

Montse ESPANYOL - Barcelona

Una mujer embarazada le dice a su médico: «Doctora, ayer me tragué un chicle sin querer y ahora estoy preocupada por si se le habrá pegado al bebé». Parece un chiste, pero es una de las sorprendentes preguntas que le han hecho a la doctora Sofía Fournier (Barcelona, 1979) en su consulta del Hospital Quirón Dexeus, donde ejerce como ginecóloga especializada en obstetricia de alto riesgo y diagnóstico prenatal. A Fournier le gusta decir que la risa es una de las mejores medicinas que conoce. Y como el rigor no está reñido con el humor, comparte esta y otras vivencias en el libro «¡Voy a ser mamá! ¿Y ahora qué?» (Libro Cúpula, Planeta).

Además de contar anécdotas como la de una pareja extranjera que pidió la música de «El Padrino» durante un parto en el que el padre se puso a imitar a un director de orquesta mientras la madre empujaba, en su libro, Fournier no sólo habla como doctora, también lo hace como madre. El resultado es una guía actual, cercana y amena, que responde a casi todas las preguntas que se hacen los futuros papás en el embarazo. Casi todas y no todas, «porque la gente ante un embarazo se pone nerviosa y pregunta cosas que en situaciones normales no haría». ¡Parece mentira que en un mundo donde sabes la capital de Namibia con un click, una embarazada pregunte si le duele el ombligo porque el bebé está tirando del cordón umbilical!

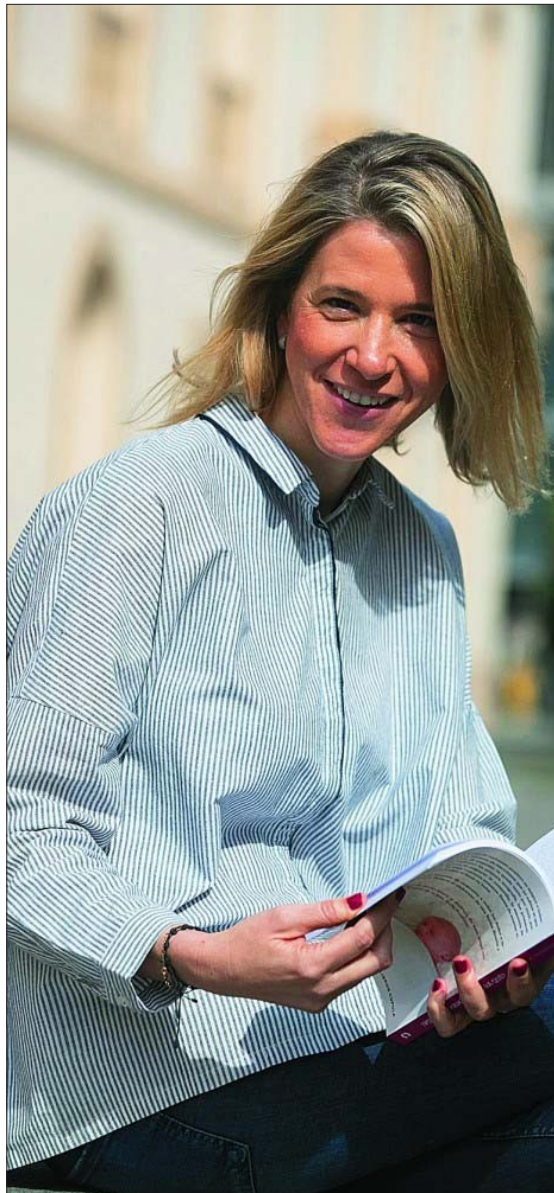
El doctor Pedro N. Barri, que años ha trajo al mundo a Sofía, además de haber liderado la primera in vitro, escribe el prólogo. Y da en el clavo cuando resume que no es otro libro sobre el embarazo, pues «cubre todos los aspectos médicos y sociales que más preocupan a las embarazadas de hoy». ¿Tanto han cambiado las preguntas de los papás? «Sí», responde Fournier, «estamos más informados, llegamos a la maternidad más tarde—el primer hijo se tiene a los 31 años en España—, nos ha costado más quedarnos embarazadas y nos preocupa mucho el tema de la conciliación profesional y familiar».

El titular de la entrevista podría recordar que la fertilidad máxima de la mujer es a los 22 años y que a los 35 cae, así no volvería a encontrarse con una mujer que a los 40 quiere ser madre y lamenta que nadie le advirtiera antes de que lo tiene difícil. Pero a una se le ponen los pelos de punta cuando la doctora explica que el 80% de las mujeres que pasan por su consulta, tras ser madres se ven

Tras el éxito del blog «unamamiquestemima», la doctora Sofía Fournier publica un libro que responde a las dudas de los padres en la era digital

SOFÍA FOURNIER
GINECÓLOGA

«El 80% de las mujeres se ven empujadas a cambiar de trabajo tras ser madres»



empujadas a cambiar su trabajo, ya sea con jornadas reducidas, reinventándose profesionalmente o renunciando a puestos directivos.

La entrevista coincide con el Día de la mujer trabajadora. Las redes se inundan con el hashtag #hervoicemyvoice, vídeos de mujeres que inspiran. Si fuera ministra de Sanidad, Fournier propondría una baja autogestionable. Obligaría a las empresas a ofrecer la posibilidad de compactar horarios hasta los 10 o 12 años de los hijos. «A mí me dolió volver a trabajar, cuando mis bebés tenían cuatro meses y medio, pero más me dolió no estar el día que empezaron a gatear», cuenta. Para ayudar a conciliar, esta doctora 2.0 formada en el ISDI propone explorar apps y webs como «cozy», que ayuda a las familias a organizarse, o el «club de las malas madres». Fournier es una defensora de la digitalización de la medicina. No ve a doctor google como enemigo. «Los médicos también googleamos, pero hemos de discernir entre información de calidad y no», porque «en

«LAS EMBARAZADAS PUEDEN TEÑIRSE EL PELO Y DEPILARSE, ESTAR GUAPA NO ESTÁ REÑIDO CON SER MADRE»

«SI ESTÁS DE 40 SEMANAS Y NO QUIERES QUE TE PROVOQUEN EL PARTO, MANTÉN RELACIONES»

la consulta te puedo decir que te pongas la vacuna de la gripe y en google puedes llegar a encontrar que te va a matar a ti y a tu hijo». ¡Qué necesidad de amargarse, confía en tu médico que se dedica a que tú y tu bebé estéis sanos!, exclama. Comparte la idea de que Internet hace embarazos menos felices, pero como sería marciano vivir offline, ella misma recomienda apps, que van desde el control del embarazo (aesp o babycenter) al cuidado del suelo pélvico (B-wom o Elvie), y blogs como el suyo «unamamiquestemima», embrión de su libro.

Cuando se le pregunta cómo nació el blog, esta mujer alta, inteligente y fuerte, se desprende de la bata de doctora y cuenta que se trata de un tema personal. «Vivía en un cuento de hadas y un día se acabó. Me separé con dos hijos muy pequeños y tenía dos opciones encerrarme en casa y hacerme un bicho bola o levantarme y seguir. Hice un curso de autococonocimiento personal, luego un proceso de coaching y cuando vi que estaba curada, me lancé a hacer algo diferente como abrir un blog», donde traslada sus conocimientos como ginecóloga y comparte trucos y vivencias de una mamá trabajadora. Aunque no sea fácil contarlo, su experiencia puede ayudar a otras mujeres. Como decía Simone de Beauvoir, «el feminismo es un forma de vivir individualmente y luchar colectivamente».

LA CLAVE

CERO ALCOHOL

Lo¿Qué es lo que más preguntan las embarazadas? «Sin duda, la comida es trending topic», dice la doctora. Fournier es una firme defensora de que en el embarazo es cuando más hay que cuidarse porque una mala alimentación puede generar diabetes (un 10% la sufre), hipertensión, partos prematuros o niños obesos. Con tono serio avisa de que la obesidad es la epidemia del siglo XXI en occidente, en España el 40% de los niños tiene sobrepeso. Pero donde donde es más taxativa es con el alcohol. Ni una copa de vino. Se ha demostrado que afecta a la vibración de las neuronas y no tiene sentido pensar que no pasa nada por una copa.