



LUCY JONES

MATRESCENCIA

**LA METAMORFOSIS
DEL EMBARAZO, EL PARTO
Y LA MATERNIDAD**

MATRESCENCIA

**La metamorfosis del embarazo,
el parto y la maternidad**

LUCY JONES

Traducción de Anna Valor Blanquer

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Matrescence. On the Metamorphosis of Pregnancy, Childbirth and Motherhood*

© Lucy Jones, 2023

Edición original de Allen Lane, un sello de Penguin Books (Penguin Random House), Dublín, 2023

© de la traducción, Anna Valor Blanquer, 2026

© Editorial Planeta, S. A., 2026

Lunwerk es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid

lunwerk@lunwerk.com

www.lunwerk.com

www.instagram.com/lunwerk

www.x.com/Lunwerglibros

www.facebook.com/lunwerk

Primera edición: febrero de 2026

Depósito legal: B. 245-2026

ISBN: 979-13-87761-52-3

Printed in Spain - Impreso en España



... ÍNDICE ...

Prólogo	11
Introducción	15

PRIMERA PARTE

Renacuajos	33
1. Náuseas todo el día	35
Discos imaginales	46
2. La placenta emocional	48
Anguilas	63
3. Células zombis	64

SEGUNDA PARTE

Volcán	72
4. Parto	74

TERCERA PARTE

Colonia	111
5. Lactancia	112
Otras madres	133
6. El cerebro materno	134
Aurora boreal	161
7. Maternidad y socialidad	162
Ecdisis	185
8. Sertralina y privación de sueño	186

CUARTA PARTE

Matrifagia	209
9. Ambivalencia materna	211
Parasitismo	228
10. Maternidad intensiva	229

QUINTA PARTE

Micelio 259

11. **Recomposición** 261

Ascidias 279

12. **Trabajo de cuidados y creatividad en el tardocapitalismo** 280

Luna 302

13. **Matrorreforma** 303

Epílogo 315

Notas 319

Bibliografía 347

Agradecimientos 353

Índice temático y onomástico 357

RENACUAJOS

Los huevos de rana están amontonados en una masa pegajosa y gelatinosa y cada orbe es gomosa pero dura, como un globo ocular. El punto negro del centro tiene el tamaño de un grano de pimienta. No parece posible que vaya a cambiar, pero una mañana cambia y el grano de pimienta ya no es tal, sino una coma alargada. Al día siguiente, unas cuantas empiezan a serpentear —frenéticas—, como pequeñas cintas de carbón. De la noche a la mañana, de su cuello surgen branquias con aspecto de pluma, de gorguera. Salen de sus refugios gelatinosos, se liberan. Van alternando entre detenerse flotando en la parte superior del agua y nadar con destreza buscando comida. Al cabo de unos días, la cola se les agranda y alarga de pronto, convirtiéndose en una flecha larga que lleva unas medias negras semitransparentes. Durante una gran parte de esa etapa, dejan que su cuerpo los arrastre hacia abajo y caaaaaaen,

caen,

caen.

Algunos son más grandes que otros. Algunos son más rápidos que otros. Algunos se mueven menos. En los días siguientes, les

crece la cabeza y parecen espermatozoides de dibujos animados. Aparecen pequeñas protuberancias, el principio de las patas. Su cuerpo pasa de ser opaco a translúcido, con manchas doradas. A continuación, aparecen las patas traseras a ambos lados del cuerpo, palmeadas y con membranas interdigitales. Al final, tienen unos dedos largos y finos como ramas. Chupan las paredes de la pecera en las que los estamos criando con su boca de contorno negro. ¿Su corazón?, rojo. Un conducto de desechos los recorre por debajo. ¡Chas! Su cola puede formar ondas en la superficie del agua. Suben y se zambullen, se paran y descansan. Ahora tienen el cuerpo verde oscuro, casi negro, con puntos de color bronce reluciente. Unos ojos pequeños y brillantes, cocodrilescos, emergen en la parte superior de su cabeza. Entonces, surgen las patas delanteras, con manos de cuatro dedos. La cabeza se les vuelve más puntiaguda y la piel, menos translúcida. ¡En un momento, es una ranita con cola de renacuajo! ¡Que sí! Y, de pronto —y apenas puedes creerlo—, es una rana. ¡De verdad!

Al cabo de una semana, una está tendida en el fondo del estanque, pálida y sin vida. Unas diez diminutas larvas de quironómido de un rosa chillón arremeten energicamente contra ella, ingiriendo su cuerpo, bocado a bocado.

NÁUSEAS TODO EL DÍA

El yo es ante todo un yo corporal.

SIGMUND FREUD, *El yo y el ello*

Lo que me esperaba del embarazo

Angustia por las mañanas

Piel radiante

Pelo brillante

Tetas más grandes

Antojos raros

Lo que no me esperaba del embarazo

Síndrome de las piernas inquietas

Acné

Pérdida de cabello

Caracolillos en el pelo que rodea la cara

Eccemas

Ciática

Náuseas constantes y agudas

Sensación de estar fumada

Recuento elevado de glóbulos blancos por razones desconocidas

Infecciones misteriosas

Manos dormidas
Hormigueos
Más calor (en cuanto a temperatura corporal)
Un olfato increíble
Cambios de color (pezones, vulva y color de pelo más oscuros)
Linea nigra
Una montaña rusa digestiva
Un aumento de la sensación de peligro
Vergüenza
Nariz más plana
Mayor vascularidad, que provoca orgasmos más intensos
Ojos secos
Pinguéculas
Ensanchamiento de la mandíbula
Necesidad de hacer pis seis veces cada noche
Boca llena de sangre después de cepillarme los dientes
Éxtasis
Insomnio
Un ansia obsesiva y preocupante de que el bebé viviera
Mente nublada
Di
s
ol
u c. i. ó.
n. del yo
Y luego
convertirme
en otra
cosa

Ocurrió más o menos en el momento en el que creé un corazón.

Lo olía todo. Las axilas e ingles de las personas que pasaban por mi lado en una calle ancha. Las migajas de comida en un asiento del tren. Un cigarro al doblar la esquina. La ciudad —población: miles de personas— y el tipo de jabón que la gente había usado por la mañana: de coco, de aceite de árbol del té o de pastilla de toda la vida, o si se habían saltado la ducha, todo revuelto en una sopa asquerosa. Por la noche, notaba el olor que quedaba de haber cocinado como si se tratase de las partículas de un espray para la almohada. Algas pudriéndose en la otra punta de la playa. El desayuno en el aliento de una dependienta. Aceite de freír patatas desde la acera de enfrente. Jarabes de cóctel y moqueta de bar que se escapaban a la calle.

El embarazo me dio el superpoder que nadie nunca ha querido: un olfato increíble.

Me había convertido en un perro. Y olfateaba el aire en busca de peligro.

Los coches que pasaban por la calle sonaban más alto y parecían más agresivos. A las cuatro de la mañana, despierta en la cama, me preocupaba por la situación del mundo. Empezó a caérseme el pelo. Se me llenó la frente de granos, hinchados y grasientos.

Tenía ganas de comer a casi todas horas. Quería comida salada, aceitosa o dulce en la boca. Me proporcionaba un levísimo alivio de las náuseas.

Patatas hervidas. Refresco de cola burbujeante. Cruasanes cargados de mantequilla. Beicon crujiente y queso de untar. Queso fundido. Patatas fritas con sal y mucho vinagre. Atún con sal cubierto de mayonesa. Refresco de naranja burbujeante. Arroz con salsa de soja y cheddar curado rallado. Cheddar muy curado. Patatas fritas con sabor a cebolla encurtida.

En el autobús de camino a la Biblioteca Británica de Londres, donde estaba trabajando en las últimas correcciones de mi primer libro, comía tortitas de avena para contener la bilis

que me subía por la garganta. Los usuarios no pueden meter comida en las salas de lectura, así que yo las colaba en las mangas y daba bocados a escondidas mientras comprobaba mis fuentes sobre biología vulpina.

En cuanto el reloj daba las once, cruzaba la calle y me metía en el bar más grasiento que encontraba. Pedía una patata asada rellena de atún y maíz dulce, con extra de queso derretido por encima, por favor. Y con mantequilla. Y mayonesa a un lado. Le echaba sal. Abría la lata: chas. Burbujas. Cola fría. Me sentaba y me daba un atracón, ignorando la humillación de estar engullendo de buena mañana en público. A cambio, disponía de veinte minutos de náuseas más leves.

El primer trimestre no fue la etapa saludable que yo pretendía. La ensalada y las verduras frescas eran lo que más me revolvió el estómago y era incapaz de nadar más de unos pocos largos en la piscina sin cansarme. Un día vi un vídeo en la web del Servicio Nacional de Salud británico (NHS, por sus siglas en inglés):¹ «El ejercicio y la alimentación sana te llevarán en la buena dirección para tener un parto agradable y rápido y un bebé de lo más sano al final del embarazo». ¿Un parto agradable y rápido?, sonaba de maravilla. Volveré a comer sano y a practicar ejercicio pronto, pensé.

Sin embargo, al entrar en foros y leer las historias que contaban otras mujeres, empecé a ver claro que muchas tenían náuseas durante todo el día, algunas a lo largo de todo el embarazo, y nadie sabía cuál era la causa, cómo tratarlo de forma adecuada ni por qué lo llamaban «náuseas matutinas».

O

Al final de la década de los ochenta, Margie Profet, una bióloga estadounidense, desarrolló la hipótesis de que las náuseas durante el embarazo son una adaptación para proteger al embrión en crecimiento, sobre todo en el momento de la organogénesis. Esa etapa del desarrollo del feto es la más vulnerable y

susceptible a alteraciones. La investigación de Profet indica que las náuseas protegen al embrión de las toxinas porque frenan el apetito.²

Un estudio pequeño pero interesante concluyó que las mujeres con fetos masculinos tenían niveles más elevados de repulsión y de aversión a la comida porque los fetos masculinos son más vulnerables que los femeninos.

Samuel Flaxman, un biólogo evolutivo de la Universidad de Colorado, se apoyó en el trabajo de Profet para elaborar un artículo de revisión científica publicado en el año 2000 que respaldaba la hipótesis de la investigadora.³ Flaxman halló que las aversiones más comunes eran al alcohol, a la carne, a los huevos, al pescado y a las verduras de sabores fuertes; comidas que habrían sido hábitats de microorganismos en nuestra historia evolutiva carente de neveras.

Aunque sea extraño, a pesar de que casi el 70 por ciento de las mujeres sufren náuseas y vómitos durante la gestación y que las náuseas en ese período pueden ser mortales tanto para el bebé como para la madre, seguimos sin saber mucho más que esto.⁴

Por lo menos, la corriente dominante de la medicina ya no cree que las náuseas en el embarazo sean una manifestación de inmoralidad. En el pasado reciente, aunque sorprenda, se achacaban a una «neurosis, un deseo inconsciente de aborto, un rechazo de la maternidad, una trampa para evitar las labores del hogar y una disfunción sexual», según explica la ecologista Sandra Steingraber en su libro de 2001 *Having Faith: An Ecologist's Journey to Motherhood* («Tener fe: el viaje de una ecologista hacia la maternidad»).⁵ Un médico escocés que escribía en los años cuarenta creía que las náuseas matutinas podían estar provocadas por un «apego excesivo a la madre». ⁶ Incluso Simone de Beauvoir escribió en *El segundo sexo* que vomitar durante el embarazo era una manifestación del miedo de la mujer a la experiencia alienante de crear a un hijo en su interior, de ser «presa de la especie que le impone sus misteriosas leyes» y

del «conflicto entre la especie y el individuo» «en la hembra [humana]».⁷

Estas extrañas ideas eran el legado de la teoría de la «imaginación materna», que fue prevalente entre los siglos xvi y xviii.⁸ Los médicos creían que las mujeres embarazadas ponían cambiar al feto en crecimiento con la mente y que, por lo tanto, los trastornos congénitos eran culpa de la madre. Si la asustaba una rana, por ejemplo, el hijo podía terminar con membranas entre los dedos de los pies. O, si se pasaba demasiado tiempo mirando una imagen de Jesucristo, el hijo podía salir con barba.

Tal vez queden todavía rastros de esa escuela de pensamiento de «está en la cabeza de la madre». La idea arraigada de que el cuerpo y la mente de las mujeres, de algún modo, no son de fiar, suponen una amenaza y están sujetos a los caprichos de la irracionalidad —como la creencia de la Grecia antigua en un molesto «útero errante» que vagaba por el cuerpo e iba causando problemas— explicaría en parte por qué las náuseas en el embarazo siguen sin estar definidas con exactitud.⁹

De todos modos, casi todas las historias que me han contado sobre el proceso de la reproducción están entrelazadas de ideología, de las ideas prevalentes sobre el género. En clase de Biología del colegio me enseñaron que, cuando se libera a los espermatozoides, estos echan una carrera hasta que el mejor y más rápido gana y penetra el óvulo; en esencia, una reformulación del mito del héroe con el óvulo como receptáculo pasivo. En realidad, ahora sabemos que eso no es para nada lo que ocurre. Los espermatozoides son inmaduros cuando llegan a la vagina. Entonces, las células de los oviductos de las mujeres secretan unos químicos que los hacen madurar y les permiten nadar. Y el espermatozoide no atraviesa el óvulo como si fuera una aguja, sino que el óvulo lo envuelve y las dos células se funden en una.

En 2020, un grupo de médicos clínicos publicó un artículo en el *British Journal of General Practice* en el que reconocía que la

medicina no había definido con claridad la afección de las náuseas y vómitos en la gestación ni se habían elaborado modelos estadísticos de ningún tipo que permitieran analizar con exactitud el término *náuseas matutinas*.¹⁰ Las mujeres a las que estudiaron padecían náuseas, sí, todo el día, con un pico durante la mañana.

El estudio concluía lo que sigue: «Referirse a las náuseas y vómitos durante el embarazo simplemente como “náuseas matutinas” es inexacto, simplista y, por lo tanto, de escasa utilidad».

En 2023, el NHS sigue refiriéndose a las náuseas del embarazo como «náuseas matutinas».¹¹

Esa terminología minimiza el problema. Ayuda a explicar por qué la atención, la investigación y los tratamientos médicos y el apoyo social en un sentido amplio siguen siendo inadecuados, sobre todo para las mujeres que las sufren con más gravedad.

La hiperémesis gravídica, la forma más extrema de las náuseas del embarazo, que padecen entre una y tres mujeres de cada cien, puede llevar a la hospitalización, la deshidratación, la inanición, la atrofia cerebral, la coagulación sanguínea y la muerte si no se trata. En la mayor encuesta hecha hasta hoy a mujeres que soportan esta dolencia, el 67,8 por ciento tuvo que hacer reposo en la cama durante el embarazo y el 25,5 por ciento pensó en suicidarse.¹² La juventud, las carencias sociales y la pertenencia a minorías étnicas se asocian con enfermedades más graves. Las mujeres cuentan que no se las toma en serio, que se les resta importancia a los síntomas y que se les dice que están exagerando.

O

La lista de comida que tenía que evitar era larga y curiosa: hígado, gorgonzola, roquefort, tiburón, demasiado café, regaliz, más de cuatro infusiones al día, más de dos raciones de pescado graso a la semana (aunque esas dos tenía que tomármelas).¹³

No dejaba de oír lo importante que era mi dieta para el desarrollo de mi futura hija, de modo que intenté comer sano, pero no podía evitar que me chocara que la conversación sobre la salud prenatal se centrara únicamente en las elecciones de estilo de vida de cada mujer (su ingesta de alcohol, su peso, su actividad física y su dieta), sin ningún tipo de consideración relevante sobre el entorno en el que vive.

Una de las comidas que me mandaron evitar fue el pescado con demasiado mercurio, como el atún, ya que puede dañar el cuerpo del feto. El NHS también aconseja limitar la toma de pescado graso por los contaminantes —dioxinas y bifenilos policlorados— que contiene.

Aunque puede darse cierta cantidad de mercurio de forma natural, el motivo por el que se considera dañino el pescado —una de las comidas que contiene los ácidos grasos necesarios para fomentar el desarrollo saludable del cerebro fetal— es la actividad industrial humana; en especial, el funcionamiento de centrales eléctricas alimentadas con carbón, que emiten mercurio.¹⁴ Desde 1882, cuando se construyó en Londres la primera central eléctrica de carbón, la Edison Electric Light Station, los países industriales han estado envenenando a los animales marinos y a quienes los comen, incluidas las mujeres embarazadas.

Es fácil evitar comer pescado si, como yo, vives en un lugar en el que abundan otros tipos de comida, pero cuesta más en países donde es uno de los grupos de alimentos más importantes. Las embarazadas inuit de Nunavik, por ejemplo, están expuestas a altos niveles de contaminantes.¹⁵ En 2017, el 22 por ciento de las mujeres de ese pueblo sobrepasaban los niveles recomendados de mercurio y bifenilos policlorados. La exposición al mercurio se asocia con síntomas de TDAH en niños inuit.¹⁶

«En lo relativo a los riesgos ambientales, no solo prescindimos del principio de “Ante la duda, abstente”, sino que ni siquiera llegamos a informar a las mujeres embarazadas de que

esos riesgos existen», escribe Steingraber.¹⁷ Esta ecologista estudió el hecho de que varias industrias restaban importancia a los peligros del mercurio, el plomo y otras toxinas. Y, más de dos décadas más tarde, las preguntas de Steingraber siguen siendo relevantes: «¿Por qué la abstención en caso de duda se aplica solo a las conductas individuales?, ¿por qué no se aplica también a la industria o a la agricultura?».¹⁸

¿Qué supone estar embarazada en el momento más destructivo de la historia humana en lo que al medioambiente se refiere?

En 2020, un estudio halló que los microplásticos pasan a la placenta, que se suma a otras ubicaciones dudosas y sin precedentes, como la cima del Everest y el océano más profundo.¹⁹ «Es como tener un bebé cibernético: ya no está compuesto solo por células humanas, sino por una mezcla de entes biológicos e inorgánicos —dijo Antonio Ragusa, director de obstetricia y ginecología del hospital romano de San Giovanni Calibita Fatebenefratelli y del estudio—. Las madres se quedaron impactadas.» Las repercusiones sobre la salud todavía se están estudiando, pero los científicos dicen que los microplásticos podrían causar daños a largo plazo y afectar al desarrollo del sistema inmune.

¿Cómo va a proteger una mujer embarazada a su bebé de los microplásticos?, ¿o del carbono negro que emiten los vehículos, que ahora sabemos que puede penetrar en la placenta?

¿Cómo puede protegerse a sí misma del dióxido de nitrógeno que generan los vehículos que funcionan con diésel, el cual aumenta el riesgo de enfermedades mentales?²⁰

¿Cómo evita los altos niveles de contaminación atmosférica, que parecen estar relacionados con los abortos involuntarios?

«Las mujeres embarazadas y aquellas que quieran quedarse embarazadas deben protegerse a sí mismas de la exposición a la contaminación atmosférica no solo por su propia salud, sino también por la de sus fetos», dice Liqiang Zhang, de la Universidad Normal de Pequín, quien encon-

tró un vínculo entre la exposición a la contaminación del aire y el aborto involuntario.²¹ Pero ¿cómo?, ¿no saliendo de casa?

Yo evitaba las calles con mucho tráfico cuando podía, pero en realidad no había nada que pudiera hacer para impedir que la niña naciera ya contaminada. La matrona me analizó los niveles de monóxido de carbono con una prueba de aliento —por si mentía al decir que no fumaba, supongo— y salieron algo más altos de lo normal porque vivía cerca de una estación de trenes.

Me costó digerir aquello. Me parecía que los gobiernos no mostraban ningún tipo de urgencia o acción reales para reducir la contaminación atmosférica y proteger a las generaciones futuras en el momento más vulnerable de su vida. En cambio, yo tenía que evitar los quesos blandos y no beber demasiado té.

Le filósofo canadiense Quill Kukla (escribiendo entonces como Rebecca Kukla) observó los resultados de una búsqueda de la palabra *embarazo* en una biblioteca académica y se encontró con que el 80 por ciento del material estaba relacionado con las toxinas (como el alcohol y la cafeína) que las mujeres tenían que evitar durante el embarazo.²² Este sesgo tiene consecuencias más amplias. Permite que «las empresas, los padres, las aseguradoras, los legisladores y demás» se vayan de rositas.

El alcance de la destrucción ambiental se banaliza o se ignora, igual que los males sociales que afectan a nuestra salud: el racismo, la desigualdad económica, el sexismo y el clasismo.

Un estudio de un millón de partos en Inglaterra entre 2015 y 2017 publicado en *Lancet* halló que las desigualdades raciales y sociales explican resultados adversos del embarazo, como los partos prematuros, las muertes fetales y el crecimiento fetal reducido.²³ Las mayores desigualdades se observaron en las mujeres del sur de Asia y las mujeres negras que

vivían en zonas desfavorecidas. Los resultados adversos eran evitables.

El grupo de investigación estima que el 24 por ciento de las muertes fetales, el 19 por ciento de los partos prematuros vivos y el 31 por ciento de los partos vivos con restricción de crecimiento fetal no habrían ocurrido si todas las mujeres tuvieran el mismo riesgo de resultados adversos del embarazo que las del grupo menos desfavorecido. En otras palabras, morirían y sufrirían menos bebés y menos madres si nuestra sociedad no estuviera estructurada de forma desigual en los ejes racial y social.

Sin embargo, el foco sigue puesto en la responsabilidad individual, lo cual mantiene la ilusión de que somos máquinas impermeables e impenetrables, desconectadas del mundo que nos rodea.