

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



LIBROS CÚPULA

A la venta el 6 de octubre de 2020

## LIBROS CÚPULA



# Cuidarse para cuidar

**Raquel López (MAMIfit)**

*Un libro práctico con ejercicios para superar el postparto física y emocionalmente*

- ¿El embarazo tiene tres trimestres? En absoluto. **Existe un cuarto trimestre.** En estas páginas te acompañaremos en esa gran carrera de obstáculos que comienza cuando dejan a tu bebé en tu regazo.
- Porque sí, el amor te obnubila, la felicidad te completa, pero, seamos honestas, también pasamos muchísimos malos ratos. Entenderás que no estás sola ni eres la única en sentirse como te sientes y que la maternidad es muy bonita, pero también es muy dura.
- Verás que no es oro todo lo que reluce, que incluso las famosas pasan por lo mismo que tú y que tampoco tienen grandes secretos; de hecho, te los van a contar en primera persona. Te invitamos a adentrarte con nosotras en una realidad de la que ya va siendo hora de que hablemos entre todas; porque no hay nada mejor en esta vida que tomarse las cosas con humor. Y esta etapa, más que cualquier otra.

# LIBROS CÚPULA

## EXTRACTO DEL PRÓLOGO

Este es el libro que me hubiese encantado tener y leer en mi primer posparto. Pero ahora, en mi tercer posparto, está en mis manos y quiero compartirlo con todas vosotras.

Laura Baena

fundadora del Club de Malasmadres

Cuando llega la maternidad, esta te arrasa, te aplasta y te manda a un lugar hasta entonces desconocido, donde pasas a un segundo plano e incluso, en muchas ocasiones, **te haces invisible y desapareces. Hasta que un día despiertas, te miras y no te reconoces.**

Cuando eres madre, tu realidad y tu tiempo cambian, además de hacerlo tus prioridades... Con ello, **lo de cuidarte se esfuma de tu día a día**, sin intención de volver, a menos que te lo curres, y mucho. Recuerdo que, antes de ser madre, en una comida de trabajo increpaba a mis compañeras madres por no cuidarse, diciendo con vehemencia: «YO NUNCA dejaré de echarme cremas después de la ducha cuando sea madre». ¡Ja! Como muchos otros «yo nunca», este también tuve que tragármelo y seis años me costó volver a conectar conmigo misma, darme cuenta de que ese «cuidarse para cuidar» era tan prioritario como tener fruta en la nevera a diario o llevar a la buena hija a un cumpleaños infantil.



**La maternidad es un increíble viaje de autoconocimiento, reencuentro y aprendizaje.** Con el tiempo, todo se va recolocando y vuelves a encontrar tu sitio. Recuperas tu identidad y, aunque nunca volverás a ser la que eras, ahora te conoces mejor y te pones metas realistas.

Pero necesitas ayuda. Delegar y pedir ayuda es uno de los grandes retos que siempre me transmiten las Malasmadres. Nos cuesta aceptar nuestra vulnerabilidad y reconocer que no somos Superwoman. Nos cuesta mandar a paseo la culpa y vivir nuestra vida sin pensar en el qué dirán.

**Nos cuesta disfrutar de la maternidad, de nuestra maternidad, con libertad.** Pero, cuando

lo conseguimos y comenzamos a tenernos en cuenta y a querernos de verdad, iniciamos **el camino hacia el autocuidado**, que es tan importante.

## LIBROS CÚPULA

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.

### BIENVENIDA A LA TRIBU



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.

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 sufi ciente 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.

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...

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.

Lo que nadie te  
cuenta del posparto

# LIBROS CÚPULA

## EL CUARTO TRIMESTRE

El cuarto trimestre viene cargado de **cambios físicos y emocionales**, con un bebé que llega **sin libro de instrucciones** y donde cada paso que se da ofrece **miles de dudas**. Las madres suelen describirlo como una gran bofetada de realidad frustrante, estresante y, sin duda, agotadora: horas y horas de lactancia y la dura adaptación a ella (no es tan fácil como acercar a tu bebé al pecho y listo), patrones del sueño alterados por completo (y un agotamiento extremo por la falta del mismo), un físico que no se parece al que tenías antes de quedarte embarazada, dolor de mamas, entuertos, loquios, llantos continuos, sin tiempo ni para ir al baño o darte una ducha, no conseguir que el bebé se duerma si no está en brazos durante horas...

Y todo ello **en la soledad de tu baja maternal**. Pero, desde hace unos años (poquitos), las mujeres han empezado a hablar de ello. Y es que aún existe la creencia de que, si tu bebé no te hace la madre más feliz del mundo sin un ápice de oscuridad o tristeza, eres una mala madre, estás desnaturalizada o vete tú a saber qué otras lindezas. Pero no, **el posparto es una montaña rusa donde hay cosas buenas y malas**.

## ...¿PERO CUÁNTO DURA?

Si tratamos de describir hasta cuándo dura el posparto, **no hay un criterio unánime** para ello. Hay quien dice que dura hasta la primera menstruación, hasta el año del parto, hasta que físicamente se recupera el organismo... Por lo tanto, cuándo acaba el posparto no tiene una fecha fija, pero podemos definir las etapas que lo componen. Por lo general, el posparto o puerperio tiene **tres fases: la inicial, la intermedia y la tardía**.



## PUES SÍ, TODO EL MUNDO OPINA

No hay nada peor que juzgar cómo una madre o un padre están criando a su hijo. Cada niño es un mundo, cada situación un planeta, y cada madre un universo. Es imposible que lo que me funcionó a mí te funcione a ti. O sí, pero como esto no es una ciencia exacta, y la maternidad consiste en probar y seguir tu instinto —para eso la naturaleza nos dio tanta sabiduría—, debemos respetar lo que cada madre está haciendo, porque otra cosa no, pero seguro que lo hace con la mejor intención del mundo.

La maternidad está llena de estereotipos y presiones, muchas veces absurdas. ¿Quién define qué está bien y qué está mal? Si alguien lo tiene que decir son los responsables sanitarios, los que realmente velarán por la salud de tu hijo sin críticas ni estereotipos.

# LIBROS CÚPULA

## 5 CONSEJOS BÁSICOS PARA UNA LACTANCIA EXITOSA

- **Primer contacto:** la piel con piel es fundamental. Por ello, se recomienda que se permita que la madre y el bebé estén unidos, sin interrupciones ni interferencias, al menos hasta que el pequeño haya hecho la primera toma de pecho, e idealmente durante todo el tiempo que madre e hijo deseen. El recién nacido tiene unas capacidades innatas que, si le dejamos, pone en marcha nada más nacer, y será él quien busque el pecho.
- **Ofrecer el pecho a demanda:** de esa forma estaremos seguros de que recibe todo lo que necesita: alimento, calor, cariño o protección.
- **Posturas para amamantar:** no existe una única posición para amamantar. Lo importante es que la madre esté cómoda, que el agarre sea adecuado y que el bebé esté enfrentado y pegado al cuerpo de la madre.
- **Hasta cuándo dar el pecho:** se recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y, con una alimentación complementaria adecuada, hasta los dos años o más. La mujer que amamanta no precisa dietas especiales. La mejor alimentación proviene de una dieta sana y variada, evitando aditivos y contaminantes. También es recomendable consumir quinientas calorías más al día. Eso sí, hay que moderar el consumo de cafeína, no fumar en el entorno del bebé (ni siquiera en casa), y evitar el alcohol: no se debe dar el pecho en las tres horas siguientes a haber bebido y no se debe practicar el colecho en estos casos.
- **Chupete:** debe evitarse el chupete en los niños alimentados al pecho hasta que la lactancia materna esté bien asentada.



**Siempre que surjan dificultades o dudas, es importante acudir al centro sanitario más cercano, consultar con el pediatra o la matrona y contactar con un grupo de apoyo a la lactancia.**

# LIBROS CÚPULA

## ¿ES REAL LO QUE VEMOS EN INSTAGRAM? HABLAN LAS FAMOSAS

### DAFNE FERNÁNDEZ, actriz

Físicamente, lo peor fueron las pérdidas. Aunque ya me lo habían comentado, pensé que nunca volvería a llegar al baño o a controlar las pérdidas cuando estornudara o tosiera. **Psicológicamente, me afectó mucho el choque de realidad cuando dejas de vivir para ti y comienzas a vivir para otra persona.**



### PASTORA SOLER, cantante

Para mí **lo más duro fue la lactancia**. En aquel momento yo no tenía información de cómo se instauraba la lactancia. Me di cuenta de que todo lo que conlleva ese mundo es muy complicado. Añade, además, los nervios de no saber si tu bebé se está alimentando bien... No sabía que costara tanto, que era tan sacrificado. Dificulta mucho más esa primera etapa.



### HIBA ABOUK, actriz

Yo no sabía que los bebés se cagan a cada toma de leche. Esto implica que te levantes, le quites el pañal, lo laves, le pongas aceite, cojas y le pongas otro pañal... Es un montaje aparatoso que provoca que el bebé se desvele y tengas que dormirlo otra vez. Para ser sincera, no contaba con todo eso. Pensaba en enchufarle la teta y ya está. Considero que ese es el momento más duro, **el cansancio que se acumula**. En mi caso, me pilló por sorpresa.

### ALMA OBREGÓN, repostera influencer

No dormía nada. Me daba angustia cuando llegaba la noche porque no paraba de llorar y nadie podía dormir. Me planteé incluso la posibilidad del colecho... Con mi otra bebé lo peor de todo fue la lactancia, pues me hacía daño al mamar, me salieron grietas, tuve que estar con el sacaleches, corrigiendo el agarre... **En los dos embarazos he sufrido ansiedad posparto...** Si los niños no dormían, yo tampoco, porque pensaba que podía pasarles algo malo.

# LIBROS CÚPULA

## SOBRE LA AUTORA



**Raquel López** es la directora de **MAMIfit**, empresa fundada en 2010 con el objetivo de buscar y favorecer el bienestar de la mujer.

**MAMIfit** ofrece una amplia gama de servicios de gimnasia y *fitness* para mujeres que quieren ponerse en forma antes, durante y después del embarazo. Para lograrlo, combinan diversos ejercicios adaptados a necesidades y fases del embarazo y del postparto que ayudan a la tonificación del cuerpo y a la salud emocional.

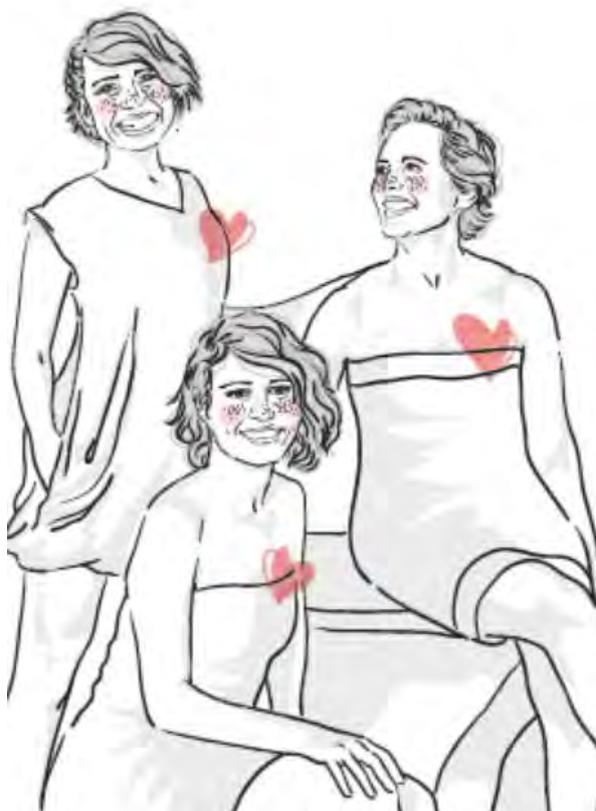
Lo que diferencia a **MAMIfit** de otras experiencias es que las madres pueden

hacer ejercicio sin tener que separarse de su bebé, así como compartir experiencias y situaciones similares con otras mujeres.

Su web: [mamifit.es](http://mamifit.es) | Síguela también en IG: @yosoymamifit

## Índice

- *Prólogo*
- Bienvenida a la tribu MAMIfit
- Lo que nadie te cuenta del posparto
- Para qué sirve la preparación al parto o, mejor dicho, al nacimiento
- Los secretos de las famosas
- Eres lo que comes
- Ponte en forma
- ¿Cómo puedo potenciar mi entrenamiento?
- Sexo tras el parto
- Tu relación contigo misma
- Preguntas frecuentes
- Testimonios
- *Para terminar...*
- *Agradecimientos*
- *Bibliografía utilizada*



# LIBROS CÚPULA

## FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

### *Cuidarse para cuidar*

**Raquel López**

Libros Cúpula

Formato: 15x23 cm

150 páginas

Rústica sin solapas

PVP c/ IVA 16.90€

A la venta el 6 de octubre de 2020

**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

[Para más información a prensa y entrevistas con la autora:](#)

**Lola Escudero**

**Directora de Comunicación Libros Cúpula**

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

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

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

