

#entrevista

‘Hay mucha leyenda urbana en torno al embarazo’

Sofía Fournier es ginecóloga, bloguera y madre, y ha escrito un libro sobre el embarazo en tiempos en que cada síntoma se consulta al instante en Google

NORIÁN MUÑOZ @NORIANMU

-Siendo bloguera (unamamiquesemima.com), ¿cómo es que se decide a escribir un libro de papel?

-Sí, he hecho el tránsito al revés, he pasado el on line al off line... La realidad es que en los últimos años las editoriales prácticamente no publican libros de gente desconocida si no tiene una buena identidad digital. Lo primero que hacen es ‘googlearte’ y ver como estás posicionado en redes.

-Pero la verdad es que en el embarazo, como en todo, la información en la web es abundante y no debe ser fácil distinguir de quién fiarse

-Sí, internet es un mar lleno de peces de todos los colores y hay que saber pescar el pez bueno, no toda la información vale. Siempre le digo a mis pacientes: si tu quieres encontrar que

‘A las pacientes les recomiendo no fiarse de los foros de internet’

el consejo que te doy de vacunarte contra la gripe es súper peligroso para tu salud vas a ser capaz de encontrarlo... Hay que saber dónde buscar y el prestigio de la gente que te da la información.

-Y con el móvil tenemos el ordenador en el bolsillo ¿Cómo resistirse a buscar cada duda, cada síntoma?

-Como profesionales tenemos que asumir que las mujeres que van a ser madres hoy en día son mujeres digitales. Y ¿que podemos hacer? Creo que tenemos que nutrir la web de contenido relevante, es decir, que los profesionales subamos información de calidad a internet y eso hará que cuando la gente goo-



El perfil

Barcelona 1979

Sofía Fournier es ginecóloga especializada en obstetricia de alto riesgo y diagnóstico prenatal en el Hospital Quirón Dexeus y madre de un niño de 7 y una niña de 5 años, aunque considera su blog ‘unamamiquesemima’ su tercer hijo. Esta semana estuvo en el foro Més Dona en Reus hablando de maternidad, conciliación y de emprendimiento.

gle algo la primera fuente sea fiable. Y segundo, como paciente, no fiarse de los foros de opinión e intentar recurrir a páginas calificadas. La mayoría de los hospitales y clínicas tienen páginas con un apartado para las pacientes que están especialmente bien... Y si se meten en blogs, que intenten descubrir quien hay detrás de ese blog.

-E ir con las dudas apuntadas al médico

-Si esa es mi clave, lo pongo en el libro. Mi primera norma para toda embarazada es: haz una lista de la compra cada vez que vayas al médico, con todo apuntado, porque sino saldrás de la consulta y dirás: ‘no le he preguntado...’

-Conozco a madres embarazadas con mucho sentimiento de culpa porque tienen mucho estrés en el trabajo y temen que pueda afectar a los hijos que esperan ¿qué les diría?

-Yo siempre digo: si tu trabajo te encanta ya no es un estrés, digamos que es una carga, pero vas a encontrar la forma de encajar el embarazo en tu día a día. Si tu trabajo no te gusta, si estás en una situación laboral complicada, y con estrés importante y no lo vas a saber gestionar bien, yo le digo: no pasa nada, para un rato, disminuye el horario, habla con tu jefe... Y si no ves solución coge una baja médica. Un embarazo son nue-

ve meses de tu vida frente a más de 40 años de carrera laboral. No pasa nada por que te baje un poquito de la rueda.

-Y dice que el embarazo es una oportunidad para hacer cambio de hábitos

-Sí, yo soy muy partidaria de que los cambios que hagamos cuando estamos embarazadas, porque es cuando más nos acordamos de que nos tenemos que cuidar, no sean muy radicales. No hablo de hacer una dieta súper radical, sino de cambiar hábitos de alimentación para poderlos mantener siempre. Es hacer cambios sutiles que te

‘Una paciente se tragó un chicle y estaba agobiada, pensó que se le pegaría al bebé’

van a permitir hacerlos permanentemente mejor.

-En su libro habla de leyendas urbanas en torno al embarazo. Cuénteme alguna anécdota de esas que ha visto en consulta.

-(Sonríe) Si me acuerdo de una paciente súper agobiada que vino un día a la consulta porque se había comido un chicle, y re-

sulta que estaba preocupada porque se le iba a pegar en la cabeza al bebé. Tuve que explicarle que su sistema digestivo iba por una parte completamente diferente... O la típica mamá que le duele un poco el ombligo porque la barriga está creciendo y cree que es porque el bebé está tirando del cordón umbilical y no entiende que el cordón umbilical está dentro del útero... Sí, hay mucha leyenda urbana en torno al embarazo que persiste y que se va transmitiendo sin ninguna bases... Me da para un segundo y tercer libro.

-¿Cree que se ha advertido suficientemente que la maternidad tiene fecha de caducidad?

-Como médico pensaba que sí, pero hace poco estuve en una jornada y me toco estar en la mesa redonda de maternidad tardía y te das cuenta de la cantidad de mujeres profesionales, con estudios, que no tenían ni idea de que sus posibilidades de ser madres van a disminuir con los años. Nos toca advertirlo. Una salió diciendo: ‘a mi nadie me había dicho que a los cuarenta me iba a costar quedarme embarazada’. Hay que divulgarlo mucho más, que se sepa que partir de los 37 la maternidad no va a llegar así como así.



La ficha

Título

¡Voy a ser mamá! ¿Y ahora qué?

Autoras Sofía Fournier y María Leach

Precio 16,95 euros

Páginas 304

Editorial Libros cúpula