

**Raquel López**

Prólogo de Laura Baena,  
fundadora del Club de Malasmadres

# Cuidarse para cuidar

lo que nadie  
te había  
contado para  
**recuperarte**  
**del posparto**  
en cuerpo  
y alma



LIBROS **CÚPULA**

**Raquel López**

Prólogo de Laura Baena,  
fundadora del Club de Malasmadres

# Cuidarse para cuidar

lo que nadie  
te había  
contado para  
**recuperarte**  
**del posparto**  
en cuerpo  
y alma



# SUMARIO

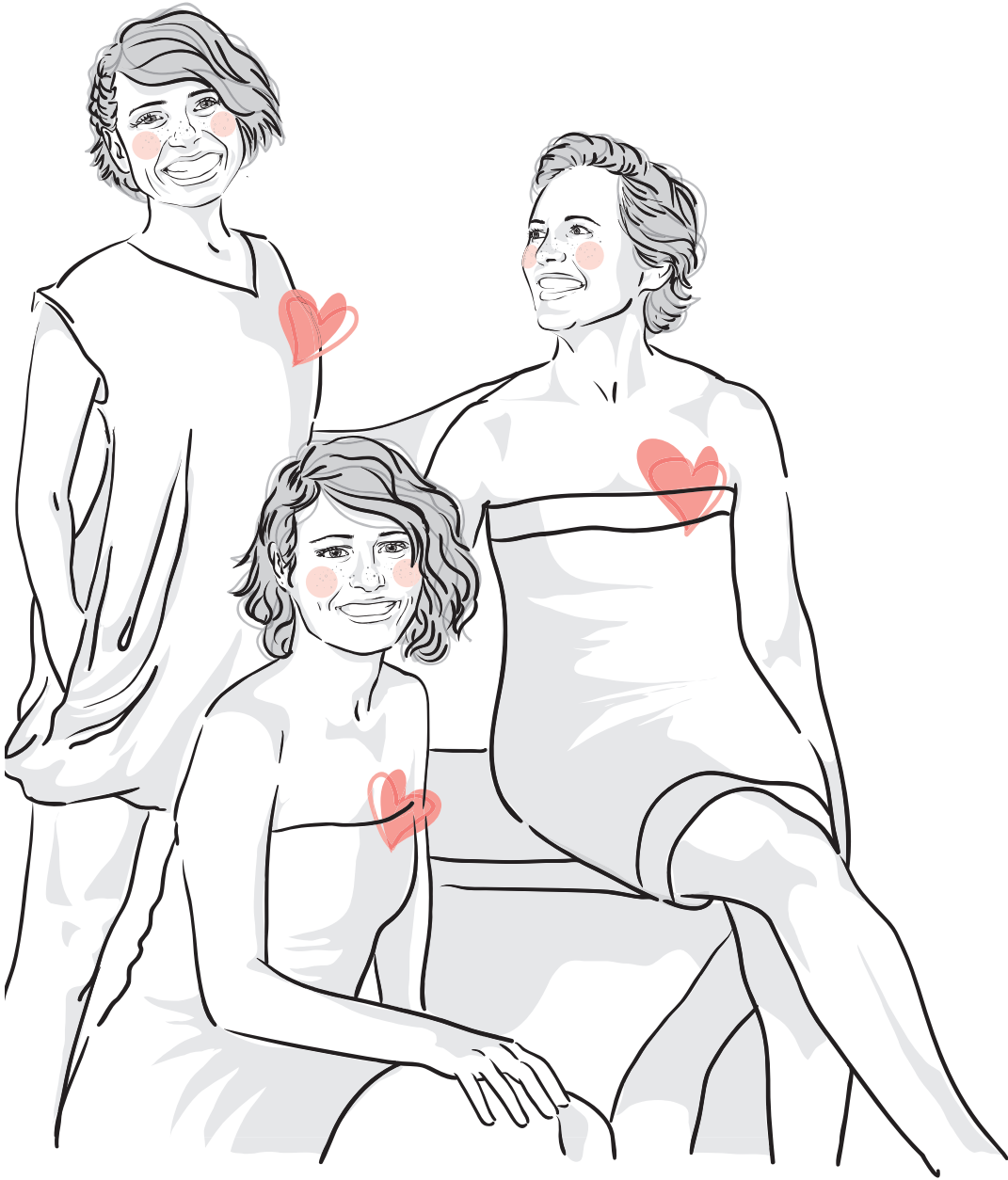


<b>Prólogo</b>	<b>5</b>
<b>Bienvenida a la Tribu MAMifit</b>	<b>9</b>
<b>Lo que nadie te cuenta del posparto</b>	<b>17</b>
<b>Para qué sirve la preparación al parto o, mejor dicho, al nacimiento</b>	<b>47</b>
<b>Los secretos de las famosas</b>	<b>69</b>
<b>Eres lo que comes</b>	<b>81</b>
<b>Ponte en forma</b>	<b>93</b>

<b>¿Cómo puedo potenciar mi entrenamiento?</b>	<b>117</b>
<b>Sexo tras el parto</b>	<b>131</b>
<b>Tu relación contigo misma</b>	<b>143</b>
<b>Preguntas frecuentes</b>	<b>163</b>
<b>Testimonios</b>	<b>177</b>
<b>Para terminar...</b>	<b>189</b>
<b>Agradecimientos</b>	<b>193</b>
<b>Bibliografía utilizada</b>	<b>198</b>







# Bienvenida a la Tribu MAMIfit

## Nuestra visión

La tribu es un concepto que ha empezado a implantarse con fuerza en nuestra sociedad, especialmente en torno a temas relacionados con el embarazo, la familia, la conciliación, el parto, la fertilidad y, en definitiva, la mujer y todo lo que la rodea. ¿Has oído hablar de la Tribu MAMIfit? Si has llegado a este libro porque conoces MAMIfit, probablemente, sabrás de lo que te estoy hablando, porque lo más seguro es que formes parte de nuestra tribu. Pero si es la primera vez que oyes hablar de esto, sigue leyendo y entenderás en qué consiste y por qué es tan relevante cuando hablamos del posparto.

En nuestro día a día hablamos mucho de tribu porque nuestra misión y visión como profesionales es acompañar a la mujer, darle un soporte emocionalmente vital y saludable tanto para el cuerpo como para el alma, en todas y cada una de las facetas de su vida:

— Por un lado, en la faceta personal, para que la mujer no se vea ahogada en un mar de dudas, inquietudes y sensaciones nuevas que, a veces, le desbordan el alma. Por eso, damos cabida a cada situación, sin juicios, y validamos cada emoción.

— Por otro lado, en la faceta profesional, para aportar a la sociedad nuestro granito de arena en la lucha por la conciliación y la igualdad.







Queremos trabajar desde la unión, estar al lado de las mujeres y no en la parte opuesta, sin individualismos, sin que ninguna se sienta juzgada. Porque todas estas etapas que atravesamos, estos procesos vitales que a veces nos llevan al límite, hacen que nos unamos como nunca. Y aquí surge la palabra *sororidad* que tanto me gusta, que se refiere a la hermandad y a la solidaridad entre las mujeres respecto a las cuestiones sociales de género y a la lucha por su empoderamiento. Da igual tu edad, situación económica, creencias políticas o religiosas, profesión, origen, destino... No importa. El remolino de emociones que vivimos durante las diversas etapas es transversal. Y de ahí, de ese entendimiento, del saber ver más allá de una misma y de tener la capacidad de mirar a los ojos a otra mujer, independientemente de cómo vaya vestida o de dónde venga, surge la sororidad. Y es absolutamente maravilloso.

Por eso teníamos claro que debíamos encontrar espacios para compartir, para permanecer unidas y encarar cada problema y situación a la que nos enfrentemos, creando una red que nos sujete si nos caemos, siempre desde una relación de respeto, amor y comprensión. Sin juzgar.

Porque nos une, entre otras cosas, el amor al deporte y el amor a las mujeres y a nuestros hijos e hijas, bajo el lema «Cuidarse para cuidar». Y ahí se abre un infinito mundo de posibilidades.

Esta red será cada vez más fuerte porque nos convertiremos en tejedoras, haciendo que todo sea más fácil, o al menos intentándolo, siendo ejemplo para nuestros hijos e hijas, porque se darán cuenta de que las mujeres nos cuidamos y cuidamos a nuestras iguales.

Porque somos una tribu.

## La importancia de la tribu

Pensando en la palabra *tribu*, puede que os venga a la mente la película *La selva esmeralda*, donde se cuenta la historia de un



niño que se pierde en la selva del Amazonas y sobrevive gracias al chamán que le encuentra y hace que el chico se convierta en un miembro más de su tribu. Cualquiera que vea la película se dará cuenta de que el protagonista pudo sobrevivir gracias a la tribu. *El libro de la selva*, si queréis contárselo a vuestros hijos, es otro buen ejemplo.

La idea de tribu es la de pertenencia a un grupo que te ayuda y te impulsa, un grupo con el que te sientes identificado, con el que compartes valores e ideales. ¿Recuerdas esa primera pandilla del cole? Te sentías una más y, probablemente, poderosa, porque sabías que tus amigos estaban a tu lado y te comprendían. No como tus padres, que no tenían ni idea de lo que estabas pasando... (Abro paréntesis para dar todo mi ánimo a los padres de hijos adolescentes, pero debéis entenderles: su tribu les comprende mejor que vosotros.)

Sin embargo, hoy vivimos en un momento en el que las prisas, la urgencia y el aquí y ahora deja de lado a muchos integrantes de la población y los excluye de su tribu. Y es que no me tengo que ir muy lejos para encontrar ejemplos de los problemas que supone no formar parte de un grupo. Nuestros mayores, por ejemplo, parece que ya no «valen» porque no son capaces de hacer ciertas cosas o necesitan más ayuda. Afortunadamente, cada vez hay más grupos de mayores que forman su propia tribu, y benditas tribus... Lo que muchos daríamos por pertenecer a una de ellas y beber y empaparnos de su conocimiento.

Lo malo es que, en la mayoría de las ocasiones, quienes se quedan fuera de las tribus son los más vulnerables, los que más lo necesitan, y entran en un bucle que afecta de manera negativa a su propio desarrollo y en todos los ámbitos: económico, social o personal. Y no nos damos cuenta de que lo que ha hecho que sobrevivamos durante siglos, en muchas situaciones, fue el hecho de estar en sociedad, de pertenecer a una tribu.

¿Nuestra familia puede ser nuestra tribu? Para muchos, sí. Afortunadamente, en nuestra cultura, la familia nos es impres-

cindible, incluso se convierte en la red —de la que hablábamos antes— que tantas veces nos sujeta, pero es cierto que cada vez es más débil, pues su importancia era mayor hace años.

Antiguamente, en la época de nuestros abuelos, los niños y niñas eran el compromiso de todos y todas. Los mayores eran una piedra fundamental, vivencia pura, una parte de nuestro legado y, como tal, se tomaban decisiones en función de sus experiencias, pues se les escuchaba. De hecho, se **maternaba** en tribu, en familia, con otras mujeres. Ahora, ¿quién educa a nuestros hijos e hijas? ¿Quién les da amor y cuidados?

Entonces es cuando parece que tienes que escoger, injustamente, entre tu vida familiar o tu crecimiento profesional. Por eso, desde hace años, las mujeres cada vez gritamos más alto que basta ya de tener que escoger, y nos unimos generando esa sororidad tan especial, luchando juntas para acabar con la desigualdad laboral, con las injusticias. Sí, queda mucho por hacer, pero ya no estamos calladas. Gritamos muy alto que no estamos de acuerdo. Y recordemos que somos el 51 por ciento... Tenemos mucho que decir.

La maternidad y la lucha por la igualdad han vuelto a traer esta idea de tribu, ya que provoca que las mujeres busquemos círculos donde compartir nuestras preocupaciones y podamos hablar sobre situaciones que tienen un denominador común: «En esto no quiero estar sola». Y de ahí la necesidad vital de estar con otras mujeres, sean familia o no, de pertenecer a una tribu.

Si hay algo que caracteriza a las mujeres por encima de todo es que podemos ser completamente distintas, pero siempre hay algo que nos une: el amor hacia los nuestros, ese sentimiento de protección.

Paloma Ortiz, compañera y amiga, nos contó que, en un máster de Cooperación Internacional, compartieron un caso que terminó convirtiéndose en un proyecto: «En una aldea, tras hacer un estudio junto con una ONG, preguntaron a toda la población qué querían y llegaron a la conclusión de que el agua corrien-



te en sus casas sería una opción que les llevaría al crecimiento de muchos de sus objetivos de progreso. Ganaban en sanidad, facilidad y traería mucho bienestar. Una semana después de instalar el agua corriente en cada casa del poblado, aparecieron tuberías atascadas y el agua dejó de funcionar. Se arregló. Y de nuevo volvió a pasar a la semana siguiente. Los agentes de cooperación, preocupados por el tema y por no saber qué estaba pasando, cayeron en la cuenta de que habían cometido un error importante. Su fallo fue el de preguntar a todo el pueblo a la vez. Así que decidieron dividir a hombres por un lado y a mujeres por otro para saber qué estaba pasando con las tuberías, porque parecía que era un problema de vandalismo en el poblado. Cuando las mujeres tuvieron ese momento para expresarse solas, y les dieron un círculo de confianza, les contaron que ir con las tinajas a la fuente o al río con sus amigas era más que necesario, era su momento, y lo que necesitaban para salir de su hogar y compartir con otras mujeres sus emociones, experiencias y situaciones. Ellas estaban boicoteando el proyecto de los grifos, porque no querían perderse esos encuentros en los que, para ellas, podían compartir abiertamente. Ellas hacían tribu. Esas mujeres, que en su día a día vivían como individuos de segunda dentro de ese poblado, se convertían en protagonistas de su vida cuando iban a por agua. Hacían tribu por necesidad».

O la necesidad de hacer tribu.

**A lo largo de nuestra vida hay muchos momentos que nos llevan al límite, pero si somos capaces de observar, de traspasar esas emociones y aprovecharlas para que esa nueva experiencia vivida se convierta en una oportunidad de aprendizaje y crecimiento, ganaremos.**

Uno de esos momentos es la búsqueda de la maternidad y todo el proceso que conlleva. Cada vez hay más parejas y madres solteras con dificultades para concebir, hay más mujeres



con desinformación de cómo es un embarazo y con mucho miedo a enfrentarse al parto, y ya ni hablemos del posparto, el tema del que trata el libro que tienes en tus manos.

Así es. Contar y expresar qué se siente durante esa etapa es tabú. **Parece que hay una regla que prohíbe quejarse si te encuentras mal.** ¿Por qué? Pues porque, de cara a la sociedad, acabas de tener un hijo o una hija y tienes que estar más que feliz. Y ya está. No hay más que hablar.

Atrás queda todo ese remolino de emociones que sientes y vives en el posparto, en silencio. El sentir que quizá doblegaste la voluntad de tu parto a otras personas, que quizá te sentiste sola en el momento de dar a luz o, aunque tengas un bebé precioso entre tus manos, te sientes más sola que nunca. Seguro que más de una sabéis de lo que hablo.

El bebé llora y parece que tú eres la única que siente un estrujamiento en el estómago y que, además, tienes que normalizar, porque los bebés lloran. Que igual quieres alimentar a tu bebé con tu leche o quizá no puedes, igual te duele, a lo mejor tienes grietas y, cada vez que todo el mundo te dice que es un momento mágico, tú sientes que te quieres morir porque no aguantas más el dolor y necesitas que se acabe.

O quizá seas de esas mujeres que no has querido o no has podido amamantar a tu bebé, y te sientes juzgada por el resto.

Y parece que todo sale mal o que todo lo haces mal. Que no duermes o que el dormir tres horas seguidas te parece un lujo, que no comes, no te cuidas... Te desdoblas en conversaciones: cuando está tu bebé, parece que ni escuchas.

Algunas mujeres se obligan a mantener relaciones íntimas porque ya toca y ya ha pasado suficiente tiempo. Y no encuentran la fuerza para decir cómo se sienten porque, teniendo en cuenta el tiempo que ha pasado desde que dieron a luz, se da por hecho que tiene que estar todo colocado, pero en la cabeza y en el cuerpo de la mujer está bastante lejos de estar todo colocado.

Que ya no recuerdas ni la última vez que te sentiste mujer...



Y aquí aparecen los maravillosos círculos de mujeres, aquí es donde toman sentido los grupos de lactancia, los grupos de fertilidad, los encuentros con amigas o ir a hacer una actividad para cuidarte con otras mujeres, o ir a coger agua a la fuente...

Porque igual vas a los grupos de lactancia buscando una solución fisiológica de un problema, pero te quedas por el apoyo y la generosidad que existe.

Igual vas a un grupo de apoyo a la infertilidad porque estás desesperada por quedarte en estado, pero sigues ahí por las palabras amigas, los abrazos compartidos y el sentir que otras mujeres te entienden.

Igual te apuntas a una clase de ejercicios preparto y te quedas porque no solo te encuentras mejor físicamente, sino porque compartes miedos e inquietudes con otras mujeres.

Igual te apuntas a MAMIfit para recuperar tu suelo pélvico y te quedas porque encuentras un sostén donde es más fácil cuidarte para cuidar, un espacio donde te nutres para después nutrir.

Son tribus que van de la mano del progreso. Desde la unión, caminan hacia el futuro con todos sus miembros. Sin dejar a nadie fuera. Y esta es la única manera de crecer con sentido.



