

MÓNICA DE LA FUENTE

fundadora de **madresfera**

ADIÓS EXPECTATIVAS, HOLA REALIDAD

Mitos y verdades
de la maternidad real



zenith

MÓNICA DE LA FUENTE

ADIÓS EXPECTATIVAS, HOLA REALIDAD

Mitos y verdades de la maternidad real

zenith

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).

Dirijase 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.

Primera edición: mayo de 2022

© Mónica de la Fuente Carrillo, 2022

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

ISBN: 978-84-08-25615-1
Depósito legal: B. 6.549-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

SUMARIO

Introducción.....	9
1. El momento predictor: nada es como en las series	15
2. Los libros sobre embarazo: ¡hazte con todos!	23
3. Los antojos y comer por dos	31
4. Los cursos de preparación al parto: de la expectativa a la realidad.....	37
5. Las mallas, los petos y otros <i>outfits</i> del montón.....	45
6. Los embarazos de famosas y lo que aprendes de ellas (<i>spoiler: 0</i>)	53
7. No sabes nada (la idea romantizada del embarazo y el parto).....	61
8. Los <i>baby showers</i> , anuncios del sexo del bebé y otras modas importadas	67
9. Operación desembarco: el parto y sus cosillas	75
10. El primer vistazo y cuando no siempre se da el flechazo con tu bebé	83
11. Visitas no, <i>send tupperts</i>	89
12. La lactancia: ponte casco para entrar en este terreno	97
13. ¿Dónde está mi cuerpo? Recuperación posparto y el cuerpazo de las instamadres en redes.....	105
14. El suelo pélvico: ese gran desconocido	113
15. Si no me sobreviven las plantas, cómo voy a cuidar un bebé (los desvelos del primer año).....	119
16. Las visitas al pediatra: ya eres una mami.....	127
17. Alimentación y nuevas aventuras: BLW	133
18. Sueño y colecho: esos grandes temazos en el grupo de amigos.....	141
19. Era mucho mejor madre antes de ser madre, o los toros se ven mejor desde la barrera.....	147

20. Los tipos de madres: elige tu propia aventura	153
21. ¿Y yo quién soy ahora?.....	159
22. Las amistades posmaternales: ay, cómo hemos cambiado	165
23. La culpa TM : tu nuevo complemento de temporada	171
24. Mi tiempo: divino y olvidado tesoro	177
25. Quién es esta persona que me cruzo por el pasillo: primer año y lo que supone	183
26. Yo a la mercería y tú a la ferretería: de roles en la crianza y rendiciones.....	189
27. De cuarentenas, parejas y planes de huida.....	195
28. Y la conciliación ¿qué?, ¿ya ha ganado la Copa del Rey?	201
29. No es país para familias	209
30. Las <i>superwomen</i> , y las supermadres, solo existen en los cómics	215
31. El estrés por tener superhijos superlistos y superfelices.....	223
32. El colegio: la gran decisión (o no tanto).....	229
33. Las diferentes corrientes de crianza y hacer lo que buenamente puedas	235
34. Ni pantallas ni pantallos: el follón de la tecnología y las criaturas.....	241
35. ¡No me vas a grabar más! La maternidad y la crianza en las redes sociales.....	247
36. ¡Me aburro!.....	253
37. Los cumpleaños infantiles ya no son lo que eran	259
38. Mi niño no me lee y otras decepciones del montón.....	265
39. Los viajes con niños y cuando salías con las bragas en el bolso	271
40. Tiempo para perderlo	277
41. Los niños, y los problemas, crecen	283
42. La sexualidad está en el aire: la menstruación y la educación sexual (sí, de eso también hay que hablar).....	289
43. Pegar no educa: las criaturas son personas	297
44. Abraza el caos.....	303
Libros, blogs y pódcast que recomiendo.....	309
Agradecimientos	317



**1. EL MOMENTO
PREDICTOR: NADA ES
COMO EN LAS SERIES**

Que nada es como en la tele o en las películas lo vamos a afirmar unas cuantas veces en este libro. No es por repetir y ocupar espacio a lo tonto. Es porque es una constante tan épica como el capítulo de Penny y Desmond en *Perdidos*. Una de esas cosas que hay que recordar en la maternidad y la crianza: nada es como nos habían contado (o casi nada, tampoco me voy a pasar).

Sobre esto del *predictor* y todo lo que lo rodea partimos de la base de que muchas mujeres de mi generación (*aka boomers*) llegamos a nuestra etapa-fértil-con-alta-probabilidad-de-apareamiento con una educación sexual y una noción de planificación familiar del nivel de ese capítulo de *Érase una vez... el cuerpo humano* + *Colegio Degrassi* + *Médico de familia* + resultados del test sobre tu chico/a ideal que hacíamos en la *Súper Pop* o, un poco después, en la *Cosmopolitan*...

Esto quiere decir, a grandes rasgos y generalizando un poquito nada más, que o bien tenemos grabada en el disco duro la versión *hardcore* del embarazo adolescente —encerrada en los baños garabateados del insti, con tu amiga la Rebe, melenas cardadas y chupas vaqueras— o la escenita idílica de las dos rayitas —¿rosas?— con tu pareja al lado, maromo atentísimo —vestido con tonos pastel— que espera contigo el resultado del test y te mira con una mezcla idílica de ternura y pasión arrebatadora. Y, luego, viene la realidad y te monta tu propia película.

Lo primero que no te esperas es que a tus *taitantos* años te dé semejante vergüenza entrar en una farmacia para comprar un simple test de embarazo. Que, por cierto, baratos no son —ya podían venir con reproductor MP3 por lo que valen—. Pero es que, además de gastarte un pastizal en un palito sobre el que vas a depositar tu orina —que, si lo piensas, tiene mucho delito—, encima te cuesta casi más esfuerzo verbalizar las palabras para que te lo dispensen —maldita educación judeocristiana basada en la culpabilidad y el pecado—. Tú, que tienes la cabeza, y presumiblemente los ovarios, bailando salsa *inside*, y que sospechas que todo el mundo sabe lo tuyo desde que has salido de casa —y te observan como si tuvieras un cartel en la frente con la palabra *em-ba-ra-za-da* escrita en él—. Tú, que no sabes si el mal cuerpo lo tienes por pensar que lo tienes —lo de la autosugestión, esa maldita— o porque, realmente, —oh, dios mío— estás *fucking real* embarazada.

Tú, que ahora mismo solo tienes ganas de volver a tu morada, a tu baño, y mear encima de ese palo que vale lo que un hígado de pato de la campiña francesa criado por prepúberes rubias llamadas Marguerite, tienes que aguantar la cara de pocos amigos de tu amiga farmacéutica, que, por lo que sea, hoy tiene el día cruzado y te interroga sobre el tipo de palito que te quieres llevar. Porque, claro, no iba a ser tan fácil; sí, tenía que haber varios tipos. Desde los más asépticos que se limitan a ofrecer lo que les pides —que me parecen los más honrados, todo hay que decirlo—, hasta los que te dan la hora casi exacta de la concepción, si la hubiera. Y, mira, a ti, que ya tienes el *body* cortado, que solo quieres miccionar encima del palo —con toda la dignidad que la postura permite—, que notas encima de ti todas las miradas de la farmacia —porque sí, media ciudad ha ido justo en ese momento a comprar el paracetamol y el ibuprofeno, y todos están pendientes de si eliges el palito modo básico o si quieres la Nimbus 2000 que, además de la hora, puede que te diga hasta la carrera que va a elegir tu criatura cuando llegue a la veintena—, a ti, ahora mismo, te apetece muchísimo más depilarte las ingles con cera ardiendo que pasar por este trance.

Así que, sin apenas levantar la mirada de la torre de caramelos mentolados que protege a la muchacha farmacéutica del mundo exterior —ahora tenemos mamparas post-COVID, claro—, le contestas que, por supuesto, el más barato, mientras te preguntas qué estás haciendo y por qué; agarras con ansiedad el paquete, en esa bolsa pequeña de farmacia, tan cuqui, que luego te sirve para llevarte las galletas a la oficina o para meter las cacas del perro, y sales corriendo, huyendo, más bien, de los centenares de pares de ojos que no solo saben ya que ese palito te va a decir que estás positivamente preñada, sino que, además, ya huelen que no estás preparada para lo que te viene encima... Ellos, la farmacéutica, tu portero y los dieciocho vecinos con los que te has cruzado —¿de dónde ha salido ahora tanta comunidad que no conocías?—, quienes te han mirado con toda la cara de haberse terminado justo ayer *La semilla del diablo* —si no os habéis leído este librito tan simpático de Ira Levin, hacedlo. Eso sí, si y solo si no estáis esperando un bebé, por Dios bendito.

Y, bueno, una vez que te has dejado tres nóminas de *millennial* precaria en el palito hablador o *talking stick* —suena más *cool*, ¿verdad?—, corres al baño de tu oficina, de la que has escapado en un descansito laboral. Claro, no puedes esperar a llegar a casa y hacerte la prueba con tu pareja. Eso es de gente con paciencia, y dinero en el banco, y amigos con yate en agosto, a quién vamos a engañar. De eso queda muy poco ya —aunque en Instagram parezca que sí.

Así que desvirgas al palito hablador y, por ahora, el entorno no se está pareciendo para nada a lo que tenías en tu mente para un momento así. No tienes ni a la Rebe dándole vueltas al papelito de las instrucciones —llamémoslo *sábana* para ser más exactos—, como si fuera un mapa de carretera, para intentar entender si una rayita es que sí o es que has meado fuera. Y no, tampoco estás con tu pareja porque... paciencia nula. Decides ponerle banda sonora a esto que puede convertirse en un momento estelar en un frío baño de oficina y te enchufas la *playlist* de *Anatomía de Grey* que tienes en Spotify. Para darle un poquito de *glamour* al momento, ¿no?

Ojo, que el palito cascante, el palito vidente, será todo lo avanzado que quiera la ciencia, pero lo básico es que con una gotitas de orina (no necesitas deshidratarte, aunque poco te falta con tanto estrés) ejecutas todo el sistema: mojar el palito con tu orina y cerrar el invento. Y a esperar el *fucking* resultado mientras le das al *random* en tu *playlist* y escuchas el *Keep Breathing* , de Ingrid Michaelson, o el *Under Pressure* , de Queen. *Alea jacta est* .

Una de las cosas más chocantes es la velocidad con la que eso funciona, normalmente. Y es que seguramente algunas ya lo sabréis porque os lo enseñan las *youtubers* en directo prácticamente, pero eso hace nada no pasaba. Y la sorpresa es mayúscula cuando no has terminado de subirte las bragas y ya te está chivando el palito charlador lo que tu cuerpo te estaba gritando desde hace unos días: *baby is coming, my queen* .

No hay ni tiempo para el *shock* porque se te plantea la disyuntiva. ¿Llamas al churri y se lo cuentas en medio del curro, que le va a dar un infarto, pero puede tener hasta su gracia? ¿O serás capaz de esperarte, plantarte delante de la pantalla durante tu intensísima jornada laboral con esa bomba informativa dentro y no decir nada al padre de la criatura futurible hasta que puedas verle la cara y asistirle en caso de desmayo?

Evidentemente, Maricarmen.

Sales del baño con Brandi Carlile en tus oídos y, móvil en mano, abres el wasap y le escribes a tu churri:

Me he hecho un *predictor* y ha salido positivo (iconito de bebé).

Y ahí sí que notas la presión en tu nuca.

En línea.

¿Y si infarta?

...

...

Tu churri tarda más en reaccionar que el palito en largar toda su mandanga.

Escribiendo...

Escribiendo...

Escribiendo...

Suspiras mientras empiezas a navegar buscando en algún foro si el palito rajador puede estar defectuoso o si hay que hacer una segunda prueba para asegurarte mientras esperas a que salga del coma 2.0 en el que se encuentra claramente el padre de la criatura futurible.

Escribiendo...

Escribiendo...

Y, a todo esto, te llevas el palito a casa ¿no? ¿Eso se recicla? Ya hemos visto demasiadas series y sabemos que dejar un palito parlante en la basura de un baño compartido con más personas puede dar lugar a *divertidos* enredos...

Escribiendo...

Para de escribir.

Se habrá ido a tomar un poco de agua fría.

Escribiendo...

Escribiendo...

Iconito de carita con ojos muy grandes.

Qué me dices

Le pones una carita de muchacha con los brazos alzados en postura de «¿Y yo cómo iba a imaginarlo, Mariano?».

Él te contesta con un «Luego hablamos», una carita sonriendo con una gotita de sudor y después un corazón grandote.

Claramente, el momento *predictor*, amigas, no es lo que teníamos en mente. Se vienen cositas...