos nos lleva a crecer juntos, y en él todos seguimos avanzando. No solo es la llegada de un nuevo bebé, sino que es la llegada de un nuevo estado, de una nueva sensación, de una nueva emoción y una nueva experiencia vital que nos permite mirarnos interiormente, a ver cómo actuamos en el presente y cómo nos aceptamos como padres de este nuevo ser. Debemos reconocer que ambos, padre y madre, debemos mejorar en todos los aspectos de nuestra vida, y reconocer también la existencia de un mundo superior, agradeciendo por la bendición de esta nueva vida, sabiendo que los proyectos laborales que ocupan la mente del padre no tienen que ver, necesariamente, con lo material y lo económico, sino más bien con el sustento emocional que brinda confianza en el núcleo familiar. Y es así que, juntos, el padre y la madre invocan interiormente:

¡Dios, haz de mis hijos un instrumento
de Tu paz!

¡Dios, haz de mí un instrumento
de Tu paz!

Recomendaciones para la primera alimentación

Seis meses después del nacimiento aparecen los dientes del bebé, lo que quiere decir que puede comer alimentos cocidos, acompañados con algunos jugos o infusiones adecuadas. Es preciso saber que todas las culturas, razas y sociedades han tenido –y tienen– sus propias costumbres, arraigadas en el seno de su comunidad, en relación con las primeras comidas del bebé. Recomendamos empezar la nueva dieta del bebé empleando papilla de crema de arroz luego de la ablactancia, de la siguiente manera:

1. Sancochar el arroz con agua como una sopa espesa y luego pasarla por el colador.
2. Volver a hervirlo y luego servir.
3. Si la crema de arroz se prepara con arroz integral, este tendrá que pasarse por un

colador muy fino para evitar que pase la fibra.

4. El bebé tomará dos cucharaditas de esta papilla el primer día.
5. Se recomienda la crema de arroz porque el almidón que posee es de fácil digestión.
6. Los siguientes días, la papilla de arroz se acompañará de un puré de manzana.

Definitivamente, hay que ir variando la dieta del bebé con alimentos de color amarillo y de color verde, entre los que se encuentran el plátano cocido y colado; el puré de zapallo; el puré de camote, con suficiente líquido como para que resulte fácil comerlo; el puré de espinaca, bien cocido y colado. Entre los líquidos que recomendamos están el anís (anís estrella), el agua de quinua (solo el agua), y el jugo de granadilla con un poquito de extracto de zanahoria por las mañanas. Cuando la criatura tenga un año, se pueden ir incorporando, poco a poco, cereales como la quinua y la kiwicha. La lactancia continúa por un año o más, junto a las primeras papillas que recibe. Hay que ser conscientes de todas las ventajas cuando nos referimos a la lactancia materna:

1. Es el alimento y nutriente ideal para el bebé.
2. Está disponible inmediatamente.
3. Es gratis.
4. Le pertenece al bebé.
5. Está libre de contaminación.
6. Mientras más se consume, más se produce.
7. Tiene la temperatura ideal.
8. Para viajar resulta de una inmensa comodidad.
9. Sirve de comida y bebida (hasta los seis meses).
10. Es el mejor complemento después de los seis meses.
11. Es medicina para las afecciones nasales.
12. Es de buena ayuda para los adultos en caso de inflamación ocular.

Ventajas y más ventajas en relación con la leche materna, y todo esto generando salud en la madre y su criatura.

Epílogo

Y así, ante nuestros ojos, va transcurriendo el tiempo, y los vemos crecer y manifestar su personalidad, su individualidad. Actualmente un gran número de niños llegan hoy con tanta claridad mental, que es muy bueno escucharlos y aun consultarles cuando tenemos que resolver ciertos asuntos, ya que nos ayudarán a tomar siempre la mejor decisión.

Tenemos ahora que entender que a estos niños debemos respetarlos en el presente como son y, además, debemos darnos cuenta de que entienden el mundo más fácilmente que nosotros y debido, principalmente, a que tienen una mayor sensibilidad, siendo una nueva y mejorada generación de personas, una versión mejorada de nosotros mismos y sus antepasados. Tenemos la gran oportunidad de aprender de ellos. Por lo mismo, esperamos que las escuelas, los colegios y las universidades sean adecuadas para entender y apoyar la misión que cada uno trae, complementando de la mejor manera la

educación y apertura de nuestros hijos. En el futuro hablaremos, tal vez, de una pedagogía nueva que contenga métodos más apropiados para acompañar este desarrollo. Tal vez estamos a puertas del inicio de una nueva educación. Recordemos en todo momento y en todo lugar que todo, absolutamente todo, está en constante evolución.

Sigamos respirando...

Este libro se terminó de imprimir
en los talleres gráficos de
METROCOLOR S. A.,
Los Gorriónes 350, Lima 9, Perú,
en noviembre de 2012.



OTROS TÍTULOS PUBLICADOS
POR ESTE GRUPO EDITORIAL

GUSTAVO RODRÍGUEZ

La semana tiene siete mujeres

SILVIA NÚÑEZ DEL ARCO

Hay una chica en mi sopa

NANO GUERRA-GARCÍA

¿Dónde está la riqueza?

JACQUELINE SAETTONE

El gran salto

ALONSO CUETO

La hora azul

DR. JOSÉ LUIS PÉREZ-ALBELA

Viva sano día a día

La gestación y el parto son milagros felices para la humanidad. Es el primer paso de una intensa historia de amor: un hijo y su madre, que lo cuida, alimenta y cobija bajo su inmensa ala de alivio. El nuevo ser aparece entre nosotros confiado y llega equipado para empezar su vida en la Tierra.

En *Dar de mamar es amar*, el nuevo libro de Gloria Narváez y del doctor José Luis Pérez-Albela, usted encontrará todo lo que necesita saber sobre:

- La comunicación con el bebé en camino
- El rol del sueño durante la gestación
- Los cambios hormonales propios del embarazo
- El proceso de parto
- La lactancia y sus múltiples beneficios
- Recomendaciones para el baño del bebé, pensamientos, consejos, etc.

Entre muchos otros temas

Porque *Dar de mamar es amar*, es cariño, es comprensión, afecto, confianza y respeto. Dar, recibir y afianzar los profundos lazos en un fuerte abrazo junto al corazón.

