

PEDRO VALENTÍN-GAMAZO

# ENTRE LA FUERZA Y LO VULNERABLE

Acompañamiento a los hijos nacidos prematuros  
desde el parto a la adolescencia



Desclée De Brouwer

Pedro Valentín-Gamazo Valle

# **Entre la fuerza y lo vulnerable**

**Acompañamiento a los hijos nacidos prematuros  
desde el parto a la adolescencia**



**Desclée De Brouwer**

© 2024, Pedro Valentín-Gamazo Valle

© 2024, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A.

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3263-8

Depósito Legal: BI-501-2024

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos (-[www.cedro.org](http://www.cedro.org))), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

<b>Agradecimientos</b> .....	13
<b>Prólogo</b> .....	15
<b>Introducción: los <i>cómos</i> y los <i>porqués</i></b> .....	19

## Parte I

### Otra manera de llegar al mundo

<b>1. La experiencia prematura: de lo inhóspito a lo hospitalario</b> ..	27
El parto y los previos .....	29
Del útero al ático (o al tráfico) .....	31
El impacto .....	32
La maraña de cables .....	33
Mamá no puede estar .....	34
El paso del tiempo medido en gramos .....	35
<b>2. Soñar es gratis: así me hubiera gustado que naciera     nuestro hijo</b> .....	39
<b>3. La realidad es otra</b> .....	43
Del tierno remanso uterino (o quizás no tanto) al inquietante laberinto de tubo y plástico .....	44
Del “todo incluido” orgánico al “todo incluido” mecánico (y no es lo mismo) .....	46

¿Dónde queda todo lo que queda entremedias? . . . . .	47
Lo que se gana y lo que se pierde . . . . .	49
Sobrevivo, atienden mis necesidades básicas y me vigilan constantemente . . . . .	50
Lo que me daña, a la vez, también me cuida... ¿Esto cómo se come?	51
Mis primeras sensaciones de cómo es el mundo al que he llegado	53
<b>4. ¿Cuánto podré confiar en que todo va a ir bien?</b>	
<b>Las consecuencias de la prematuridad . . . . .</b>	<b>59</b>
Consecuencias relacionadas con la autorregulación . . . . .	60
Consecuencias relacionadas con el contacto . . . . .	65
Consecuencias relacionadas con el trauma vivido . . . . .	68
Condicionantes y compensadores . . . . .	69
Los mil primeros minutos de Nils Bergman . . . . .	70

**Parte II**  
**Abriendo nuevos caminos**

<b>5. ¿Por dónde empezamos?: nunca es tarde para generar vínculo . . . . .</b>	<b>77</b>
De mí ya están pendientes muchas personas... ¿Quién se ocupa de mis padres? . . . . .	78
Que alguien ayude a mi madre (y, de paso, a mi padre), por favor	81
Cuanto antes vuelvan su latido y su piel, mejor . . . . .	84
Si es con buena leche, aún mejor . . . . .	87
Háblame, háblame mucho . . . . .	90
<b>6. ¿Por dónde seguimos?: seguridad, contacto y autonomía . .</b>	<b>95</b>
<b>7. Grado en artesanía vincular. . . . .</b>	<b>103</b>
Ni refugios ni fortalezas. Construyamos un espacio seguro. . . . .	106
Despejando incógnitas, miedos y autoexigencias: qué actitud tomar como padres . . . . .	107

Dadme un punto de apoyo...	110
Más amor y menos estrés	113
“Ahora vas a llorar con razón”: recuperemos la funcionalidad del llanto.	115
Ya va siendo hora de lamentarnos un poco: demos espacio a la queja	117
Digas lo que digas, la respuesta es “no”	121
Ya nos lo decían en el cole: hay que dejar margen	125
El pensamiento a nuestro favor	126
La paciencia se puede entrenar	129
1. ¿Quién espera? Yo, la primera	130
2. Espero con Esperanza	131
3. Explicar para no desesperar.	132
4. Esperar es parar	133
5. Mejor ocuparse que preocuparse.	133
6. Por turnos, hasta Saturno.	134
7. Esperar es respirar	134
<b>8. Máster en cuerpo, con-tacto y emoción.</b>	<b>137</b>
Las sensaciones corporales: el reto de cambiar el signo de la piel	139
Juego, luego existo.	140
Las emociones: nuestro propio Hilo de Ariadna	146
1. ¿Qué son las emociones?.	147
2. ¿Qué no son las emociones? .	148
3. ¿Qué es eso de gestionar las emociones?.	150
4. El lenguaje de las emociones.	152
El suelo y la estimulación cercana	160
Suelo rima con duelo	165
El huevito: volver a nacer	166
<b>9. Doctorado en autonomía y confianza en la vida</b>	<b>171</b>
El relato de lo vivido: ¿cómo nos contamos nuestra historia?	172

El gran salto psicomotriz del “yo puedo” . . . . .	177
Pasemos página: cómo actualizar la mirada y la relación con nuestros hijos. . . . .	180
Palabras para dar un lugar al dolor y al impacto vividos . . . . .	184
El súper poder de la tolerancia a la frustración . . . . .	186
1. Cómo contar a niños y adolescentes qué es esto de la frustración. . . . .	187
2. Cómo entrenar la tolerancia a la frustración . . . . .	188
<b>A modo de conclusión: el regalo de reconocernos vulnerables aprendices vitales . . . . .</b>	<b>195</b>
<b>Bibliografía y webgrafía . . . . .</b>	<b>201</b>

## Prólogo

En el mundo de la medicina, el nacimiento prematuro se define como aquel que ocurre antes de las 37 semanas de gestación. Los bebés prematuros pueden nacer en cualquier momento entre las semanas 22 y 37 de embarazo, lo que significa que hay muchos grados de prematuridad, ya que algunos bebés nacen con sólo 6 meses de gestación. Cuanto más prematuros sean, mayor probabilidad de complicaciones y de presentar otras posibles consecuencias derivadas de dicho nacimiento prematuro. A pesar de los avances en la atención médica y los cuidados intensivos neonatales, estos bebés se enfrentan a una serie de desafíos y riesgos de salud únicos.

“Entre la fuerza y lo vulnerable”, el título de este libro, describe perfectamente lo que supone la prematuridad. Transmite la vulnerabilidad de los niños en su pequeñez, en sus escasos gramos que tanto les cuesta ganar (cada gramo es un pequeño triunfo, y se convierte en la unidad de medida de los primeros días de estos pequeños). Pero también resalta cómo estos niños son unos luchadores natos y, a la vez, transmiten dicha fuerza y sus ganas de vivir a sus padres, los cuales se sienten igual de fuertes y de vulnerables en esta travesía llena de dificultades. Una ambivalencia entre opuestos que se hace presente a lo largo del camino y a la que se hace alusión en esta obra en varias ocasiones.

Así se le presentó a Pedro, el autor, el nacimiento de su segundo hijo, Mateo; de manera inesperada y sin una guía como la que tienes ahora en tus manos. Pedro describe su particular situación de prematuridad, sus vivencias, sus miedos y alegrías, sus altibajos y los desafíos de salud a los que se tuvieron



que enfrentar como padres, así como todo su aprendizaje. Explica de una manera muy clara muchos de los aspectos médicos, emocionales y relacionales de los niños nacidos de forma prematura; qué les sucede, por qué les sucede y, lo que es mejor, cómo ellos se han ido enfrentando a esas situaciones y cómo han ido trabajando con su hijo, de manera que, poco a poco, se vaya “sanando esa herida” que la impronta del nacimiento prematuro dejó en ellos. Este aprendizaje, vivido en primera persona por el autor, también ha sido adquirido a lo largo de su carrera profesional, dado que Pedro ha tratado con niños, adolescentes y hasta adultos que fueron nacidos de forma prematura, y por tanto conoce los retos de salud y consecuencias físicas, emocionales y relacionales a los que se enfrentan.

De primeras podríamos pensar que este libro está escrito para “padres prematuros”. Lo ideal sería que todas aquellas parejas que vayan a tener un niño prematuro se lean este libro antes de su nacimiento. Eso las prepararía a fondo para una situación para la que nunca se está suficientemente preparado, pero lamentablemente casi siempre sucede de manera inesperada y sin tiempo de preaviso. Podríamos ampliar un poco más, haciendo la lectura casi obligada para profesionales de la salud, cuidadores, amigos o familiares de niños prematuros. Y me atrevería a decir más; puede que el autor no haya caído en ello, pero no hace falta que estés dentro del mundo de la prematuridad para que este libro te ayude, te guíe, te inspire. Ciertamente es que yo, siendo médico, me he sentido muy interpelada en muchos aspectos, pero además de todos ellos me ha interpelado como madre. Este libro se puede convertir en una buena guía y una buena ayuda en las relaciones con tus hijos. El autor además te lo pone fácil sintetizando las ideas más importantes en cada capítulo e incluso proponiéndote tareas y deberes que ayuden a la introspección y al autoconocimiento.

No quería terminar sin antes hacer una reflexión un poco más personal y compartir con el lector la fascinación que me produce ver cómo unos padres se convierten en auténticos especialistas de sus hijos cuando aparece alguna dificultad. Fueron pocas las veces que yo atendí a Mateo en el centro de salud, pero recuerdo nítidamente cómo tanto Pedro como Natalia, su mujer, se comportaban como verdaderos expertos. Reconozco perfectamente ese

talante cuando unos padres así entran por la puerta de la consulta. Es entonces cuando yo me transformo en una mera consultora que hace solamente lo que los padres no pueden hacer, que es auscultar al bebé, explorarle de arriba a abajo, acceder a donde ellos no acceden (su boca, sus oídos, escuchar sus pulmones...). Una vez realizada mi tarea e informados de lo hallado en la exploración son ellos, los padres, que ya han desarrollado el sexto sentido de cuándo las cosas van bien, regular o van a ir mal, quienes saben qué hacer y qué escalón terapéutico utilizar en ese momento. Ellos son los auténticos especialistas de sus hijos. Pedro y Natalia, y tantos otros padres a los que representan en esta obra, han hecho grado, máster y doctorado en prematuridad.

Ahora sí, te dejo con la obra. Espero que la disfrutes. Que la leas con calma y le saques jugo. Este es uno de esos libros que hay que releer para caer en la cuenta de pequeños detalles que, con sólo una lectura, pueden pasar desapercibidos y que, dependiendo del momento personal en el que estés, te van a interpelar de una forma o de otra. Ojalá te ayude, sea cual sea tu relación con el mundo prematuro. Te recomiendo que prepares lápiz y subrayador y que te dispongas a pasar un rato de lectura entretenida, amena y productiva. Manos a la obra.

Felicidades a Pedro y toda su familia por este regalo que hoy compartís con todos nosotros.

*Myriam Nombela Arrieta*  
*Médico de Atención Primaria Pediátrica*  
*Instagram: @dramyriamnombela*

## Introducción: los cómo y los porqués

¿Qué hace que un bebé nazca de forma prematura? Dar respuesta a esta pregunta no es, ni de lejos, el objetivo de este libro; no obstante, merece la pena detenernos en ella por unos instantes. Especialmente, porque se trata de una pregunta que muchos padres *prematuros* se hacen en algún momento, con diferentes aliños e ingredientes añadidos: *¿por qué nació antes de tiempo? ¿En qué nos equivocamos? ¿Qué podríamos haber hecho diferente? ¿Qué hicimos mal?*

En realidad, todas estas preguntas son preguntas trampa. Probablemente sean parte de una estrategia mental inconsciente con la que manejar la culpa, el miedo –a veces, también, la ira– que a menudo acompañan al nacimiento prematuro. Pero su nivel de eficacia es limitado y nos mantiene en un bucle muy angustioso que probablemente termine por minar la autoestima y dejar menguada nuestra capacidad de afrontar las dificultades que sobrevendrán con el parto. Quedarnos en el razonamiento, es decir, quedar varados en la búsqueda de una razón, nos impide seguir el hilo de la emoción hasta desembocar en una acción pertinente, eficaz y responsable que atienda y satisfaga las necesidades que subyacen detrás de la emoción.

Ni médicos ni científicos conocen todavía los motivos por los que se desencadena el parto prematuro, en la mitad de los casos en los que este ocurre. ¿Por qué íbamos nosotros entonces, padres y madres prematuros, a exigirnos resolver algo que ellos que, guiados por el método científico, formados

y preparados para ello, todavía no han logrado hacer? ¿Por qué nosotros, hombres y mujeres a pie de calle, íbamos a tener que hacerlo? Cuánta autoexigencia y cuánto sufrimiento se esconden bajo la estéril tentativa de entender el porqué de los nacimientos prematuros. En cualquier caso, valga la pregunta si tratar de responderla nos facilita un aprendizaje, si conduce a cuidarnos mejor o a tomar mayor responsabilidad sobre nuestra vida y las de quienes nos rodean; pero no si sólo nos conduce a *torturarnos* mejor. Aun con todo y quizás por esto último, dediquémosle un breve espacio al *porqué*<sup>1</sup>.

En el caso de los embarazos múltiples, las razones del parto prematuro son obvias y seguramente se puedan reducir, mayoritariamente, a una cuestión de espacio y de menores posibilidades de que todos los bebés reciban los nutrientes y el oxígeno necesarios a través del cordón umbilical y la placenta. Pero los nacimientos prematuros causados por un embarazo múltiple sólo suponen, aproximadamente, una cuarta parte de todos los nacimientos prematuros. ¿Qué sucede con el resto? Otra cuarta parte se explica por complicaciones maternas y fetales, principalmente hipertensión materna y desnutrición intrauterina. Pero en el cincuenta por ciento restante, todavía no sabemos, a día de hoy, por qué se desencadena el parto antes de lo establecido. Médicos e investigadores suelen hablar de “parto prematuro espontáneo”, sin que puedan especificar sus causas con claridad.

Investigaciones recientes apuntan a que hay algo en el cerebro del bebé que desencadena el parto. Pero, ¿por qué el feto iba a querer abandonar el útero materno? No en vano, se trata de un lugar en el que no se precisa esfuerzo alguno para satisfacer todas y cada una de sus necesidades; es un entorno acogedor con una temperatura ideal que, además de permitir la entrada y salida de fluidos de forma medida, constante y rítmica, mantiene al bebé hidratado, alimentado y oxigenado. Por si todo ello fuera poco, el medio intrauterino impulsa a las células del feto a reproducirse y organizarse de cara a construir los órganos y tejidos que en unos meses permitirán al bebé

---

1. Para desarrollar todo lo relativo a las razones del parto prematuro, nos basamos el excelente libro del Doctor Didrik: Didrik Saugustad, Ola (2015): *Cuando un niño nace prematuro*, Eergon.

realizar todas esas funciones por sí mismo (con la ayuda de sus cuidadores, claro, al menos los primeros meses y años).

Quizás la respuesta más intuitiva a por qué el feto “está dispuesto” a abandonar ese entorno óptimo sea, simple y llanamente, que dicho entorno, por algún motivo, ha dejado de ser óptimo. ¿Qué ha cambiado? Como hemos visto, en la mitad de los nacimientos prematuros es difícil o imposible saberlo. Pero producido el cambio, la medicina hará todo lo posible, bien para mejorar las condiciones intrauterinas con el objetivo de que el bebé aguante un poco más, bien para proporcionarle un entorno externo óptimo en el que pueda llevar a término –nunca mejor dicho– su proceso de maduración. Así que la pregunta más importante no es *porqué*, sino *cómo*: cómo se va a optimizar ese entorno, cómo se va a acompañar a ese bebé, cómo se hará frente a todas las dificultades que se vienen encima o cómo gestionaremos el torrente de emociones al que vamos a estar expuestos durante los próximos meses (o años); en definitiva, cómo vamos a afrontar y encajar el impacto profundo que supone ser padre y madre de un bebé prematuro.

Y de eso trata este libro, de los múltiples *cómos*, con una salvedad: vamos a dejar a un lado el “cómo” estrictamente médico, aunque en ocasiones nos acerquemos inevitablemente a ese ámbito. ¿Por qué? Para empezar, porque no soy médico; y, para seguir, porque ya existe una extensísima y estupenda bibliografía, incluyendo diferentes manuales de apoyo para padres, que describe a la perfección la sintomatología y los tratamientos médicos asociados a la prematuridad<sup>2</sup>. De hecho, para muchos de nosotros, padres prematuros, algunos de esos libros han sido en algún momento auténticos libros de cabecera y una importante ayuda para desentrañar las complejidades del lenguaje y los procedimientos propios de una Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (de ahora en adelante, UCIN). Personalmente, nunca imaginé que alguna vez llegaríamos, no sólo a conocer el significado de conceptos como *alimentación parenteral*, *sonda nasogástrica*, *ductus arterioso* o *bradicardia*, sino, también, a usarlos con propiedad.

---

2. Además del señalado en la nota anterior, incluimos aquí los de Madden, Susan (2005): *El gran libro del prematuro*, Medici; Roqués, Vicente, et.al (2005): *Manual para padres con niños prematuros*, Ibáñez y Plaza; Toro, L. (2004): *El prematuro, de la incubadora a los tres años*, Medici.

Existe todavía un gran espacio por cubrir en el acompañamiento a los bebés prematuros y a sus familias más allá del paraguas de la atención sanitaria de los primeros meses. Una de las muchas cosas que me animaron a escribir este libro es que la mayor parte de los manuales a los que he hecho referencia se centran en el primer año de vida, a lo sumo en los tres primeros. Además, apenas ahondan en los aspectos psicoeducativos de la crianza del bebé prematuro más allá del puerperio: los límites, las rabietas, la frustración, los duelos, las dificultades con el contacto físico, la paciencia, la ansiedad, la angustia, el agotamiento...<sup>3</sup>

Gran parte de lo que está escrito en estas páginas nace de nuestra propia experiencia de diez años como padres de un bebé prematuro. Digo “nuestra” porque, si bien soy yo quien finalmente se ha lanzado a ponerlo por escrito, mucho de lo que viene a continuación tiene también el sello de mi pareja, de la madre de nuestro gran prematuro. Además, la vida nos ha brindado, desde entonces, la oportunidad de acompañar, dentro de nuestro ámbito profesional, a niños, adolescentes y adultos que vinieron al mundo de forma prematura, de tal suerte que hemos ido identificando una serie de situaciones y aspectos compartidos por muchas de estas personas. Este libro recoge y analiza esas dificultades comunes a diferentes personas que nacieron prematuramente y propone cómo abordarlas, tanto de forma preventiva como una vez que ya están presentes. Esperamos que todo ello sea de ayuda para quienes se encargan de acompañar y educar a niños que nacieron de forma prematura, pero no solamente. También queremos proponer la lectura de este libro a aquellas personas, ya en su vida adulta, que nacieron de forma prematura. Queremos invitarlas a mirarse de nuevo, a volver sobre su historia, a echar la vista atrás con otros ojos. No en vano, tal como dice Marguerite Yourcenar en *Memorias de Adriano*, “el verdadero lugar de nacimiento es aquel donde por primera vez nos miramos con una mirada inteligente”. Sirvan en este caso, como sinónimas de *inteligente*, las palabras *tierna*, *compasiva* y *amable*. La palabra *amable* está, desafortunadamente, subestimada en

---

3. Sí toca algunos de estos temas el libro de Nora Rodríguez: Rodríguez, Nora (2008): *Hijos prematuros, amor infinito*, La esfera de los libros.

## introducción: los cómo y los porqués

estos tiempos. A menudo se asocia con ser una persona *simpática* o *correcta*, *atenta* y *bien educada*. Pero es mucho más que eso. En realidad, *amable* significa “que se puede amar, que se es digno de amar”. ¿Y quién no es digno de amar? Dedicuémonos, pues, una mirada amable<sup>4</sup>.

---

4. Mi agradecimiento, en este punto, al Psicólogo Jesús Antencia, que me regaló un bellissimo consejo que aquí parafraseo: “dedícate una respiración amable”.