

Índice

Introducción	9
PARTE I:	
EMBARAZO	II
Primer trimestre	13
Concepción	13
¿Qué nos pasa?	18
La institución	23
Meses invisibles	26
¿Y semillita?	32
Segundo trimestre	36
Una doula	36
Ejercicio en el embarazo	41
Nuestro cuerpo	45
¿Y semillita?	48
Tercer trimestre	51
Todo pesa	51
Sexualidad y embarazo	54
Decisiones: un arma de doble filo	57
Antes de que llegue	60
«El papá también es importante» (I)	67
¿Y semillita?	68
Oxitocina	71
PARTE II:	
NACIMIENTO	75
Plan de parto	77

Nuestro plan de parto	80
Preparto y trabajo de parto	83
La hora de oro	86
Relatos	89

PARTE III: DARLE BIENVENIDA AL CAOS 107

Los nuevos roles	109
Puerperio	111
«El papá también es importante» (II)	120
Visitas vs. tribu	123
¿Cómo visitar a un bebé recién nacido?	124

PARTE IV: LA PRUEBA DE FUEGO 127

Período primal abreviado	129
Niñocentrismo y crianza respetuosa	131
Dormir como un bebé	133

PARTE V: UN NUEVO INTEGRANTE 139

La famosa carga mental	141
Mascotas y un nuevo integrante	143
Lactancia y alimentación	146
El cuerpito de mi bebé	155
Desarrollo motor	156
Pies descalzos	159
Exposición a pantallas	162

PARTE VI:	
DE LO QUE NADIE HABLA	167
Duelo perinatal	169
PARTE VII:	
LA MATERNIDAD «REAL»	173
EPÍLOGO:	
MI SEGUNDO EMBARAZO	177
El nacimiento de Bruna	184
El relato de Seba, porque el papá también es importante	187
Agradecimientos	190

Introducción

Mi deseo de ser mamá llegó con la adultez. Nunca fui muy Susanita. Cuando apareció y comencé a darle forma, no dimensionaba lo que realmente quería decir ser mamá. Pero llegó Ciro y la transformación fue absoluta. Durante el embarazo no me daban las neuronas para sorprenderme y fascinarme con la información que iba recibiendo a diario, mi cuerpo en plena metamorfosis, mi cerebro expandiéndose, mi hijo creciendo dentro de mí. Y cuando nació, todo ese mar de emociones se multiplicó.

Pensaba que la información que tenía antes de quedar embarazada era suficiente; incluso vasta. Pero no. Era escasa, muy escasa, y eso no dejaba de asombrarme. En cada aspecto relativo a la gestación, el parto y la crianza me faltaba información, mucha información.

Finalmente, el transcurso de estos primeros años de vida de Ciro, desde su concepción, logré vivirlos con placer, entusiasmo y alegría, incluso los momentos oscuros y de mucha sombra, y eso lo atribuyo pura y exclusivamente a la información. Porque con ella se atenúan los miedos, las inseguridades, se acalla el barullo de opiniones de todos quienes nos rodean... Sabemos qué está pasando y entonces lo transitamos con tranquilidad. ¡Pero el acceso a la información es tan limitado! ¿Qué pasa con las familias que no saben todo lo que hay para leer y escuchar? ¿O que no pueden acercarse a ello? ¿Cómo viven este proceso?

Estas inquietudes empecé a plantearlas públicamente, como también todo eso que iba viviendo, y entró algo nuevo en juego: me di cuenta de que no era la única. Compartía con muchas otras personas los mismos procesos, los mismos nerviosismos y preocupaciones, las mismas dudas. Me hice fan del concepto de humanidad compartida en este momento de la vida tan especial. Así que acá estoy, compartiendo lo que viví, poniendo mi granito de arena para que la información se expanda y que gestar, parir y criar sea principalmente un acto de amor.

PARTE I:

EMBARAZO

Primer trimestre

Concepción

Fue en mayo que me hice el test; lo curioso es que ya sabía que estaba embarazada mucho antes del resultado. Me conozco, conozco mi síndrome premenstrual y claramente no lo estaba atravesando. Nunca había estado embarazada, pero sabía que mi menstruación no estaba por llegar. Lo que no sabía era que el deseo de estar embarazada era tan grande.

El resultado lo vi de reojo, pero lo entendí enseguida. Y mientras esperaba esos segundos a que Seba lo interpretara, mi cuerpo entró en una celebración absoluta. Era como si cada una de mis células tuviese serpentinas y chifles. Cuando vuelvo a esa emoción, ni siquiera puedo localizarla: la sentía en el pecho, en la panza, en los brazos...

Finalmente, Seba me miró y, sintiendo su emoción, yo pude dejar salir la mía. Abrazos, saltitos, algunas lágrimas, más abrazos y ese pensamiento tan claro: «¡Pah! Realmente quería estar embarazada».

Sí, realmente quería. Me corrijo: lo queríamos ambos. No nos fue difícil la concepción, pero recuerdo el segundo mes que no usamos ningún anticonceptivo. Fue durante nuestra licencia, estábamos descansados, relajados y con tiempo libre, seguro en el momento de mi ovulación tuvimos relaciones y la menstruación llegó igual. No me preocupé demasiado, pero le comenté a Seba algo como: «Y eso que lo buscamos, ¿eh?». Él me miró y, con un gesto de muchísima calma, alargando todas las vocales, me dijo que estuviera tranquila, que ese proceso podía llevar tiempo. Eso me disparó dos recuerdos más. El primero fue el de un texto que hacía no mucho había leído y decía algo así como que las mujeres pasamos del miedo al embarazo al miedo a la infertilidad. Es una afirmación fuerte, pero muchas veces es cierta. Cuando se educa en reproducción se hace mucho énfasis en la anticoncepción

—algo que, a su vez, en general recae en la mujer interviniendo hormonalmente su cuerpo— y se habla poco de la fertilidad.

Y de ahí mi segundo recuerdo, que nos lleva a una Anahí adolescente en la casa de sus amigas, hablando de reproducción y sexualidad. Aquella Anahí no entendía cómo a algunas parejas les costaba concebir si la ecuación era clara: teniendo relaciones sexuales en el momento de tu ovulación —más menos tres días— quedabas embarazada. Qué equivocada estabas, Anahí. Mucho más acá en el tiempo, mientras hacía una nota sobre esto, la entrevistada —Belén Piñeyrúa, que forma parte de Impronta¹ y de la Red de Apoyo, Contención y Asesoramiento en Fertilidad de nuestro país— me dijo algo clave: «Creemos que los hijos se crean haciendo el amor, qué error».

Realmente quería estar embarazada, y quizás vos, del otro lado, también estés embarazada y tenías muchas ganas de estarlo, pero ¿qué tuvo que pasar para que ese test diera positivo? Hagamos un repaso (pido disculpas previas a los especialistas del área: a continuación, voy a simplificar el proceso y la jerga con el fin de hacerlos más sencillos).

El ciclo menstrual de la mujer comienza con su primer día de menstruación y termina un día antes de la siguiente. Durante todo este período tanto el útero como los ovarios experimentan cambios. Se divide en dos grandes fases: la fase folicular, donde los estrógenos hacen su trabajo, y la fase lútea, donde quien trabaja es la progesterona. Dentro de la primera está la menstruación y en el medio la ovulación, que es lo que genera el paso de una a otra.

Mientras estamos menstruando el cerebro «le avisa» al ovario que tiene que desarrollar un nuevo folículo mediante la hormona foliculoestimulante (FSH). Son los ovarios que trabajan generando estos folículos dentro de los cuales hay óvulos; uno de ellos se desarrollará lo suficiente y será el encargado de liberar el óvulo. Mientras tanto, el

¹ Por más información, ver: www.impronta.uy.

endometrio, que es la capa mucosa que recubre el útero por dentro, se va engrosando. El folículo dominante también produce estrógenos. Cuando el nivel de estrógenos es suficientemente alto, le envía una señal al cerebro y este genera un incremento drástico de la hormona luteinizante (LH). Este pico de LH hace que el folículo dominante se rompa y libere el óvulo. Ese óvulo queda en las trompas uterinas (también conocidas como trompas de Falopio) y permanecerá allí a la espera de un espermatozoide que lo fecunde. Entre 24 y 48 horas más tarde el óvulo envejecerá y ya no podrá ser fecundado. Si es esto lo que sucede, pasamos a la fase lútea: el folículo dominante, una vez que libera el óvulo, se convierte en cuerpo lúteo y comienza a fabricar progesterona, la hormona que va a generar los cambios en el endometrio en caso de un embarazo. Cuando esto no sucede, el cuerpo lúteo se desintegra dando lugar a otra menstruación.

Ahora, si en el momento de la ovulación tenemos relaciones sin usar ningún anticonceptivo de barrera, unos trescientos millones de espermatozoides van a ingresar en nuestro organismo. De todos ellos, son unos cientos los que logran llegar a las trompas uterinas, donde está el óvulo. En ese viaje, que dura unos dos minutos aproximadamente, el espermatozoide va modificándose. Al llegar al óvulo se precisan dos eventos para que uno logre fecundarlo: el movimiento de la «cola» de ese espermatozoide y una enzima que es liberada por lo que sería la cabeza, sumado a la reacción química de la mucosa que se encuentra en las trompas uterinas. Si esta serie de eventos se cumplen, uno logra atravesar la primera parte del óvulo y, acto seguido, la membrana del óvulo se modifica para que ningún otro espermatozoide pueda ingresar. Una vez que sucede todo esto, ambos pronúcleos se unen y así se forma el cigoto humano y empieza un nuevo viaje por las trompas hasta llegar al útero para la implantación. Mientras lo hace, las células se dividen, dejando de ser un cigoto y pasando a ser un embrión.

La implantación es una fase clave en la reproducción humana. Si fracasa no hay gestación posible, es necesario que ese embrión anide

en una de las paredes del útero. Según reporta el portal Natalben —área vinculada al embarazo del laboratorio farmacéutico Italfarmaco, especializado en salud de la mujer—, que el embrión anide naturalmente se da en el 30 % de los casos de parejas heterosexuales que mantienen relaciones sexuales en el momento de la ovulación de la mujer.²

En Uruguay, una pareja de cada seis tiene dificultades reproductivas. Seguramente alguien a tu alrededor esté pasando o haya pasado por algún tratamiento para concebir. Si bien existe una Ley de Reproducción Asistida que sostiene el Fondo Nacional de Recursos, hay mucho para corregir y la Red de Apoyo, Contención y Asesoramiento en Fertilidad está trabajando para mejorarlo.

Ante un test positivo de embarazo, ¿alguna vez pensaste que todo esto fue lo que sucedió? Este pretende ser un texto laico, pero debo decir que entiendo que algunas religiones hablen de la llegada de un hijo o una hija como una bendición: no se dimensiona todo lo que tiene que pasar para que la gestación comience (porque sí, esto es apenas el principio).

² Arnanz, C. Implantación: clave del embarazo espontáneo y por FIV. *Natalben*. Disponible en: www.natalben.com/implantacion-embarazo.

Si querés, tomate un momento para agradecerle a tu cuerpo y conectar con la sabiduría milenaria que nos compone. Repasá cómo fue el proceso: ¿lo viviste o vivieron como algo sencillo? ¿Tuviste miedo? ¿Qué sentiste cuando compraste el test de embarazo?, ¿y cuando viste el resultado? Te invito a que, después de este momento de conexión, escribas todo lo que quieras. Podés seguir estas preguntas guía o ir por cualquier otro lado. Este espacio es solo tuyo.

¿Qué nos pasa?

Recién vimos todo lo que sucede antes de un test positivo, pero sabemos que eso es solo el principio. El cerebro de la mujer cuando queda embarazada cambia, y cambia para siempre. No hace mucho tiempo que se empezaron a investigar en profundidad los efectos del embarazo en el cerebro de las mujeres. Increíble, ¿no? Somos las responsables de parir a toda la humanidad, pero aún hoy se sabe más del universo que de lo que nos pasa a nivel cerebral en este período. Por suerte, esta tendencia va corrigiéndose.

Mientras el cuerpo de la mujer se adapta para darle abrigo y alimentar al bebé, el cerebro también cambia para prepararse en la tarea fundamental del posparto: cuidarlo. En un estudio liderado por Susana Carmona, María Paternina-Die y Magdalena Martínez³ nos enteramos de que nuevamente son las hormonas las encargadas de llevar adelante una tarea fundamental. El estradiol y la oxitocina van al cerebro para activar lo que se llama el «circuito maternal», que es el que está por debajo de la conducta de la madre y de ese enamoramiento inmenso que sentimos por nuestros bebés una vez que nacen. Este mecanismo se activa cerca del parto, así que si temés no sentir ese amor tan grande por tu hijo, vos tranquila, que nuestro cuerpo es muy sabio.

El circuito materno tiene tres procesos fundamentales: experimentación, motivación y placer. La mamá siente (experimenta) el olor del bebé, eso le produce mucho placer —es ciertamente un aroma delicioso— y entonces se genera una enorme motivación para cuidarlo y satisfacer sus necesidades, porque en ese acto es donde encuentra mayor satisfacción propia. Es un circuito motivación-recompensa dado por la experimentación. Pero el cerebro de la madre no solo se prepara para

3 Paternina-Die, M., Martínez-García, M., Martín de Blas, D. *et al.* (2024). Women's neuroplasticity during gestation, childbirth and postpartum. *Nat Neurosci*, 27, 319-327. Disponible en: www.nature.com/articles/s41593-023-01513-2.

activar este circuito, sino que también entran en juego funciones más complejas como la empatía. Realmente las mamás sienten el llanto y la risa de su bebé como si fuera de ellas mismas. Inician un proceso conocido como «mentalización parental»⁴ mediante el cual la mamá o el papá pueden interpretar qué necesita o cuáles son las intenciones de su bebé.

Ahora bien, todo esto sucede por la cantidad de hormonas que llevamos en nuestro organismo. Luego de unas semanas del nacimiento estas hormonas empiezan a regularse, se estabilizan. Lo increíble es que, sin embargo, ese circuito materno continúa funcionando debido a la neuroplasticidad, que se activa gracias a la estimulación neuronal. El conocimiento científico solía entender que la neuroplasticidad era algo propio de los niños y que una vez llegada la adolescencia ya no se daban más cambios en la estructura cerebral. Hoy sabemos que el embarazo y el posparto constituyen una etapa de absoluto cambio estructural en el cerebro. Esta transformación permanece hasta seis años luego del nacimiento y se le llama «matrescencia». Sí, la maternidad nos cambia, chiquilinas.

Pero no solo modifica nuestro cerebro y la cantidad de hormonas en nuestro cuerpo, también nos cambia el organismo: nuestro volumen sanguíneo se duplica, las glándulas mamarias empiezan a producir leche y creamos un nuevo órgano, la placenta, pura y exclusivamente para alimentar al bebé. En la placenta se pueden encontrar las famosas células madre. ¿Sabías que durante el embarazo las células madre de tu bebé viajan por tu torrente sanguíneo y ayudan a la salud maternal? Es emocionante, se le llama «microquimerismo fetal». La transferencia de

4 Golanó Fornells, M., Aramburu Alegret, I., Pérez Testor, C., García Hernández, J. (2020). Mentalización y parentalidad: implementación de la parent development interview – revised (PDI-R) en la clínica de la primera infancia. *Temas de Psicoanálisis*. Disponible en: www.temasdepsicoanalisis.org/2020/07/09/mentalizacion-y-parentalidad-implementacion-de-la-parent-development-interview-revised-pdi-r-en-la-clinica-de-la-primer-infancia/.

células fetales al cuerpo de la madre se da principalmente en el primer trimestre (aunque puede ocurrir durante toda la gestación). Luego del nacimiento la mamá las elimina, aunque algunas pueden permanecer hasta diez años en su cuerpo. El intercambio también se da al revés, de la mamá al bebé («microquimerismo materno»).

Mientras sucede todo esto nuestra vida no se altera, seguimos con la misma rutina, cumpliendo con las obligaciones, con el plus de «no decir nada» hasta las doce semanas, algo que vamos a abordar más adelante. Pero, lógicamente, todo esto que ya sabemos que nos pasa también repercute en nuestro humor, ¡y sí!

Siempre me imaginé que embarazada iba a ser insoportablemente sensible. Ya lo soy por naturaleza, imaginen con todas esas hormonas revolucionándome el cuerpo... Creía que iba a llorar veinte horas al día. ¡Pero no! Por supuesto que el nivel de sensibilidad subió; en el momento en que pensaba en mi bebé, me ponía en contacto con ese presente, mi cuerpo y yo gestando a mi hijo, claro que se me caían las lágrimas. Sin embargo, y para sorpresa de muchos, la realidad cotidiana no me hacía llorar. Eso sí, la frontalidad que agarré fue total. Recuerdo esos meses y siento que no me guardaba nada, NADA. Si algo me molestaba, lo decía; si alguien me enojaba, lo enfrentaba; lejos estaba lo *polite*, no tenía filtro. Sentía que estaba poseída por una mamá leona. Tengo un ejemplo gráfico para compartirles (un poco fuerte, quizás).

Cerca de mi trabajo hay un lavadero de autos. Un día, antes de entrar a trabajar, dejé el auto allí para pasarlo a buscar después. Terminada la jornada, me crucé en el lugar con una ambulancia frenada, mal estacionada y con las luces de las sirenas encendidas. Corrí la vista hacia la vereda y vi a dos médicos haciendo reanimación cardiopulmonar a un hombre que estaba tirado en el piso, aparentemente sin signos vitales. En cualquiera de mis versiones, esa imagen sería sumamente traumática: miraría para otro lado, me apuraría a levantar mi auto y me iría lo más rápido posible, sumamente triste y ansiosa por olvidarlo todo. Ese día no solo no me invadió ese deseo de fuga, sino que me acerqué a la

ambulancia y le pregunté al chofer si precisaban ayuda. Él negó con la cabeza, y con su expresión me dio a entender que no había nada por hacer. Entonces me fui a buscar el auto, lamentándome por su familia y esperando que al final la situación no terminara de la peor manera. ¿Las hormonas estaban adormeciendo mi parte más sensible y sacando a flote la leona? Probablemente. Y seguí con la mamá leona a flor de piel, otra de las cosas que le agradezco a la maternidad.

[illegible]

La institución

Tengo que confesarlo: cuando quedé embarazada no estaba tan segura de tener a mi bebé en el hospital. Por supuesto que no pretendía saltarme los controles, pero el momento del parto no lo tenía tan definido. Si yo avanzaba en este deseo íbamos a tener un problema con Seba, porque él no tenía dudas acerca de dónde quería que naciera su hijo (en esto somos el agua y el aceite). Fue uno de los primeros comentarios que le hice a Alicia, nuestra doula, que me respondió con tal franqueza que me sacó todas las dudas: «A mí me deja muy tranquila que vos seas de esa mutualista, la maternidad ahí es hermosa». No precisé más nada, ya había tomado la decisión. Esta es una de las maravillas de tener una doula, algo que vamos a abordar más adelante. Ahí entendí que mi temor era la experiencia del parto en la institución; no se trataba de estar o no de acuerdo con lo que proponía en relación a la gestación, sino a cómo podía ser tratada y cómo podía sentirme.

Lo que más me ayudó a estar tranquila al momento de las consultas fue informarme, tener herramientas y conocimiento, y poder discrepar, en caso de ser necesario, siempre con el mayor de los respetos. No me siento del todo cómoda usando esta palabra porque ya está gastada, pero en definitiva eso me empoderó y nos empoderó como familia, así que hablemos un poco sobre esto.

Entiendo que la relación médico-paciente tiene que ser de confianza. Nadie le está haciendo favores a nadie: partimos de la base de que el médico está dedicándose a lo que le gusta y nosotros estamos frente a una de las mejores noticias de nuestra vida, ¡hagamos que esta relación esté buenísima! Por tanto, lo primero es elegir al especialista, vos como mujer y ustedes como familia (si hay un compañero o compañera que secunde este proceso) son quienes eligen al médico que los va a guiar en estos meses. Hay algunas cosas que es importante recordar:

- No, no tenés que seguir el embarazo con el especialista que te atendió toda la vida.
- No, no tenés que quedarte con el primero que veas.
- No, no se van a enojar (y si se enojan, no es algo que te incumba a vos).

Buscá a alguien que te haga sentir cómoda, con quien puedas hablar y preguntarle todo lo que precisés, que se alinee con las ideas que vos tenés sobre tu embarazo. Recordá que el embarazo es tuyo, de nadie más. De verdad, la protagonista en todo esto sos vos. Hay médicos amorosos, que te hablan con simpatía y amabilidad, que te explican todo lo que tenés que saber, que terminan la consulta preguntando «¿Alguna duda?» y hasta que vos no respondes que no, la consulta sigue; que respetan las decisiones que tomás en relación al embarazo y que se dedican a cuidarte a vos y a tu bebé. Por supuesto que los hay (como también, lamentablemente, hay de los otros), es nuestro trabajo encontrarlos.

El seguimiento de un embarazo se conforma por controles mensuales, ecografías y análisis de sangre. En Uruguay, cuando consultás por primera vez te mandan el famoso análisis beta (beta-HCG, por la hormona gonadotropina coriónica humana) para confirmar que estés embarazada. Después los controles obligatorios son mensuales hasta las 32 semanas, quincenales hasta la 36 y semanales hasta el momento del nacimiento, que difícilmente sea mucho después de las 41 semanas. Más allá de saber que el embarazo va bien y que todos los valores son normales, cerca de la semana 16 se empieza a auscultar el corazón de tu bebé en consulta (en ecografía se escucha aproximadamente desde la sexta), y es tan narcótico escuchar ese corazoncito latiendo a mil adentro tuyo. Sigo recordando el primer control donde lo escuché. El médico me había dicho que era apenas una posibilidad, pero ni bien acercó el aparato un caballito iba como loco en mi vientre.

También se hacen tres análisis de sangre (uno por trimestre). El segundo, que incluye la curva de glicemia, es eterno: básicamente tomás un líquido dulce y feo, y esperás a ver cómo reacciona tu cuerpo. No te podés mover de ahí, ni siquiera a la esquina, así que llevate libros o descargate películas en el celular. Otro de los estudios importantes son las ecografías; tres como mínimo.

La primera, luego de que el análisis beta haya dado positivo, es intravaginal, y allí se ve el saco amniótico y el corazón latiendo. Esta vez solo lo vemos, ¡momento mágico si los hay!, y en las siguientes ecografías empezamos a escucharlo. La segunda, la translucencia nuchal, es luego de las 12 semanas. En ella se lo ve con forma de bebé, y se observan posibles malformaciones. A veces el médico ya puede dar indicios del género, aunque esto se sabe a ciencia cierta a partir de las 16 semanas. Y la tercera es la famosa estructural, una ecografía larga que se hace a partir de la semana 20 donde se miden todos los huesos, se ven todos los órganos, es un escaneo de tu bebé al detalle. Muchas veces, el médico tratante manda alguna ecografía más, pocas semanas antes del nacimiento, como chequeo preventivo, y creo que también para que a los mapadres no nos venga un ataque de ansiedad en esa recta final. En nuestro país, en el año 2023, se aprobó la ley n.º 20129, que permite a las mujeres embarazadas ausentarse de su trabajo por controles médicos, así que no se trata de pedir permiso ni sentirse culpable: la ley nos ampara.

IMPORTANTE: estos controles son en embarazos que no fueron concebidos con métodos de fertilidad asistida o que no presentan ningún riesgo, en esos casos hay más controles y ecografías.

Meses invisibles

Me hice el test de embarazo un miércoles, pero el resultado certero lo tuvimos a la mañana del sábado siguiente. Se preguntarán por qué. Ese miércoles, el test era el clásico de las dos rayitas, pero la segunda se veía muy tenue. En mi fuero más íntimo sabía que la prueba era positiva, pero para poder decirlo en voz alta me faltaba más, así que el viernes siguiente compramos uno digital de esos que te dicen hasta de cuántas semanas estás y me lo hice el sábado al despertarme: «Embarazada 2-3». La explosión de alegría y emoción fue inmensa; el abrazo que nos dimos, también. Cuando se lo conté a mi madre, sus palabras fueron claras: «No se lo decimos a nadie hasta las doce semanas». Yo estuve de acuerdo. No me había puesto a analizar por qué no se suele contar antes de finalizado el primer trimestre y tampoco sabía qué podía pasarme en esas semanas que se venían.

Ya sabemos que las hormonas están haciendo una revolución en nuestro cuerpo; podemos sentirnos tristes sin motivo, irascibles, con un hambre voraz, con un sueño tal que es imposible mantenernos con los ojos abiertos, o todo junto. Pero no podemos decir nada, tenemos que cargar con eso, reírnos si nos hacen chistes con respecto a nuestro humor o bancar que en el trabajo nos miren raro porque necesitamos ir a almorzar cuanto antes (esto último está basado en experiencia propia: en el primer trimestre tuve MUCHA hambre). ¿Y por qué cargamos con esto en silencio? Por las dudas de que pase algo malo. Si el embarazo no continúa, si el bebé tiene algún problema, también nos tenemos que hacer cargo solas, ¿y saben qué? Solas no es mejor.

¿No sería hermoso que en nuestro trabajo, el lugar donde generalmente pasamos la mayor parte del día, tengamos una red que nos sostenga?, ¿que entienda nuestros cambios de humor?, ¿que nos permita llorar si vimos un video de dos pececitos nadando y nos puso triste?, ¿o almorzar media hora antes si tenemos hambre? Y, sobre todo, que no tengamos que explicar nada si algo malo sucede, o si está el riesgo de que suceda durante el primer trimestre. No te voy a mentir, durante ese

primer trimestre llegó un momento en que me sentía bien observando al mundo en complicidad con mi embarazo. Había un juego interno en el que yo iba por la vida en conexión con mi bebé, y las cosas que se sucedían no eran tan importantes como lo que me estaba pasando, pero hoy creo que la experiencia hubiese sido aún más hermosa si la hubiera podido compartir desde el inicio con la gente que me rodeaba, que me quería y que yo quería. Además, si algo malo o muy malo pasaba, no lo iba a transitar sola. Eso sí tenemos que desterrarlo: no «perdemos un embarazo», se muere nuestro hijo o hija y es lo más doloroso que nos puede pasar. Jamás tenemos que «superarlo» por nuestra cuenta o únicamente con nuestras parejas.

No te estoy diciendo a vos, que estás embarazada de poquitas semanas, que lo grites a los cuatro vientos, pero sí creo que es momento de pensar que no tenemos que hacernos cargo de todo solas. Somos animales de manada, y «en manada no da miedo nada», como dice la canción de Papina de Palma (si no la conocés, te invito a que abras alguna plataforma y la busques; vale llorar mientras la escuchás).

Y si nos referimos a los miedos, me acuerdo de cuando estaba embarazada de Ciro y una mañana me desperté con un dolor intenso en el costado derecho de la pelvis. Era como un tironeo, un músculo cansado. Siempre fui una persona relajada, no visitaba hospitales con frecuencia. Pero ¿si de tan relajada pasaba por alto algo importante? Ese dolor me había despertado, era fuerte, pero seguro nada fuera de lo normal. Y, sin embargo, tuve miedo.

Le escribí a nuestra doula y cinco minutos después tenía tres links con información sobre los ligamentos redondos —estos músculos que rodean el útero y que ayudan a que mantenga su posición normal, se estiran durante la gestación y eso es lo que causa dolor— y lo importantes que son durante el embarazo. Ahí entendí tres cosas: que toda familia merece una doula, que la información es poder y que el miedo había llegado para quedarse.

*

Estoy embarazada y mientras como esta naranja mi cuerpo está haciendo algo que concluye en la formación del corazón de mi bebé, el corazón, ¿eh?, sin el corazón mi bebé no podría vivir y este embarazo terminaría. No me quiero poner dramática, pero ¿estará bien que yo esté comiendo esta naranja mientras eso pasa adentro mío?, ¿no habrá algo que yo pueda hacer que me asegure la correcta formación del corazón? El tema es que cuando termine con el corazón va a seguir con los otros órganos, los huesos, las extremidades, las neuronas... y yo acá, comiendo naranja. Me da un poco de miedo que algo no se forme bien. A la vez confío en todo mi poderío, en esta sabiduría ancestral y en la biología. Mi cuerpo sabe exactamente qué hacer, y mi bebé también lo sabe, pensar en eso me tranquiliza, silencia la presión mental, pero el miedo está ahí, latente, y cualquier cosa que suceda fuera de lo que yo creo normal, hace que salte y tome el control... Qué buen ejercicio es volver al cuerpo y a todo lo que sabe.

*

Tuve miedo, en más de una oportunidad, a que alguna parte del bebé no se formara bien, a consumir algo que pudiera hacerle daño, a hacer mal un ejercicio, a tantas cosas. También, debo decir, en cada ecografía que nos hacíamos, ese miedo se apoderaba de cada célula de mi cuerpo y cuando nos decían que todo estaba bien, el alivio era tal que siempre terminaba llorando... Por eso, como ya dije, escuchar el corazón de tu bebé dentro tuyo debe ser de las situaciones que más felicidad dan. El miedo también es parte, y creo que la mejor forma de combatirlo es sacarlo para afuera.

[illegible]

El domingo 9 de mayo de 2021, Día de la Madre, hacía 24 horas que había confirmado mi embarazo y había decidido darle un regalo extra a mi mamá: al año siguiente, además de celebrar el Día de la Madre, iba a celebrar el Día de los Abuelos. Mi mamá se tapó la cara y empezó a llorar, mi papá saltó de la silla a los gritos; yo abrazaba a mamá, Seba a papá. La emoción en mí era inmensa, llenaba cada partícula de mi organismo. Nos mirábamos con Seba, sin decirnos nada, con los ojos llenos de lágrimas.

A los pocos días se lo conté a mi hermana, que vive en Berlín. Lloraba y me decía que no sabía si era por la alegría de la noticia o por estar lejos, seguramente por las dos cosas, y yo lloraba con ella. Una semana después se lo conté a Jime, mi amiga absoluta y confidente. Teníamos planeada una salida y yo fui en auto porque, lógicamente, no podía tomar alcohol. Le dije que pasaría por su apartamento y después seguiríamos. Cuando le dije que había ido en auto, me miró algo sorprendida y me respondió: «¡Ah! Bueno, no querés tomar nada». Iba a continuar, pero se ve que mis ojos volvieron a llenarse de lágrimas. Entonces dejó la cartera, me miró y me preguntó: «¿Estás...?». Nos abrazamos, lloramos, no lo podíamos creer.

La historia se repitió. Una y otra vez. En mi cumpleaños, aparté a mi prima, que además de prima es hermana, porque se iba a vivir a Dublín y se lo conté. Medio en secreto empezamos a saltar haciendo mímicas de gritos, con los ojos, nuevamente, llenos de lágrimas. Y cuando finalmente llegué a las 12 semanas, reuní a toda mi familia en lo de mis padres y le dije que mi madre tenía algo para contar; la emoción, una vez más, fue total. Cada vez que pasaba por el proceso de contarle volvía a atravesarme el corazón la felicidad de compartirlo, la alegría de que los demás se pusieran tan felices por nuestra felicidad. Y no solo sucedía con quienes quiero profundamente, los más cercanos, sino también con amigas de amigas o compañeros de trabajo. Es tal la felicidad que el otro siente por la tuya, que la tuya se multiplica.

Y así comprobé que realmente la felicidad solo es real cuando es compartida, como bien dijo Christopher McCandless.

[illegible]

¿Y semillita?

Cuando nos enteramos del embarazo de Ciro, una de las tantas aplicaciones de seguimiento semana a semana nos decía que era una semillita. A partir de entonces lo llamamos así. Desde ese momento, a cada bebé en camino le digo «semillita» hasta que sus padres me develan el nombre.

*

En la cuarta semana el embrión está implantado y tu organismo protege y alimenta a ese grupito de células. A la semana siguiente, la quinta, las células se empiezan a ordenar entre sí, digamos que se organizan. Algunas se agrupan para lo que luego será el cerebro y otras se alinean para formar la médula espinal; también están las llamadas «somitas», que luego serán el esqueleto y los músculos de tu bebé. En la sexta semana empiezan a desarrollarse los órganos del bebé y la madre puede sentir los primeros síntomas, un poco incómodos, del embarazo. En esta semana su corazoncito comienza a latir y bombear sangre, la cavidad amniótica se llena de líquido amniótico y el embrión empieza a flotar en él. Por ahora, los nutrientes pasan por esa cavidad, ya que la placenta aún no está del todo formada. Llegada la séptima semana, la cabeza es enorme en relación al cuerpo, y hay unos pequeños bultos que pasarán a ser sus brazos y sus piernas. La carita empieza a definirse: comienzan a formarse los ojos, la boca, la nariz y donde estarán las orejas —diminutas, claro—. Por último, se desarrollan las fibras que poco tiempo después serán sus músculos. En la octava semana empieza a formarse la columna vertebral alrededor de la médula espinal y también el aparato urinario. Sus brazos y piernas se alargan. Si bien los genitales no se perciben externamente, se están desarrollando de forma interna.

A las 9 semanas de gestación el bebé deja de ser un embrión y pasa a ser un feto, todo un hito. Se empieza a notar su cuello, que separa la

cabeza del cuerpo, se perfilan los rasgos de la cara y también se gestan sus dientes. Los ojos se acercan entre sí y aparecen los labios. Los intestinos siguen desarrollándose dentro del abdomen, y empiezan a aparecer los dedos de las manos y de los pies. Además, su corazón, que no tenía cavidades, comienza a dividirse.

Con 10 semanas de embarazo todos los órganos del feto están en su lugar, pero se siguen desarrollando. Tanto el corazón como el aparato circulatorio ¡están listos! Tu bebé ya tiene todas las articulaciones y los dedos, el sistema nervioso manda las primeras señales y por tanto empieza a moverse (vos todavía no lo sentís, faltan algunas semanas, pero ya está haciendo ejercicio en tu interior).

A las 11 semanas su cerebro, riñones, intestinos e hígado están formados y van aumentando de tamaño. Además, se forma el diafragma, que divide al tronco del bebé en dos partes. Esto hace posible que tu hijo empiece a tener hipo, contracciones involuntarias del diafragma que más adelante vas a notar y aprender a diferenciar de otros movimientos. El feto ya puede tragar, también succionar y hasta bostezar.

Así llegamos a las 12 semanas. Ahora sí, quizás te notes un poco de pancita (si no la notaste hasta ahora). El riesgo por aborto espontáneo se reduce muchísimo (es menor al 1 %), el bebé ya se mueve como pez en el agua, puede girar la cabeza, apretar los puños, abrir y cerrar brazos y piernas. Su sistema digestivo no solo está pronto, sino que también funciona: lo que el bebé traga, lo digiere y evacúa. Los ojos ya tienen formado el iris.

La última semana de este primer trimestre está acá, la número 13. Los riñones empiezan a producir orina; su piel, que es muy muy fina, comienza a tener los primeros pelitos en la zona del bozo y de las cejas, llamado «lanugo». Su cerebro ya tiene los dos hemisferios. Inicia un proceso conocido como «osificación», en el que el cartílago se «transforma» en hueso. Los intestinos, finalmente, están en su totalidad dentro de la cavidad abdominal.

¿De cuántos meses estás?

Trimestre	Mes	Semana
1	Uno	1-4
	Dos	5-8
	Tres	9-13
2	Cuatro	14-17
	Cinco	18-21
	Seis	22-26
3	Siete	27-30
	Ocho	31-35
	Nueve	36-40

Para cerrar esta primera parte dejo unas hojas en blanco para que reflexiones y puedas explayarte con lo que quieras: escribir, dibujar, pegar ecografías u objetos significativos, contar anécdotas, decisiones que tomaron. Lo que sea que necesites o necesiten junto a tu pareja.
