ANDREA ROS

LO HAGO COMO *madremente* PUEDO

PRÓLOGO DE PAOLA ROIG

DESTINO

Andrea Ros

Lo hago como *madremente* puedo

Prólogo de Paola Roig

Ediciones Destino Colección Imago Mundi **Volumen 329**

© Andrea Ros, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022
Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com
www.edestino.es

Primera edición: febrero de 2022
ISBN: 978-84-233-6092-5
Depósito legal: B. 61-2022
Composición: Realización Planeta
Impresión y encuadernación: Black Print CPI
Printed in Spain - Impreso en España

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Certificado PEFC
Este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas
PEFC
PEFC/14-38-00305
www.pefc.es

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

ÍNDICE

Prólogo 11
Introducción. 17

Ser madre

1. Definiendo ser madre 23
2. La maternidad en el sistema patriarcal 33
3. Acompañando la decisión 45
4. La búsqueda de embarazo 57

Embarazo

1. El inicio del viaje 67
2. Cambio tras cambio 71
3. La información es poder 85
4. Duelo gestacional y perinatal. 93

Parto

1. Parir 103
2. Parirás con placer 117

3. ¿Y si no es como esperaba? 139
4. Placenta mágica. 145

Puerperio

1. Puerperio o posparto inmediato 151
2. Tu nueva vida 171
3. Las malas madres 175
4. Sexualidad. 181
5. Cóctel emocional. 189

Crianza

1. Acompañar el desarrollo de los bebés 197
2. ¿Y a mí qué me pasa? 207
3. Bimaternidad. 217
4. Destete 223
5. Autocuidado 229
6. La deuda que la sociedad tiene con la maternidad 237

Decálogo para una maternidad placentera 239
Epílogo. 243
Agradecimientos. 247
Glosario 249
Bibliografía 255

INTRODUCCIÓN

Maternar es un acto revolucionario. Una experiencia profundamente transformadora que nos ha sido arrebatada. Arrebatada por el sistema patriarcal, ninguna sorpresa. Como otras muchas vivencias femeninas, la maternidad ha sido narrada por ellos y el resultado es la pérdida total de la experiencia y del relato. Han cortado el cordón umbilical de la sabiduría; han medicalizado un proceso fisiológico; han relegado los cuidados del recién nacido al hogar; ellos mismos han escrito guías, han decidido cuándo estaba bien dar la teta y cuándo estaba mejor dar el biberón. Los hombres han narrado la historia y la han contado a su manera, sin tener ni idea de lo que están hablando.

Así pues, nos encontramos en un momento de reconquista. Reconquistar las experiencias femeninas que nos han robado y exigir aquello que necesitamos para vivirlas con el placer para el cual fueron diseñadas. Para ello, necesitamos información, validación, derechos y relatos.

Información para conocer nuestro cuerpo, cómo funciona. Para conocer todo el proceso fisiológico y emocional del embarazo, el parto y el puerperio. Para saber y confiar.

Validación para entender que todo aquello que senti-

mos y transitamos es normal y tiene un sentido. Y que la culpa no es más que un invento patriarcal para cortarnos las alas.

Derechos para cubrir las necesidades que tienen estas vivencias vitales. Para poder decidir cómo vivir nuestra experiencia.

Y relatos para narrarnos. Para narrar la historia desde el lugar desde el cual debe ser narrada, desde la vivencia.

Estos son los cuatro pilares que sustentan este libro. Un libro para proponeros un viaje, vivencial y divulgativo, por todo el proceso de la maternidad. Para relativizar los dogmas, las guías y los consejos, y para hablar de evidencia científica, de emocionalidad, de necesidades y de madres.

Yo decidí ser madre a los veintitrés años y me encontré con una situación muy hostil, con mucha soledad, muy poca información, cero acompañamiento y mucha infantilización. Ya estando embarazada, conecté con la injusticia de que tantas mujeres estuviéramos viviendo esa hostilidad en el momento más trascendental de nuestras vidas y decidí que no quería que ninguna mujer estuviera sola nunca más. En ese afán de conseguir esta aparente utopía en la que todas estemos juntas, en sintonía, informadas y conectadas con nuestro poder, inicié un camino de formación profesional y autodidacta. He dedicado los últimos años de mi vida a leer, a estudiar, a cuestionar y a formarme, y paralelamente he acompañado todos los días a mujeres en diferentes etapas de su maternidad. ¡Es tan potente escuchar tantos relatos y acompañar tantas transformaciones personales! Todas merecemos ser acompañadas, sostenidas y escuchadas. Todas merecemos el libre acceso a la información para poder decidir sobre nuestra maternidad de una forma

consciente. Todas merecemos una maternidad placentera. Y para eso hay que relatar la experiencia materna, hay que narrar las luces, las sombras, los tabús y todo lo que nadie imagina. Hay que narrar las entrañas, las heridas, los ahogos, y también la intensidad, el goce, el placer, la expansión, la transformación y la plenitud.

Hay que darle la vuelta a la cinta y escuchar la cara B de la historia. Y hablando de embarazo, parto, posparto y crianza, es la única cara que hay que escuchar.

Si hay que hablar de maternidad, que hablen las madres.

1

DEFINIENDO SER MADRE

¿Qué es ser madre?

¿Qué es lo primero que te viene a la cabeza si piensas en el significado y las implicaciones que tiene ser madre? ¿Qué es ser madre? ¿Ser madre es parir o criar? ¿Ser madre es acompañar y gestionar el desarrollo de nuestros hijos? ¿Ser madre es cocinar todos los días o tener la casa limpia? ¿Qué es ser madre? ¿Cómo definirlo?

Sin ninguna duda, ser madre es una cosa diferente dependiendo de en qué entorno seas madre, de con qué herramientas cuentes, de cuál sea tu nivel socioeconómico, de cómo haya sido tu infancia, de cuánto hayas trabajado en tus heridas emocionales y de un larguísimo etcétera de condicionantes que hacen que ser madre sea una cosa o sea otra. Cada experiencia de maternidad es única e intransferible, además de válida. Cada mujer podría definirlo con palabras distintas; incluso aquellas que tenemos más de un hijo podríamos diferenciar cada una de nuestras maternidades como experiencias distintas e independientes. Y todas esas definiciones serían válidas, insisto. Pero ¿cómo definir o nombrar la experiencia de una forma transversal y donde todas nos sintamos representadas?

A mí la única definición que me parece que puede describir lo que supone ser madre para absolutamente todas las mujeres que transitan por ello, ya sea de manera biológica o adoptiva, es esta:

Ser madre es experimentar
una transformación profunda.

Pero ese no es el relato que se da en la sociedad, no es lo que vemos en la ficción, no es lo que nos cuenta la cultura popular, no es lo que la mayoría esperamos que sea. Desde pequeñas se nos enseña a cuidar, jugamos a mamás y a papás y la mayoría de los juguetes (de niñas específicamente) tienen que ver con tareas del hogar o cuidados básicos del bebé. Todas las niñas hemos tenido algún bebé de juguete al que hemos cuidado con devoción. Ese mensaje cala profundo y las niñas crecemos pensando que nuestra función en la vida es cuidar. Como si ser madre fuera el mayor hito en la vida de la mujer, el único destino para realizarnos como mujeres. Ese ideal y esa mirada que tenemos sobre ser madre durante la infancia se ve sostenida por el relato en revistas, televisión o películas. La maternidad romantizada, edulcorada y bonita. Todas las famosas tienen un enorme estilazo durante el embarazo; se las ve siempre atractivas y sin malestar, mareos o vómitos; salen guapísimas justo después de parir; sus casas están siempre ordenadas y ellas siempre están radiantes, además de perfectamente maquilladas y peinadas. Este ideal de madre entregada que es feliz anulando su identidad para ser solo una sirvienta, aquella que hornea pasteles y nunca alza la voz, es el ideal de madre que recibimos incluso cuando somos adultas y nos convertimos en madres. Antes era en las revistas, en los dibujos animados o en nuestras abuelas, y ahora lo

podemos seguir viendo en las redes sociales, donde ese ideal sigue siendo la bandera de las *influencers* de la maternidad y de las marcas de productos maternoinfantiles.

Aunque de una forma consciente sepamos que ese es un ideal edulcorado, romantizado y falso, es el que anhelamos y buscamos cuando nos quedamos embarazadas. Y el batacazo que nos pegamos cuando llegamos a la maternidad y nada es como nos lo habían contado es de dimensiones épicas.

Si al ideal del que hablábamos ahora le sumamos el amor profundo, incondicional e incomparable que sienten las madres, nos encontramos frente a un escenario bastante espeluznante en el que se espera que las madres lo den todo, se olviden de quiénes fueron, de sus deseos y fantasías, de sus anhelos y sus sueños, se entreguen al cuidado por amor y no esperen remuneración, evidentemente. Porque el amor de una madre todo lo puede y una madre todo lo da... Madre mía, qué mentira nos hemos tragado todas.

De las madres se espera un apoyo incondicional, un cuidado amoroso y una gestión del hogar. De las madres se espera que todo esté siempre listo, limpio y ordenado, que todo esté previsto y solucionado. De las madres se espera alegría, comprensión, entrega, una entrega incondicional que pase por encima de lo que ella un día fue y nunca más será. De las madres se espera la ausencia de queja, porque la entrega incondicional conlleva que, además de hacerlo, te parezca bien todo sin poder expresar lo que no te gusta o pedir aquello que necesitas. De las madres se espera que se anulen como mujeres, que se conviertan en sirvientas obedientes y felices y que, por supuesto, estén agradecidas de haber llegado a lo más alto de su realización personal. Eso deriva en una maternidad patriarcal, nos convierte en madres abnegadas y acaba ahogando nuestra carga mental.

Todas intentamos ser la madre que hornea pasteles y nunca alza la voz, pero no nos sale porque lo que se espera de las madres no tiene nada que ver con lo que significa en realidad maternar. Este ideal de madre perfecta que el mundo proyecta en la maternidad es fino como el papel. En ese relato de que la maternidad nos completa y, como por arte de magia, nos realiza como mujeres no hay ningún tipo de profundidad. La maternidad puede realizarte como ser humano, puede ser un motor de autoconocimiento brutal y una experiencia que te transforme de los pies a la cabeza, por supuesto que sí, pero desde luego no va a ser así por hornear pasteles para los niños y olvidarte de quién eres.

Parece, entonces, que ser madre tiene que ver con los demás, con lo que das, con lo que entregas, sin ninguna mención a lo que la experiencia materna hace con nosotras mismas. Todo lo que leí sobre maternidad antes de formarme especialmente en ella tenía que ver con lo que hay que hacer, con cómo hay que hacerlo. Todos los libros a los que llegué tenían que ver con manuales sobre cómo criar, cómo educar, cómo lactar, pero ninguno hablaba de qué me iba a pasar a mí, ninguno narraba la experiencia materna de forma profunda. Ningún libro hablaba de lo que yo sentía y experimentaba, todos hablaban de mi bebé.

Ser madre, después de vivirlo, acompañarlo y estudiarlo, es transitar una transformación profunda. Ser madre tiene que ver con las madres, con la experiencia materna, con las implicaciones emocionales que tiene para la mujer que la protagoniza, y es ahí donde debería mirar el sistema y hacia donde deberían ir destinados los recursos que se ofrecen. Acompañar la experiencia materna, cuidar la experiencia materna, nutrir la experiencia materna, cuidar a las madres, cuidar a las que cuidan, ahí es donde debería estar todo el esfuerzo de la sociedad.

¿Cómo queremos que las madres cuiden si nadie cuida de ellas?

¿Qué espera una mujer de la experiencia de ser madre?

Como os decía, de alguna manera llegamos a la maternidad, de modo más consciente o inconsciente, esperando o anhelando que nos complete como mujeres. Esperamos que sea esa experiencia dulcificada y romantizada con la que hemos crecido. Esperamos que sea una experiencia feliz, que nos llene, y que nos invada ese amor profundo hacia nuestras criaturas. Esperamos también ser esa madre que hemos soñado e imaginado que seríamos, dulce, amable, amorosa, que gestiona y acompaña con placer, que lacta de una forma deseada, que descansa junto a su bebé, que adora la experiencia y que se quedaría feliz toda la vida en ese estado de maternaje.

Algunas diréis: «Andrea, yo no esperaba eso». Ya lo sé, cada una esperaba una cosa distinta y cada caso es un mundo, pero hablo de forma general basándome en lo que me he encontrado durante los años que llevo dedicándome al acompañamiento de la maternidad, sumándole también mi propia experiencia y la de mi entorno.

Me gusta imaginar un futuro próximo en el que todas las mujeres esperen de la maternidad la experiencia catártica que realmente es. Ojalá todas llegáramos a esta experiencia con las herramientas y la información necesarias para transitar un momento profundamente transformador de nuestras vidas, no en el sentido romantizado, sino en el sentido más brutal y completo. La maternidad es pura expansión y transformación, solo hace falta mo-

dificar y nutrir los escenarios en los que somos madres para que sea realmente una experiencia placentera.

Lo que hace de la maternidad una experiencia amarga y dura es que esperábamos llegar a un lugar paradisiaco y nos encontramos escalando el Everest.

La luz y la sombra

La maternidad se define como una experiencia ambivalente y mí me gusta definirla, además, con la palabra *brutal*, porque la brutalidad abarca toda la experiencia materna, tanto lo poderoso, luminoso y placentero como lo más difícil, lo más oscuro y lo más doloroso. Si socialmente tenemos estas dos grandes ideas, la dulcificada y la abnegada, de lo que es ser madre, es porque en realidad la experiencia es un poco las dos cosas.

Hablando en general, sin tener en cuenta los detalles y circunstancias de cada una de las experiencias individuales, la maternidad como experiencia objetiva contiene luz y sombra. Luz porque alumbrar a un bebé es un nuevo comienzo, porque ese amor es nuevo y puro, y no puede repetirse, ni quebrarse, ni desaparecer. Es luz porque el tiempo se detiene y todo huele rico, y tu bebé crece, y tu corazón se expande. Es luz porque lo de fuera deja de importar y solo importa lo de dentro, porque es un tiempo que no vuelve y porque cada segundo que pasa está cargado de vida. Es luz porque acompañar el desarrollo de una criatura puede resultar muy revelador para una misma, porque verle hablar, saltar o correr puede ser una experiencia sin igual. Es luz porque convertirse en madre es transformarse en una nueva mujer, con nuevos retos y nuevas inquietudes. Es luz porque dar el pecho es un momento de intimidad irrepetible y ver como

tu bebé te sonríe con la teta en la boca genera una sensación absolutamente indescriptible. Es luz porque cobijar, ser hogar para tu bebé y ver como lo calman tu piel y tu voz es muy placentero, y esa sensación le da sentido a todo el esfuerzo y a toda la entrega.

Y es sombra. Es sombra porque para parir hay que partirse. Porque ser madre nos lleva a recordar a la niña que fuimos, las heridas que tenemos y las necesidades que no fueron cubiertas. Es sombra porque hay que poner el cuerpo al servicio del desarrollo del bebé, y el cuerpo no puede separarse de las emociones, así que hay que entregarlas también. Es sombra porque el tiempo se para y no siempre es fácil andar a un tempo distinto que el resto del mundo. Es sombra porque la maternidad es un espejo que nos invita a pensar en quiénes somos en realidad, en nuestra luz, pero, lógicamente, también hay una parte de nosotras que es menos luminosa. Que es sombra. Y lo es porque a veces la lactancia duele al principio, o el bebé no coge el peso necesario, o con el tiempo sentimos rechazo al dar el pecho. Es sombra porque echas de menos la que fuiste y necesitas espacios para ti sola, más allá de encerrarte en el baño a hacer lo imprescindible. Es sombra porque el cuerpo duele, duermes poco y dar la teta y cargar a tu peque te está destrozando la espalda.

Como proceso emocional y con los cambios físicos y psicológicos que conlleva, esto es lo que, objetivamente, podemos esperar de la maternidad; luz y sombra. Sin embargo, no todas lo experimentamos igual: dependiendo de tu posición socioeconómica, del lugar en el que vives, de tu entorno, tu trabajo, tu infancia, tu red afectiva o tus herramientas emocionales vivirás la maternidad de una manera o de otra. Y no hay derecho, para qué negarlo. Es injusto que el placer de la maternidad esté vinculado a unas circunstancias específicas, pero es así.

En función de cómo sea tu entorno y cómo de acompañada y sostenida te sientas, la experiencia puede ser de una forma o de otra. Dependiendo de cómo haya ido tu parto y de si tienes o no alguna secuela física o emocional, la experiencia puede ser vivida como algo maravilloso o como algo que no te gustaría repetir. Si tienes que volver al trabajo muy pronto o si puedes quedarte en casa, la experiencia puede ser de una forma o de otra. Si te tratan bien en tu centro de salud, si tienes tiempo para hacer hipopresivos, si tienes dinero para pagar a una psicóloga perinatal, si perdiste la lactancia por falta de apoyo, si puedes ver de frente tus heridas de la infancia, si tienes espacio para tu ocio o si no puedes hacer nada más que encargarte de tu casa, la experiencia puede ser de una forma o de otra. La luz y la sombra están presentes todo el rato, en todos los aspectos y etapas de la maternidad.

Si nos paramos a pensar, todas podemos encontrar momentos de luz y de sombra en nuestra maternidad. Te animo a hacerlo... De hecho, piensa y anota todas esas cosas que consideras placenteras, bonitas, luminosas de tu experiencia de maternidad y todas aquellas que te duelen, que te pesan, que te resultan sombrías. Yo comparto con vosotras mis luces y mis sombras.

En el embarazo sentía una plenitud infinita, me fascinaba que dentro de mí estuviera creciendo un bebé que un día sería un ser humano lleno de vida y de futuro, fantaseaba mucho con qué tipo de madre sería yo y sentía mucha luz. Pero también sentí cierta claustrofobia en algún momento y quise que me quitaran al bebé de dentro del miedo que sentía. Las últimas semanas no podía ni moverme de la cama del calor, el sudor y el dolor de espalda, y solo quería que terminara. En mis partos me he sentido superpoderosa, los he disfrutado a muerte, me he reído y me he abierto en canal con mucho placer, pero mis

partos han sido largos, lloré mucho cuando pedí la epidural y he sentido mucho fracaso y mucha frustración por no poder tener un parto natural. La lactancia ha sido mi experiencia favorita, he flipado con el poder de mis pechos, con cómo han alimentado a mis hijos, viéndolos sonreír con la teta en la boca, dormidos plácidamente después de haberse saciado con mi propia leche. He disfrutado mucho de las horas que le he dedicado a la lactancia y el vínculo que esta ha generado entre mis hijos y yo, pero también sentí mucha agitación por el amamantamiento y destetar ha sido de las experiencias más dolorosas, a nivel emocional, que nunca he vivido.

Estos son solo algunos ejemplos no únicamente de que hay luz y sombra en la maternidad, sino también de cómo, dependiendo de quién seas, de qué hayas vivido o de quién te acompañe en esto, la percepción de la vivencia te llevará a definirlo de una forma o de otra.

El juicio antes de ser madres

Sabemos tan poco de lo que significa ser madre cuando no lo hemos vivido, de lo que conlleva a nivel emocional, de las confrontaciones con las que hay que lidiar, del autoconocimiento de la nueva mujer que eres, del cambio en la rutina, en el sueño, en los deseos, en la pareja, en la familia, en el trabajo... Conocemos tan poco lo que implica a nivel social, laboral, físico, cómo cambia nuestra vida, nuestra percepción, nuestro sentir. Nos han contado muy poco de esa intimidad que transitan las madres, una intimidad que juzgamos con excesiva facilidad cuando todavía no lo somos.

Yo he sido la primera que al cruzarme con una madre que lleva a su hija en el cochecito llorando he pensado:

«Pero, mujer, ¿qué te cuesta pararte un segundo, hablarle, consolarla, atenderla? ¡Qué mala madre!». Todas somos madres perfectas hasta que nos convertimos en madres de verdad. Yo misma me he visto andando por la calle con mi hijo llorando en el cochecito, mirando al frente, neutra, después de media hora intentando sacarlo del parque, de otros diez minutos intentando sentarlo en el cochecito porque tengo la espalda molida y no lo puedo llevar en brazos. Puedo visualizarlo ahora como si fuera ayer mismo: llevo el patinete que mi pequeño ha querido coger al salir de casa en la mano y que ahora ya no quiere llevar, son las siete de la tarde y, después de todo el día sola con él, agotada, lo único que quiero es que cene y se duerma. Necesito descansar. Y no, no puedo atenderle en este preciso instante en el que me cruzo con una joven que no es madre y que cree que sabe hacerlo mejor que yo.

Es absolutamente injusto juzgar a una madre por un instante, porque no conocemos de dónde viene, ni adónde va, ni con lo que está lidiando. Pero lo hacemos, juzgamos. Y lo hacemos, en realidad, porque no tenemos ni idea de lo que es la maternidad hasta que nos explota en la cara.

¿Y por qué no conocemos la maternidad real? ¿Por qué nadie nos ha contado nunca los entresijos de esta experiencia? ¿Por qué, si hay tantas mujeres viviéndola a nuestro alrededor, no tenemos largas conversaciones sobre este tema? ¿Por qué el sistema no dota de recursos la experiencia materna para que sea placentera, ofreciendo espacios de acompañamiento emocional, facilitando el acceso a la psicología perinatal o actualizando al personal sanitario que atiende los primeros momentos de esta vivencia, marcando de por vida la experiencia materna?

Venga, que voy fuerte. Desgranemos paso a paso la experiencia materna.