

TODO LO QUE NADIE TE HA CONTADO SOBRE EL POSPARTO

SOBREVIVE FÍSICA Y EMOCIONALMENTE AL CUARTO TRIMESTRE

ELENA PAJUELO

Creadora de **Actualidad Matrona**



El posparto es una etapa cargada de cambios físicos y emocionales, a los que se suman un bebé sin libro de instrucciones y donde cada paso viene acompañado de un montón de dudas. Y es que a menudo nos olvidamos de que después de los tres trimestres del embarazo, la madre aún tiene un largo camino por delante.

Seguramente te preguntas: ¿Es normal que me sienta triste? ¿por qué se me cae el pelo? ¿cuándo puedo empezar a hacer deporte y qué tipo de ejercicio es mejor? ¿cuándo podré volver a tener relaciones sexuales? ¿cómo concilio la maternidad con la vida social y laboral? Desde su experiencia como matrona y madre, Elena Pajuelo te sacará de dudas y te contará todo lo que no sabes del **cuarto trimestre**.

Encontrarás:

- *tips* para afrontar la llegada a casa tras el parto •
- ideas para verte mejor tras dar a luz •
- herramientas de gestión emocional •
- claves para una lactancia exitosa •
- ejercicios para fortalecer el suelo pélvico •

«Las emociones en el posparto están a flor de piel; es normal que te sientas cansada, agotada y feliz a partes iguales. Todas las emociones entran en un mismo saco y se entremezclan haciendo que vivas una situación nueva y abrumadora. Hay que dar voz a estas emociones, porque la mayoría de las mujeres las vivimos, aunque la sociedad y los modelos que se muestran digan lo contrario».

p. 111

ELENA PAJUELO

(Valencia, 1988) es matrona y divulgadora sobre temas de maternidad en redes sociales. Es la creadora del canal de YouTube «Actualidad Matrona» y del pódcast «Maternidad Real», donde conversa con sus invitadas sobre la experiencia de ser madres. En 2018 se lanzó al mundo del emprendimiento con Marema Matronas, empresa de la que es cofundadora y que ofrece servicios de preparación al embarazo, acompañamiento a la lactancia y al posparto. Tanto su profesión como la maternidad le enseñan cada día a ver la vida desde el prisma de la ternura, el asombro y el agradecimiento.



© Nerea Moreno

SUMARIO

Prólogo, por Laura Torné
Introducción

- Capítulo 1:** ¿Qué es el posparto o puerperio?
- Capítulo 2:** Últimas semanas de embarazo
- Capítulo 3:** El día del parto. Expectativas vs. Realidad
- Capítulo 4:** Llega el momento de conocerse. Mamá y bebé
- Capítulo 5:** Primeros días en el hospital
- Capítulo 6:** La vuelta a casa. Somos uno más en la familia
- Capítulo 7:** Cambios físicos tras el parto
- Capítulo 8:** El mundo de las emociones
- Capítulo 9:** Gestión emocional en el posparto desde el método Nacer Sabiamente
- Capítulo 10:** Relaciones sociales
- Capítulo 11:** La pareja
- Capítulo 12:** Menstruación y fertilidad
- Capítulo 13:** La lactancia
- Capítulo 14:** El suelo pélvico
- Capítulo 15:** ¿Cuándo puedo volver a hacer ejercicio?
- Capítulo 16:** Vuelta al trabajo

Despedida
Agradecimientos
Referencias
Recursos

«Desde el momento del positivo, una vida nueva habita dentro de ti, pero, además, empiezan a aflorar miedos, inseguridades y responsabilidades. El embarazo es un tiempo para prepararte para lo que vendrá después: el parto, el posparto, la crianza...»

p. 52

INTRODUCCIÓN

«En los seis años que llevo trabajando como matrona he atendido a muchas mujeres durante su embarazo, la gran mayoría de ellas llenas de ilusión y deseosas de aprender sobre el parto: cómo empujar, cómo estar tranquila, qué posturas son las adecuadas para ayudar a que el bebé se coloque bien, qué tipos de respiración existen, y un sinfín de detalles para el gran día. Existe mucha información sobre el embarazo, la nutrición y el ejercicio físico en esta etapa, el desarrollo del bebé, el día del parto... Todos son temas necesarios e importantes para los que hay que prepararse, claro que sí.

Sin embargo, se habla poco sobre lo que vendrá después. Sobre cómo será el día en que salgas del hospital con tu bebé en brazos y te inunde una variedad de sentimientos encontrados. Sobre cómo te sentirás al ser una nueva madre en el mundo, sin manual de instrucciones y llena de dudas e interrogantes. Sobre cómo cambiará la vida en familia con un miembro más que viene a revolucionarlo todo. Sobre cómo compatibilizarás ser madre y mujer, siguiendo el ritmo de una sociedad en la que tener un bebé y conciliarlo con el trabajo y la vida social y familiar es una auténtica carrera de obstáculos.

Además, cuando nace el bebé todo lo demás pasa a ser menos importante, porque el recién nacido requiere atención permanente, cada minuto, día y noche, sobre todo durante los primeros meses. La mujer se convierte en madre y cuidadora a tiempo completo. Pero ¿quién cuida de ella? Todas las miradas se dirigen al bebé, y la madre queda en un segundo plano, en el que parece que poco importa cómo se encuentre o qué necesite.

Cuando en 2019 me convertí en madre, me tocó aplicarme a mí misma lo que era mi trabajo cada día, y supuso una gran lección de empatía y de humildad. Por fin me pude poner en el lugar de todas las mujeres a las que acompaño y sentirme mucho más cerca de ellas, de igual a igual. Fue en ese momento cuando comprendí el gran vacío que se siente durante el posparto, la falta de información, de grupos de apoyo y de lugares donde compartir vivencias con otras madres y crear tribu.

Tenía la ventaja de ir unos pasos por delante, porque conocía toda la información teórica, y eso, en mi caso, me dio mucha tranquilidad. Pero, por mucha teoría que sepamos, en la práctica es donde ponemos a prueba todo lo aprendido y donde surgen nuevos caminos, improvisaciones y aprendizajes. Así que, con mi mochila de matrona, me preparé a fondo durante el embarazo, leí muchos libros, me organicé con mi pareja para la llegada de nuestro pequeño al mundo y viví un embarazo muy pleno, dedicándome el tiempo que me merecía y que necesitaba.

Sin embargo, aunque yo disponía de las herramientas, la fuerza y las ganas para vivir mi parto y disfrutar de él, no fue así. No viví el parto soñado. Una serie de complicaciones hicieron que se convirtiera en una experiencia dura que me dejó un sabor amargo. Las primeras semanas cerraba los ojos y veía imágenes, sonidos y luces de ese día que me hacían ponerme a llorar y no me dejaban dormir ni descansar. Nadie, absolutamente nadie, me habló de que esto podía pasar. De que sentiría tanta ambivalencia y de que dudaría tanto de mí misma como mujer y como madre. El primer mes posparto fue, cuanto menos, intenso.

Gracias a esta experiencia he crecido como mujer y como matrona, y ahora tengo más recursos que nunca para acompañar y cuidar mejor. Y de aquí nace este libro: de la necesidad de contar lo que vivimos las mujeres a partir del momento en que nos sentimos madres, de la importancia de dejar de lado la maternidad idílica y sin peros para dar voz a la maternidad real. Este es el libro de una matrona y madre dirigido a ti, mujer, que necesitas sentirte escuchada y acompañada en la vorágine de ser madre.

El cuarto trimestre es solo una manera de llamar a todo el tiempo que pasa desde que nace el bebé hasta que nos adaptamos en todas las facetas de nuestra vida y adoptamos de forma definitiva nuestro nuevo rol en el mundo.

En este libro encontrarás información útil sobre los cambios físicos y emocionales que se producen en la mujer tras el parto, pero también apoyo, comprensión y consejos para vivir de la mejor forma posible esta emocionante etapa.

Espero que disfrutes leyéndolo tanto como yo he disfrutado escribiéndolo.

Y, recuerda, aunque parece que al día le falten horas y no llegues a nada:

Lo estás haciendo bien.

Eres fuerte y poderosa.

Eres la mejor madre que tus hijos podrían tener.

Elena Pajuelo Vázquez»

pp. 15-17

Para más información:

Paloma Cordon
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es