



# Alma Obregón

## Maternidad real

---

Lo que nadie me contó sobre la experiencia  
más emocionante de mi vida

**ALMA OBREGÓN**

# Maternidad real

*Lo que nadie me contó sobre la experiencia  
más emocionante de mi vida*

 Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

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

© Alma Obregón, 2020  
© Editorial Planeta, S. A., 2020  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de maqueta: © Diego Carrillo

Ilustraciones del interior: © Jesús Sanz, © Colorlife / Shutterstock,  
© susses / Shutterstock

Primera edición: agosto de 2020  
Depósito legal: B. 12.182-2020  
ISBN: 978-84-08-22982-7  
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.  
Impresión: Romanyà Valls  
Printed in Spain-Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

# Índice

Introducción, 11

Antes de nada, 15



## **CAPÍTULO 1**

El embarazo, 19



## **CAPÍTULO 2**

El final del embarazo y el parto, 69



## **CAPÍTULO 3**

Salir de casa y viajar con bebés, 135



## **CAPÍTULO 4**

Lo que más nos preocupa en los primeros meses, 167



## **CAPÍTULO 5**

Hablemos de ti: la vuelta al trabajo, 197



## **CAPÍTULO 6**

El primer cumpleaños. ¿Y ahora?, 217



## **CAPÍTULO 7**

*¿Maternidad real?, 237*



## **EPÍLOGO**

Paternidad real, 243



Lecturas recomendadas, 249

Agradecimientos, 253

## CAPÍTULO 1

# El embarazo





## VIVIR Y DISFRUTAR DEL EMBARAZO

Ay, el embarazo. ¿Cómo empezar a escribir sobre el embarazo? Recuerdo cuando me quedé embarazada de Bruno y me compré uno de esos libros que te van contando mes a mes lo que te va a pasar. Sinceramente, el bendito libro no daba ni una.

Sí, no dudo de que todo lo que contaba respecto a lo que pasaba «dentro» (cada una de las etapas de crecimiento del embrión y del feto, los cambios en el útero, la placenta) fuese acertadísimo, pero en lo que respectaba a «fuera», ino acertaba con nada!

**Y es que una de las características principales del embarazo es esa: no hay dos iguales.**

Claro que hay síntomas que se repiten en muchas embarazadas y otros que son más raros, cosas que nos pasan a todas y cosas que no les pasan a (casi) ninguna, pero las

combinaciones son tan rocambolescas que un embarazo no te prepara para el siguiente. Nadie puede decirte cómo te vas a sentir en el tuyo y nadie debería juzgarte por cómo actúas o cómo te sientes mientras lo vives.

Así que repite conmigo (y repíteselo a todos los que te den consejos no solicitados): cada embarazo es único. Ya pueden decir misa tus parientes más cercanos, tus amigas o la vecina del quinto. Lo que le ha pasado a una embarazada no se puede comparar con lo que ha vivido otra, porque cada persona es diferente y cada embarazo también.



## El embarazo de Bruno

.....

Con Bruno empecé agotada, me dormía por las esquinas, engordé rápidamente varios kilos y el mero olor de la carne o el pescado cocinados me daba unas náuseas de impresión. De hecho, cualquier aroma un poco intenso a comida me revolvió. ¡Hasta le cogí asco a la mantequilla de cacahuete! Me sentaba en el sofá después de comer y me despertaba tres horas más tarde totalmente desorientada. Me alimenté durante tres meses de patatas fritas de bolsa y batido de fresa (sí, de ese batido rosa que venden en las gasolineras y que bebíamos de pequeños en los cumpleaños). De hecho, me sentía superculpable por alimentarme en unas semanas tan importantes para el desarrollo del bebé con esa mezcla infame, pero era la única que se me asentaba en el estómago. Para más inri, lo único que me quitaba el mareo si iba en coche eran las galletitas saladas, así

que en los viajes largos me hinchaba a galletitas regadas con más batido de fresa.

Cuando se me pasaron las náuseas por fin empecé a comer, pero no comía por dos, ¡comía por tres! Aún recuerda mi madre el día que, comiendo con ellos, pedí de primero lentejas, de segundo pizza ¡y repetí postre! ¡Engordé 3 kg de golpe en los tres días que pasé en Londres!

Vomitara nunca vomité, pero estuve hecha migas las primeras 12 semanas y cansadísima unas cuantas más. ¡Me obsesioné con los jabones de Lush y casi los esnifaba porque sus olores me volvían loca! Luego llegó el trimestre final del embarazo y, pese a que había cogido bastantes más kilos de los que quería mi ginecólogo (dejé de pesarme el último mes, creo recordar que ya con 15 kg de más), empecé a tener una energía increíble. De repente era otra persona. Así, de golpe. Me pegaba caminatas de 6 y 7 km por las mañanas y aún tenía ánimo como para no parar el resto del día. Reorganicé toda la casa, me obsesioné con el *chalk paint* y empecé a coser a máquina de manera autodidacta. No podía parar quieta en cada ratito que sacaba sin trabajar. ¡Estaba a tope! Además, empecé con un insomnio de cabaño que me permitió leerme todos los libros de lactancia y crianza respetuosa que se me pusieron delante. Y la acidez. ¡Qué acidez! Pero, claro, quizá fue por esa adicción a cenar pepinillos que me dio las últimas semanas.

Para que os vayáis haciendo una idea del chute de energía que tenía, el día que me puse de parto venía de hacer una caminata de 5 km con Lucas y mi perro Leadville, y después pretendía irme a Madrid a trabajar en mi tienda *online*...

.....





## El embarazo de Lola

.....

Cuando me enteré de que estaba embarazada por segunda vez, pensaba que ya me conocía y que iba a tenerlo todo bajo control. Me decía a mí misma que lo más importante era controlar y mejorar mi alimentación. Y, además, basándome en mi experiencia con su hermano, cuando planifiqué los cursos y los viajes de trabajo no me tembló el pulso al llenar el calendario hasta la semana 36 o 37. ¡Total, con Bruno había tenido tanta energía al final que estaba segura de que iba a estar a tope! ¡Qué ilusa!

Comencé el embarazo con tantísimas náuseas que no podía dar más de dos bocados sin revolverme.

Empecé a perder peso y en el primer trimestre había perdido casi 5 kg («¡Qué delgada estás!», me decían mis conocidos. Y yo me reía por dentro y pensaba: «¡Ay, si supieras la razón!».). No tenía ningún antojo concreto, todo me daba asco. Sin embargo, al mismo tiempo me dio un chute de energía brutal (sí, sí, justo lo opuesto que al comienzo del embarazo de Bruno) y, aunque dejé casi por completo de correr (ya hablaremos de esto), las caminatas me sabían a poco. Sometí a grandes palizas a Lucas por Andorra y Pirineos, y eso sin contar que reordenaba la casa día sí y día también. ¡Pensaba que me iba a comer el mundo! Ya me veía como una de esas embarazadas súper en forma que se ven en las redes sociales, con tripa, pero sin un solo kilo mal llevado y haciendo ejercicio casi hasta el parto.

Pero pasada la semana 18 o 19, cuando por fin se me quitaron las náuseas y pensaba que mi embarazo era perfecto, llegaron el cansancio, los kilos (en gran cantidad) y, a partir de la semana

30, ilos achaques! Me dolía la cadera, los pies, tuve algo de ciática y, claro, tener que cargar con los 16 kg de Bruno a diario y no sacar tiempo ni para una sola siesta tampoco ayudaba. Me sentía cansada y dolorida, y todos los eventos de trabajo y cursos que había planificado se me hicieron cada vez más cuesta arriba. Por supuesto, los aromas de Lush que con Bruno me habían embriagado ahora me revolvían cada vez más el estómago. ¡Y mi champú favorito empezó a causarme picor de cabeza! Llegué a la semana 39 cansada, muy cansada, llena de achaques y deseando parir. En resumen: me sentía como una bomba a punto de explotar.

.....

Como ves: dos embarazos, dos mundos. Así que, por mucho que revises los libros, las experiencias de tu madre, tus amigas o la *influencer* de turno..., nada te prepara para tu propio embarazo porque las hormonas de cada madre son únicas, al igual que la forma en la que tu cuerpo y tu mente reaccionan a todos los cambios.

Por eso, cuando te frían a consejos (que pasará, si no está pasando ya), respira hondo, ponte las orejeras, no te obseciones ni te enfades y, sobre todo, no te disgustes. Como ya te dije, te harán comentarios sobre si has engordado mucho o poco, sobre si tu tripa está alta o baja, sobre tu alimentación, tus hábitos, tu ropa.

**Prepárate. Cuando estás embarazada todo el mundo se cree con derecho a opinar, te conozca o no.**

¡En mi vida he recibido más consejos no solicitados! Bueno, quizá cuando acabas de ser mamá recibas aún más,

pero digamos que la veda se abre en el embarazo. Es impresionante, parece que, en cuanto te quedas embarazada, te saliera un letrero en la frente que dijera: «Dime todo lo que se te pase por la cabeza, sea útil o no para mi existencia».

Así que respira, toma aquello que te sirva (si es que hay algo), y olvida todo lo que te haga daño o que no vaya contigo. Hacer este ejercicio mental es importante y te va a ayudar muchísimo de cara al nacimiento de tu bebé.

Por eso yo no quiero darte consejos al uso (de esos ya vas a recibir muchos), ni te voy a contar lo que puedes comer y lo que no (para eso tienes a tu ginecólogo), pero sí que me gustaría contarte aquello que creo que puede ayudarte a sobrellevar estos meses de una forma más consciente y conectada contigo misma, para que los recuerdes como una época superespecial. Porque lo que necesitas en esos nueve meses que vas a vivir creando vida en tu interior es amor.

Empezaré por algo muy sencillo, pero que, a la vez, en ocasiones nos cuesta mucho.

## ¿CONTARLO O NO CONTARLO?

La eterna pregunta. Al fin ha llegado ese momento tan esperado (o quizá inesperado) y ahora no sabes si quieres compartirlo ya mismo. En este tema no te puedo ayudar, ya que cualquier opción que elijas estará bien.

**Creo que debes valorar lo que sientes de verdad.**

Es tan válido decírselo a todos tus conocidos al día siguiente de ver el positivo en el test de embarazo como no decírselo a nadie hasta la semana 12, 15, 20 o 39, si me apuras, aunque para la 39 quizá ya se hayan dado cuenta.

Es cierto que en las primeras semanas yo solo se lo conté a mis padres, a mis suegros, a mis tías más cercanas y a mi hermano. Personas con las que deseaba compartir la maravillosa noticia, personas que, si algo salía mal, sabía que iban a ser un verdadero apoyo. A partir de las 12 semanas se lo conté a mis amistades más cercanas y, después, creo que esperé a anunciarlo «en público» hasta la semana 14 con Bruno y hasta la 19 con Lola.

En mi caso, el hecho de que «hacerlo público» implique contarlo en redes sociales a miles de personas me ha generado mucha ansiedad en ambos embarazos. Al fin y al cabo, entre esos miles de personas hay un 99 por ciento de gente buena y cariñosa que, si algo se torciera, estarían allí para darme cariño y apoyo, pero las cosas terribles que me pudiera decir ese uno por ciento restante me quitaba el sueño. Por eso decidí retrasar al máximo contarlo.

### **Haz lo que te diga el corazón.**

Habla con tu pareja, decidid lo que queréis hacer y, si queréis contárselo a unas personas en concreto y a nadie más, pedidles discreción. Hacedles saber lo importante que es para vosotros que aún no se sepa y, por lo tanto, la relevancia y el significado de haberles confiado vuestro maravilloso secreto. Y, si queréis contarlo a los cuatro vientos en la semana 6, ¡pues hacedlo!

## **QUIÉRETE. MÍMATE. ESCUCHA A TU CUERPO. CONECTA CON TU INTERIOR**

En el momento en el que te quedas embarazada, tu cuerpo y tu mente van a comenzar a cambiar. Primero quizá lentamente, después a pasos agigantados. Algunos días vas a mirarte el cuerpo y te va a parecer imposible que sea tuyo, otros te escucharás echándole una bronca descomunal a tu pareja por algo que antes de estar embarazada ni te hubiera molestado.

**Tu cuerpo y tu mente te van a sorprender de manera constante durante esos nueve meses, y por eso es tan importante que te tomes el tiempo para conectar con tu interior y con tu exterior.**

En el segundo embarazo es más difícil cuidarse, pues al tener que ocuparte también del mayor tienes menos tiempo libre, y eso si lo tienes. A mí me pasó con Lola y me he arrepentido mucho después, ya que siento que el tiempo se me escapó en esos meses, que debería haber tenido un embarazo y un postparto mucho más conscientes. Te lo recomiendo encarecidamente. Con Bruno, en cambio, me cuidé mucho, por lo que es una época que recuerdo con mucho cariño.

Cuídate, quiérete, abraza el cambio. Amarte y cuidarte es aprovechar cada segundo para hacer lo que te pida el cuerpo siempre que puedas y sea viable. Es decir, que si te pide saltar en paracaídas, habrá que posponerlo un poco. Pero si te pide echarte una siesta, échatala. No eres mejor embarazada por aguantar despierta o por obligarte a ti

misma a continuar con el mismo ritmo de vida que mantenías.

### **Créeme, ien el futuro recordarás con nostalgia aquellas siestas!**

De hecho, al final del embarazo es probable que duermas bastante mal entre el tamaño de la tripa y las incesantes ganas de hacer pis, por lo que deberías intentar acumular horas de sueño mientras puedas. Aunque la cruda realidad es que las horas de sueño no se acumulan de verdad, así que luego, cuando no puedas dormir, estarás igual de agotada... Pero al menos podrás mirar al infinito y pensar «¡Ay, qué siestas más maravillosas me echaba!».

### **Aprovecha para abstraerte de la vida real y conectar con tu bebé siempre que lo necesites.**

Sé que al principio es difícil. No notas nada y, aunque veas a tu bebé en la ecografía, muchas veces parece increíble pensar que hay una vida creciendo en tu interior.

En mi caso las primeras semanas fueron las dos veces una angustia constante. No pude evitarlo. En ambas ocasiones manché durante las primeras semanas, lo que intensificaba mis miedos. El terror a hacerme ilusiones y que después la cosa no fuera adelante empañó esos dos comienzos. También es normal, y, si te pasa, no dudes en compartirlo con tu pareja o con tu madre, o con esa persona de confianza que creas que te va a apoyar. Es tan natural que, si decides volver a ser mamá, ese miedo también volverá. Además, se añadirán miedos sobre los cambios que va a suponer para tu familia la llegada de otro bebé, la angustia sobre cómo

mo el hermanito mayor va a acoger al nuevo miembro... Sin olvidar el clásico: «Pero ¿cómo voy a poder querer tanto a este bebé también?».

**La verdad, no creo que haya solución a todos estos miedos más allá de abrazarlos. Entender que son normales.**

Al fin y al cabo, nos están preparando para algo que conlleva la maternidad: vivir con el miedo constante a que algo le pueda pasar a nuestros pequeños. Un miedo que no nos impide continuar con nuestro día a día, pero que está en el fondo de nuestro cerebro a cada momento. A partir de que nazca te vas a pasar el día valorando cada riesgo, adelantándote a cada situación de peligro. Leí un día que ser madre es decidir que tu corazón va a seguir latiendo fuera de tu cuerpo.

Volviendo a la conexión con tu bebé, aunque te resulte complicado en las primeras semanas, en cuanto empiece con las pataditas te será más sencillo. Cierra los ojos, ponte la mano en la barriga y siente a tu pequeño. Desde que las noté con Bruno por primera vez, creo de verdad que sentir las pataditas es una de las experiencias más alucinantes que se pueden vivir. Esa sensación tan clara de que hay vida dentro de ti es indescriptible.

**Tómate tu tiempo y disfruta esos momentos.**

Cierra los ojos, háblale, cántale canciones o simplemente disfruta del silencio y de la conexión. Cuéntale cosas sobre el exterior, sobre lo que haréis cuando nazca, sobre cómo ha sido tu día. Yo cada noche pasaba ratos larguís-

mos tumbada en silencio, sintiendo a Bruno (también lo hice con Lola), y es lo que más echo de menos ahora que están cada vez más lejos ambos embarazos. Además, esta rutina te será muy útil según avancen las semanas, ya que, a partir de un cierto momento, es muy importante vigilar que la actividad del bebé se mantiene como habitualmente para poder detectar cualquier problema. Así, tomarte esos ratitos para conectar no solo te va a ayudar a disfrutar de un embarazo más consciente, sino también a controlar que todo va bien ahí dentro.

### **Mímate. Sí, mímate.**

Olvidemos esa cultura del sacrificio de la madre que está tan volcada en sus hijos que no puede dedicarse a sí misma ni un minuto. Olvida eso de que la embarazada tiene que seguir con su vida como si no pasara nada. Aprovecha para probar ese masaje para embarazadas del que tanto te han hablado o cómprate esa barrita o aceite de masaje y échate cada noche en la barriga. Cuídate mucho porque tu cuerpo va a sufrir grandes cambios y es importante que los vayas asumiendo con cariño, valorando que todo lo que pasa es porque dentro de ti está ocurriendo algo maravilloso. Y, sí, puede ser que te salga muchísimo más vello corporal (¡a mí me pasó con Bruno!) o que no te salga nada (como con Lola). Puede que te salgan muchas manchitas en la cara (esas me han salido con los dos) o estrías (de eso me he librado. Ya tuve mi ración en la adolescencia, ¡gracias, cuerpo, por no añadirme más!).

**Tu cuerpo va a cambiar, ¡pero se debe a que estás creando vida!**



En algunas culturas las estrías se conocen como las líneas del amor, ipensemos en ellas como tales!

Cuídate la piel todo lo que puedas, sobre todo en el área de la tripa, pechos, caderas y muslos. Busca la crema que más te guste e hidrátate a fondo. Es cierto que las estrías, si quieren salir, salen, pero tener la piel hidratada es una buena forma de contrarrestarlas. Además, en ese proceso irás viendo cómo van evolucionando tu barriguita y tus curvas, y aprenderás a quererte pese a todos los cambios. Cuídate también el rostro: no olvides la protección solar si no quieres acabar como yo, ¡que tengo una mancha perpetua en el bigote que no consigo ocultar ni con maquillaje ni con nada!

Cuídate entera, sin olvidar ni los pies ni las piernas. También te diría que busques una buena crema relajante para piernas (hay muchas especiales para embarazadas) y te la apliques cada noche. Acuérdate de descansar con los pies en alto, que viene genial, y en los viajes largos, llevar medias de compresión.

Y ya que estamos hablando del cuerpo, ¿cómo afrontar todos los cambios que se producen? No nos engañemos.

### **El embarazo y el postparto van a cambiar tu cuerpo por completo.**

Por mucho que te cuenten que en cuanto tu prima salió del hospital volvió a llevar los vaqueros que usaba antes de quedarse embarazada o que tu vecina te diga que ella con la lactancia perdió en dos meses todos los kilos que había cogido y otros diez..., recuerda una vez más que cada persona es un mundo y que compararte con esos casos excepcionales no ayuda en nada.

Confieso que para mí el embarazo ha tenido en ambas ocasiones dos etapas: la primera es la de la felicidad de estar embarazada, que se mezcla con el horror de ver en el espejo cómo van creciendo la tripa, los muslos, el culo..., sin llegar a parecer embarazada de verdad. ¡Qué mal llevé esas semanas en las que parecía una versión hinchada de mí misma, pero sin barriga definida! La segunda fase es la de verme preciosa porque, aunque sea un globo, me encanta ese momento de «barrigota» enorme y cara redonda. En el momento en que empiezo a «parecer embarazada», se me quitan todos los males.

Por eso los primeros meses, esos en los que nadie sabe si estás embarazada o te has pasado con el dulce, se me hacían muy muy cuesta arriba. No me avergüenza afirmarlo. Como superviviente de un trastorno alimenticio, aún me cuesta subirme en la báscula y ver cómo se van amontonando los kilos, o intentar meterme en unos pantalones y que solo me suban hasta la mitad del muslo. Llevo fatal coger peso y, a la vez, no concibo la idea de controlar de forma estricta lo que como, porque me trae demasiados malos recuerdos. Esos sentimientos para mí son muy contradictorios y me traían de cabeza porque, aunque me costaba asumir los cambios en mi cuerpo, no dejaba de sentirme infinitamente feliz por saber que todo se debía a que una personita estaba creciendo en mi interior.

### **¿Que por qué te cuento esto? Porque quiero ser sincera al cien por cien.**

Porque es probable que en algún momento del embarazo te sientas igual. Porque son contradicciones que te pueden hacer sentir culpable, pero que nos pasan a muchas.

Y también porque creo que tenemos tanta presión por sentirnos «guapas» cuando estamos embarazadas que puede llegar a hacernos sufrir tener pensamientos negativos sobre nuestro cuerpo. Por eso es tan importante mimarse y hacer un esfuerzo por verse bien. Elige la ropa con la que estés más cómoda y te sientas favorecida, ya sea ancha, ajustada, de premamá o de tu pareja!

Hablando de ropa de premamá. Tampoco te voy a engañar. Encontrarla bonita puede ser todo un reto y, muchas veces, cuando la encuentras, es de todo menos favorecedora. Yo tengo algunas tiendas favoritas *online*, y es verdad que grandes cadenas como Asos o H&M ofrecen bastante variedad (cada vez más), pero no esperes encontrar la misma diversidad de modelos que en tallas normales. ¡Ojalá! La cosa es más bien limitada.

Por otro lado, por lo que yo he podido experimentar, la barriga está mucho más bonita (y probablemente tú te veas mucho más guapa) con una camiseta ajustada de premamá que con una camiseta ancha de talla XL, aunque he de reconocer que yo he vivido gran parte de mis embarazos vestida con las camisetas y abrigos de Lucas! Pero, sobre todo, los pantalones de premamá son el mejor invento de la historia. Los hay tanto de talle alto como de cintura baja, aunque recuerda que aquí lo importante es que sean elásticos y cómodos. ¡Tienes el resto de tu vida para sufrir llevando pantalones pitillo! Mi recomendación es que investigues un poco y que, si sientes que nada te vale y tienes la posibilidad de comprarte algún modelito de premamá, lo hagas. Es verdad que se usa poco tiempo, pero durante esos meses agradecerás verte bonita. En cuanto al pecho, también cambia mucho, así que lo ideal es dejar de usar aros y pasarse a sujetadores cómodos y blanditos.

Una cosa bonita que puedes hacer (que conseguí llevar a cabo con Bruno, pero que con Lola no hubo forma) es sacarte una foto de la barriga semana a semana. Así contado suena a propuesta de Pinterest, muy irreal, pero no tiene por qué serlo. Es decir, no te estoy proponiendo la típica idea utópica de que cada semana te maquilles, te pongas un conjunto de ropa interior maravilloso, busques una habitación casi blanca con mobiliario nórdico y te hagas una foto sujetando un cartel en el que indique con una caligrafía perfecta en qué semana estás. Vaya, que si tienes tiempo y ganas, ¡pues genial! Tienes toda mi admiración y mi enhorabuena.

### **En realidad, yo me refiero simplemente a que te hagas fotos para ver la evolución de tu barriga.**

Para que te hagas una idea, mis fotos semana a semana del embarazo de Bruno son una sucesión de instantáneas sacadas justo antes de dormir, cada martes. En ellas estoy cada vez en un rincón, a veces bastante desordenado, de la casa. En algunas incluso estoy en la habitación de un hotel, ya que viajé mucho por trabajo. En unas llevo pantalón de pijama, en otras una camiseta de estar por casa, a veces voy maquillada, otras con ojeras hasta los pies... Eso sí, en todas se ve la barriga y su evolución, y también cómo me va cambiando la cara. Me parecen un recuerdo precioso. Nunca estarán en Pinterest (isobre todo porque nunca las verá nadie que no seamos Lucas o yo, que menudas pintas llevo!), pero para mí son maravillosas.

Aprovecho precisamente este tema para hablar de algo sobre lo que ya he hablado antes y sobre lo que me seguirás viendo hablar en este libro. Me refiero a la culpabi-

lidad que nos crean a las mamás primerizas (y no tan primerizas) con el clásico contraste entre expectativa y realidad. Las películas, los libros, las revistas, la televisión y, sobre todo, las redes sociales nos generan una serie de expectativas irreales sobre el embarazo y la maternidad. Nos hacen pensar que estaremos siempre perfectas en el embarazo, que el parto será perfecto, vaginal, respetado y natural, que tendremos tiempo y ganas de hacernos fotos maravillosas de la tripa, que al día siguiente del parto estaremos ya maquilladas y con un bebé plácidamente dormido en su cunita...

**En resumen, nos hacen soñar con un mundo de fantasía en el que nada se asemeja a la vida real.**

Si no desterramos todas estas ideas y empezamos a afrontar la maternidad con realismo, queriéndonos como somos, abrazando la realidad tal y como se va a ir desarrollando, la experiencia total puede ser muy muy frustrante. Volveré sobre esto cuando hable sobre el postparto, pero, de verdad: relájate, respira y no te dejes presionar por lo que te rodea.

Aún recuerdo la portada del número especial de una revista nacional para mujeres que salió justo cuando yo estaba embarazada. En su portada, una mamá famosa lucía su tableta de chocolate a los cinco meses de dar a luz con un titular que prometía dar todas las claves para lograr su tipazo en tiempo récord tras el parto. Recuerdo lo mal que me hizo sentir (yo no he tenido tableta de chocolate ni cuando hacía los maratones por debajo de 3 h 30 min) y, además, el mes en el que salió ese número a la venta yo ya llevaba diez u once kilos ganados. Sentí rabia por lo injusto que me pa-

reció querer poner un ejemplo tan particular como norma para toda embarazada y mamá reciente. Nótese que digo «particular» y no «irreal», porque no creo que lo fuera. Al fin y al cabo, la mamá famosa era real y su tableta de chocolate también, pero sí que era peculiar, porque es algo que solo una genética y unas condiciones de vida concretas pueden garantizar (un entrenador personal, una dieta a medida, personas que cuiden de tu bebé...). No podía entender que no fuese suficiente con que los medios nos impusiesen cánones de belleza absurdos, sino que también recién paridas tuviéramos que aspirar a ideales tan solo alcanzables por unas pocas.

Creo que fue justo a raíz de esa publicación cuando empecé a ser consciente de la presión que se pone a las madres recién paridas en nuestra sociedad. Con publicaciones como esa y como muchas otras que se repiten en las redes sociales: mamás tan en forma que su tripa de nueve meses no es ni la que tiene una mujer normal embarazada de tres, embarazadas sin estrías ni celulitis ni ojeras ni acidez, o mamás primerizas perfectas cuyo maquillaje y pelo no se mueven ni durante el parto... Da la impresión de que al gran esfuerzo físico y emocional que es el embarazo, el parto y el postparto ahora hay que añadirle la ya tan conocida presión de estar perfectas a cada momento. ¡Lo que nos faltaba! Yo ese día decidí construirme un escudo y me juré a mí misma que iba a centrarme en lo que era lo importante para mí: que mi bebé y yo estuviéramos bien.

Así que, si puedes, hazte tu propio escudo. Y si por el camino logras tener una tableta de chocolate, ¡enhorabuena! Y si eres de las mías, de las que se comen la tableta de chocolate, enhorabuena también. No dejes que la presión de unos pocos te amargue unos meses tan importantes.

Querida pareja: estos meses de embarazo son complicados, muy complicados, a nivel de autoestima. El cuerpo nos cambia, mucho. La ropa deja de cabernos. Nuestro culo, nuestras piernas, nuestro pecho y nuestra barriga crecen sin control. Las hormonas nos hacen pasar de la felicidad a la desesperación al ver esos cambios en un minuto. Lloraremos por cosas que normalmente nos parecerían absurdas. Nos veremos preciosas en el espejo y horribles en las fotos. Son momentos difíciles. Por eso, no olvides nunca aportar tu granito de arena. Si ves guapa a tu pareja, díselo. Si crees que un conjunto le favorece, recuérdaselo. Si llora porque quiere unas natillas de chocolate y no quedan, cómpraselas. Créeme, aunque son pequeñas cosas, la futura mamá lo va a agradecer mucho.

## **LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Este es uno de los temas más complejos en el embarazo. Nos bombardean con información contradictoria por todos los flancos: a diario vemos en redes sociales y en las noticias embarazadas que siguen entrenando a tope, embarazadas que siguen manteniendo la tableta de chocolate hasta casi la semana 40, embarazadas que corren maratones... Mientras que los que nos rodean probablemente nos presionen y nos llenen de miedos para que no salgamos casi ni a caminar.

Pero, entonces, ¿qué hay que hacer? En primer lugar, consultar a nuestro médico.

## **Cada embarazada y cada embarazo es un mundo.**

No es lo mismo llegar al embarazo en plena forma y querer seguir entrenando que quedarte embarazada y, en ese momento, empezar a hacer algo de deporte. No es lo mismo plantearte salir a caminar todos los días que pretender seguir entrenando para un maratón o levantando pesos en *crossfit*. Tampoco tener un embarazo sin complicaciones que uno con algún tipo de riesgo.

En este aspecto no me atrevo a darte un consejo más allá que el de tener sentido común. Lo considero algo tan particular y sobre lo que hay tan poca información clara que aventurarme a recomendaros un tipo de ejercicio determinado o una intensidad concreta me parecería una irresponsabilidad.

En mi caso, estar embarazada ha sido una cura de realidad. Yo, que me creía Superwoman, que me imaginaba embarazada y corriendo maratones, que pensaba que el parto me pillaría casi corriendo... ¡Ay, qué ilusa!



### **Ejercicio durante el embarazo de Bruno**

.....

Llegué al embarazo de Bruno en plena forma, mis últimas carreras habían sido el maratón de Nueva York y Leadville (un ultramaratón de 166 km que terminé en 28 horas). En el mismo año de quedarme embarazada había hecho, además, mi mejor marca (3 h 27 min en el maratón de Barcelona) y entrenaba fá-



cilmente 80 km por semana o más. Me sentía imparable. Llegué dispuesta a llevar un embarazo bastante activo, incluso me planteaba seguir corriendo de forma regular. Y entonces manché. Un día en el que ni había corrido ni había hecho nada especial. En plena cena de Navidad con los amigos de Lucas. Fui al baño y por poco me caigo redonda al ver la sangre.

Manché en la semana 6 (y de nuevo en la 9) por un hematoma subcoriónico, así que tuve que hacer reposo relativo. Me asusté tanto tanto que desde ese momento paré por completo cualquier actividad física. Casi no me atrevía a caminar, ino digamos correr! Fueron unas semanas horribles, de mucha angustia (angustia que no conseguí eliminar hasta que empecé a sentir pataditas). Cada día vivía con el miedo de volver a ver sangre. Es cierto que, hacia la semana 13, me di cuenta de que el paso de entrenar a tope a no entrenar nada estaba afectándome a nivel anímico, y me apunté a yoga de embarazadas. Creo que fue una de las mejores decisiones que pude tomar. El yoga de embarazadas es una de esas herramientas maravillosas: te ayuda a conectar con tu bebé, a estirar las articulaciones, a relajarte. Me ha acompañado en ambos embarazos y ha sido fundamental para mi estado de ánimo. Un poco más adelante, a medida que fui cogiendo confianza y ganando energía, volví a caminar bastante y en el tercer trimestre además de a yoga iba a gimnasia para embarazadas. No volví a correr hasta después del parto, y lo eché de menos, ivaya si lo eché de menos! Pero, sencillamente, no podía hacerlo. Me importaba demasiado que Bruno estuviera bien. No quería arriesgarme ni lo más mínimo.

.....