

# EL CUERPO MATERNO EN LA RED: ENTRE EL ORDEN DE LO 'DESEABLE' Y EL DE LO REAL

MARÍA INÉS LANDA

NÚRIA CALAFELL SALA

*CONSEJO NACIONAL DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS Y TÉCNICAS (CONICET),  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA (UNC), CÓRDOBA, ARGENTINA*

## RESUMEN

EL ESTILO DE VIDA FITNESS SE REALIZA EN, Y A TRAVÉS DE, UN ENTRAMADO SUBJETIVO Y DE PODER EN EL QUE CIRCULAN Y SE ENSAMBLAN DISPOSITIVOS EMPRESARIALES, TERAPEÚTICOS, SANITARIOS Y DE ESPECTACULARIZACIÓN DE LOS CUERPOS, TENDIENTES A INSCRIBIR LA VIDA DE LA POBLACIÓN EN LAS TRAMAS CONFLICTIVAS DE UN CAPITALISMO HETEROSEXISTA, NEOLIBERAL E INFORMACIONAL.

EN DICHO MARCO, LA TEMPORALIDAD, METARMOFOSIS Y PLASTICIDAD DEL CUERPO MATERNO IRRUMPE COMO PROBLEMA Y OBJETO DE INTERVENCIÓN DE TECNOLOGÍAS DIVERSAS ORIENTADAS A AJUSTAR SU TAMAÑO, FORMA Y DEVENIR A LOS PARÁMETROS DE LA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE. EN ESCENARIOS DIGITALES, DICHA TENSIÓN SE MATERIALIZA, POR UN LADO, A TRAVÉS DE DISPOSITIVOS VISUALES Y DISCURSIVOS QUE PROMOCIONAN EL IDEAL DEL FITNESS, ENCARNADO DE FORMA HIPERBÓLICA EN LA FIGURA DE LA FITMOM. Y POR EL OTRO, A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS DE EXHIBICIÓN CORPORAL Y "ACEPTACIÓN DE SÍ" DE MADRES QUE CUESTIONAN LAS FIGURACIONES MATERNAS QUE SE INSCRIBEN DE MODO HEGEMÓNICO EN EL ORDEN DE LO "DESEABLE".

EL ARTÍCULO INDAGA EN LAS IMÁGENES Y NARRATIVAS QUE SE PONEN EN JUEGO ENTRE AMBOS POSICIONAMIENTOS, CENTRÁNDOSE PARTICULARMENTE EN LAS DIFERENCIAS ENTRE UN CUERPO QUE SE PRESENTA COMO UNA ADAPTACIÓN FICCIONAL AL ORDEN DE LO "DESEABLE" Y OTRO QUE PROCURA VISIBILIZAR LA VULNERABILIDAD CONSTITUTIVA DEL PROCESO MATERNO. EL ANÁLISIS MUESTRA CÓMO LA GESTIÓN Y EXHIBICIÓN DEL CUERPO MATERNO EN LA RED SE ENCUENTRA JALONADO TANTO POR LOS IMPERATIVOS DE SALUD, PRODUCTIVIDAD Y RENDIMIENTO, COMO POR LOS DE AUTENTICIDAD Y EXTIMIDAD.

## PALABRAS CLAVE

CUERPO, SALUD, MATERNIDAD, FITNESS, DISPOSITIVO

## INTRODUCCIÓN

La circulación de imágenes que prescriben cuerpos atléticos, esbeltos, sonrisas en rostros immaculados y promesas de felicidad ha devenido un epíteto de nuestra época. Millones de mujeres y hombres<sup>1</sup> nos vemos confrontados constantemente con iconografías que nos interpelan, sugiriendo que nuestras corporalidades deben ser vistas y (auto) gestionadas según estos patrones de salud, belleza y rendimiento.

De forma complementaria, se esparcen por la escena social, desde un enfoque patologizante y biomedicalizante, figuraciones y discursos pseudocientíficos tendentes a instalar sentimientos de rechazo y repulsión hacia determinados tamaños corporales identificados por estas narrativas como desvíos extremos<sup>2</sup>. De este modo, se los marca como sedes de enfermedades, peligros y atributos subjetivos asociados a procesos de exclusión y marginación social, siendo el discurso de la “obesidad epidémica”<sup>3</sup> uno de los más influyentes en dicha dirección (Wright 2009: 1; Contrera y Cuello 2016: 109-125).

La presencia y fuerza de este “discurso virtuoso” y patologizante que clasifica dicotómicamente los pesos y tamaños corporales de poblaciones e individuos no puede comprenderse si no consideramos los modos en que una salud holísticamente modulable y asintóticamente perfectible, que adquiere popularidad creciente en la población, se articula con deslizamientos en las formas de concebirse y ejercerse la ciudadanía (Halse 2009: 47).

Rose (2012: 270) atribuye a este proceso de espectacularización de cuerpos y vitalidades “autogestionantes”, junto a la implementación de políticas preventivas de epidemias y pandemias, a una progresiva biologización de la ciudadanía que

redefine la valía humana y, como consecuencia, los sentidos otorgados a la agencia y responsabilidad individual<sup>4</sup>.

Esta “epidemiología del riesgo” legitima la promoción de un estilo de vida activo señalando qué tipo de conductas son nocivas para la salud, al tiempo que advierte a la población sobre el tipo de recaudos que debe tomar para tener una “vida libre” de “afecciones” (Lupton 1999). El sedentarismo y una dieta desequilibrada (rica en grasas) aparecen, en dicho marco, como el principal factor de riesgo que contribuye a elevar las tasas de morbilidad y mortalidad mundial por enfermedades no transmisibles. De esta manera, se responsabiliza al ciudadano común de los efectos desfavorables que resulten de sus sucesivas elecciones vitales.

El mercado, por su parte, pone a disposición del público un sinfín de productos y tecnologías que ofertan, a través de un discurso paradójico, este cuerpo anhelado que se presenta como garante preventivo de los riesgos y como recurso que los ciudadanos deben gestionar eficientemente.

Los medios de comunicación, potenciados por el recurso informático de internet (Remondino 2012), acompañan y refuerzan esta ola de consumo a través de la creencia de que el bienestar y la felicidad se proyectan mediante una estética específica de cuerpo y sujeto.

Por otro lado, dada la centralidad que adquiere la asignación sexual para la conformación de sujetos en la cultura occidental, este estado idealizado textualiza un cuerpo configurado a partir de las categorías de sexo y género que prevalecen en nuestra actualidad.

El tamaño corporal, indicador histórico de las asimetrías que despliega el dispositivo de la heteronormatividad compulsoria, muestra el carácter

<sup>1</sup> Referimos aquí a la forma rígida de sexualización heteronormativa promovida y perpetuada por diferentes medios.

<sup>2</sup> Ya sea por la supresión de la carne (anorexia) o su exacerbación (obesidad y sobrepeso).

<sup>3</sup> Al colocar entre comillas este término queremos resaltar que rechazamos la medicalización de la gordura como “obesidad”. Criticamos las negativas asociaciones médicas y sociales que ponderan en la gordura un estado patológico. Nuestra posición es que ésta supone una forma corporal más como cualquier otra.

<sup>4</sup> A lo largo del texto las comillas indican citas textuales, relativizan conceptos de uso común, resaltan términos o expresiones, o marcan nuestra posición en tanto autoras del texto. La tipografía itálica se utiliza para términos en lengua extranjera y para señalar frases o palabras presentes en los sitios digitales analizados.

dominante que asume el sistema sexo-género hegemónico en la imaginería corporal mediático-digital en la que se encarnan, de modo diferencial, los significantes de belleza, rendimiento y bienestar (Rich 1996).

Ello adquiere particular relevancia en la (re) presentación del cuerpo materno, cuyo aumento de peso y tamaño corporal durante el periodo del embarazo, desafía los confines espaciales delimitados por definiciones normativas de feminidad (Bailey 2001)<sup>5</sup>.

El carácter impredecible e ingobernable de este cuerpo producido como dualidad –madre y feto– desde el momento en el que se tiene noticia del embarazo, irrumpe como problema y objeto de intervención de diversas tecnologías orientadas a ajustar su tamaño, forma, peso, constitución y devenir a los parámetros heteronormativos de un estilo de vida que se define tanto activo como saludable.

Si bien dentro de específicos parámetros biomédicamente definidos lo esperable de un cuerpo embarazado es su crecimiento gradual y controlado durante los nueve meses en que sucede el desarrollo del feto a bebé, los dispositivos de regulación corporal de la feminidad se intensifican luego de su nacimiento.

En la etapa postparto se activan, de forma intensiva, los dispositivos de (auto)vigilancia corporal relativamente suspendidos durante el periodo de gestación. El imperativo del fitness y la delgadez asedian la carnalidad femenina a través del discurso de la “obesidad maternal” y la “depresión postparto”, así como mediante la puesta en circulación de imágenes de celebridades femeninas “sexies” que han “recuperado su figura” en un tiempo récord sin

dejar huella aparente en sus cuerpos de su condición maternal (Nash 2015).

Varios estudios académicos –principalmente en el contexto anglosajón– han reconocido las controversias que estas nuevas exigencias estéticas y de trabajo corporal plantean a las mujeres-madres tanto en la escena pública como privada (Dworkin y Wachs 2004; Nash 2012, 2015; San Cornelio 2017, Tiindenberg y Baym 2017). Dworkin y Wachs (2004) las analizan como un nuevo mandato patriarcal que se les agrega a las mujeres contemporáneas, el cual se fusiona con el del trabajo remunerado y el de las labores domésticas, de crianza y cuidado familiar, propios del capitalismo industrial.

En dicho marco, la temporalidad, metamorfosis y plasticidad del cuerpo materno irrumpe como problema y objeto de intervención de tecnologías diversas en función de ajustarlo al ideal de lo bello y lo saludable. En una de ellas, la de la esfera digital, dicha tensión se materializa, por un lado, a través de dispositivos visuales y discursivos que promocionan el ideal del fitness, encarnado de forma hiperbólica en la figura de la *fitmom* en inglés y el neologismo en castellano *fit mamá*<sup>6</sup>. Y por el otro, a través de la exhibición de cuerpos maternos “reales” que intentan revalorizar mediante prácticas de “autoaceptación” y “amor propio” la experiencia del embarazo, parto y postparto.

El artículo indaga en las imágenes y narrativas que se ponen en juego en y entre ambos posicionamientos, centrándose particularmente en las diferencias entre un cuerpo que se presenta como una adaptación ficcional al orden de lo deseable<sup>7</sup> y otro que intenta visibilizar la vulnerabilidad constitutiva del proceso materno. Para ello, en primer lugar,

<sup>5</sup> En nuestro trabajo de campo etnográfico virtual adaptativo (Hine, 2004), hemos podido constatar cómo la mujer-madre es continuamente interpelada, tanto por el discurso médico como por el entorno, a cuidarse para beneficio del/a bebé. Frases como “*ahora te alimentás por dos*” o “*lo importante es que el bebé esté bien*” suelen ser repetidas y naturalizadas por el entorno y por las mismas mujeres-madres, quienes se ven de este modo reducidas a una única figura, la “madre”, y encorsetadas en un único campo significativo, el de cuidadoras o dadoras de vida. Este punto es fundamental porque, como tendremos ocasión de ver más adelante, muchos de los discursos que circulan en torno al tamaño del cuerpo y a sus transformaciones postparto suelen encontrar amparo en esta mistificación de la maternidad en la que un discurso de “aceptación de sí” se articula con una narrativa que sacraliza la maternidad y la biología.

<sup>6</sup> En el marco de las redes las combinaciones entre *fit* y *mom*, o *fit* y *mamá* muestran distintas versiones: *fit catholic mom*, *crossfit mom*, *vegan fit mom*, *fit mommas*. O en castellano: *fit mami*, *budi fit mama*, *fitness mami*, *mami fit*, etc.

<sup>7</sup> En un sentido sanitario, estético, sexual y erótico.

analizamos notas periodísticas que remiten como temática central al periodo postparto en la sección digital *Mamá Fit* de la página de *Women's Health* (de habla hispana), una revista de circulación masiva que posee la particularidad de ofrecer un producto en versión masculina y femenina. Y en segundo lugar, nos concentramos en tres propuestas<sup>8</sup> de la red —una página de Facebook, una revista digital y un blog— que refieren a la misma temática pero impulsando otra perspectiva que inscribimos dentro del movimiento de la positividad corporal digital<sup>9</sup> (Sastre 2016).

Las narrativas e imágenes que intentamos delimitar nos interesan no tanto por los objetos que efectivamente configuran, sino por el modo en que lo hacen (Foucault 1997). Entendemos que las mismas intervienen en un terreno complejo y cambiante de sentido como lo es la dinámica de la red en el capitalismo informacional actual (Mumby 1997).

Analizamos su operatoria en dos registros. El prescriptivo, dado que advertimos en ellas una retórica, que, mediante la puesta en escena de diversas tonalidades discursivas, tiene por función capturar, orientar, determinar, interceptar, modelar y controlar gestos, conductas, opiniones de los seres sociales (Agamben 2011). Y el escópico, que refiere a la producción y puesta en circulación de imágenes que accionan a partir de la creación e iteración de figuras dicotómicas.

En las conclusiones, recuperamos las referencias empíricas usadas a lo largo del artículo considerando el doble rasero que caracteriza a estos discursos comunicacionales. Como dispositivos de la gubernamentalidad, favorecen, de un lado, la producción

de sujetos acordes a las racionalidades neoliberales; y, del otro, la generación de dinámicas de transformación sin una guía garantizada.

El análisis muestra como la gestión y exhibición del cuerpo postparto en la red se encuentra jalonado tanto por los imperativos de la salud, productividad y el rendimiento, como por los de la autenticidad y extimidad.

Concluimos que ambos dispositivos reducen la variabilidad de las experiencias de gestación, maternidad y crianza a partir de la negación de cuerpos y afectos que no entran en el espectro estrecho trazado por sus discursos, y mediante la ocultación de cuestiones estructurales vinculadas a la raza, al sexismo, al capacitismo, a la procedencia, al tamaño corporal y a las desigualdades económicas que afectan a la diversidad de mujeres-madres como a otros cuerpos gestantes invisibilizados por estos órdenes discursivos.

## EL CUERPO POSTPARTO, ¿EN CONFLICTO?

### ACERCA DE MAMÁ FIT

La sección digital *Mamá Fit*<sup>10</sup> se presenta como una oferta distintiva de la publicación *Women's Health Magazine*<sup>11</sup> (WH) dada su orientación específica hacia un público femenino, de clase media, que presenta la particularidad de encontrarse cursando un embarazo y/o haber devenido madre a través de la experiencia de un parto vaginal o un nacimiento por cesárea.

<sup>8</sup> Si bien es cierto que se trata de tres ejemplos de naturaleza diversa, aquí los hemos tenido en cuenta por escenificar de manera representativa los modos, alcances y limitaciones de un movimiento que nace en el ámbito anglosajón y se va desparramando por distintos países de habla hispana con sus particularidades y tensiones. De hecho, si algo nos ha llamado poderosamente la atención al momento de seleccionar el corpus para esta sección es que, salvo la revista, los otros casos trabajan discursivamente a partir de imágenes que no son propias, sino que pertenecen a dos proyectos extranjeros (británico uno, norteamericano el otro).

<sup>9</sup> Siguiendo la definición de Sastre (2016) englobamos dentro del "movimiento de la positividad corporal digital" a un conjunto de prácticas visuales y retóricas que confrontan, en la esfera de las redes sociales, los ideales de belleza occidentales que privilegian al cuerpo blanco, delgado, cisgénero y capaz, mediante la puesta en circulación, de forma masiva, de figuraciones corporales que no encajan en las tendencias dominantes de esos modelos estéticos o que deliberadamente los contestan.

<sup>10</sup> Teniendo en cuenta la fecha de la primera nota de la sección, la página ha sido creada entre los años 2014 y 2015.

<sup>11</sup> Para profundizar respecto de las características de esta publicación consultar: Bazzini et. al., 2015; y Landa, 2017.

La misma reproduce el contenido, adaptado al formato cultural hispanolatinoamericano en lengua castellana, de la revista anglosajona *WH Bump*<sup>12</sup>, lanzada en septiembre del 2011 por WH (Australia)<sup>13</sup>. Ésta se configura como un producto derivado de la marca WH<sup>14</sup> con la particularidad de ofrecer a un segmento femenino específico un discurso que promociona, a la vez que vende, un embarazo y postparto saludables que se ven en un cuerpo en forma<sup>15</sup>.

En este sentido, la traducción castellana *Mamá Fit* captura de modo condensado el “ethos” y el funcionamiento del discurso de dicha publicación. En consonancia con el comportamiento asintótico de la cultura del fitness, la cual promueve el trabajo corporal de ambos sexos en un ciclo vital interminable, la propuesta de *Mamá Fit* es extender el estilo de vida saludable de sus lectoras cuando mutan hacia la posición de mujer-embarazada y luego a la de mujer-madre.

De este modo, la sección se dirige a aquella mujer que practica de forma sistemática y rutinaria un estilo de vida fitness y procura mantenerlo durante el curso de su embarazo y postparto.

La sucesiva publicación de notas que componen la sección reproducen el tono prescriptivo y (bio) pedagógico de la marca de la cual deriva, a través de la promoción de un nuevo concepto de mujer-madre que se produce a partir de su conjugación con el significativo *fit*: fitmom o *mamá fit* (en castellano) (Hardwood 2009: 5-30).

Con la creación de este concepto, la revista se propone, por un lado, desmitificar la demonización histórica de la actividad física<sup>16</sup>, la cual era prohibida, salvo la labor doméstica, para la mujer decimonónica que cursaba un embarazo (Bailey 2001). Y por el otro, promover un estilo de vida activo, y la forma de un cuerpo magro, tonificado y *sexy*<sup>17</sup>, para las (potenciales) lectoras blancas y de clases medias que se encuentran o bien cursando un embarazo, o bien procurando un hijo, o bien atravesando la experiencia del devenir madres —biológicamente hablando— de uno o varios niños pequeños.

Para ello, recurre a las estrategias discursivas de seducción, espectacularización, estigmatización y patologización perpetuadas por el dispositivo cultural del fitness (Landa 2011). Estas operaciones se materializan, por ejemplo, en el modo dicotómico de delimitar lo que es una *mamá fit*, en tanto lo bueno, en oposición a lo malo que puede representar la mamá incubadora, inactiva, obesa, sedentaria y, no obstante eso, constitutiva de la primera (Fuss 1999).

*El feto de la madre que hace ejercicio tiene un ritmo cardíaco más bajo que el de los bebés de mamás más inactivas (de esas mamás-incubadoras). Cuanto menos ritmo cardíaco, menos probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares cuando nazca.*

*Los bebés de madres obesas pueden sufrir serios problemas: malformaciones, cardiopatías, espina*

<sup>12</sup> Si bien no hay una traducción exacta, *bum* refiere a “protuberancia”, por lo que *WH Bump* hace referencia a la superficie que sobresale como “panza de la mamá” en un cuerpo femenino embarazado. Posiblemente debido a esta dificultad en la traducción del inglés al castellano la versión digital de esta publicación, dirigida a un público principalmente de nacionalidad española, pero también latinoamericana, haya apelado a la expresión: *Mamá Fit*.

<sup>13</sup> Otras revistas de fitness disponible en Australia, Estados Unidos e Inglaterra son: *Fit Pregnancy* (US), *Women's Health and Fitness* (AU), *Women's Health* (US), *Shape* (US), *Pregnancy & Birth* (AU), *Slimming & Health* (AU), *Women's Health* (US, UK, AU), *Women's Fitness* (UK). Información recuperada de Nash, 2012.

<sup>14</sup> *Women's Health* es una publicación dirigida exclusivamente a aquellas mujeres que desean estar en forma y saludables, pero que, sin embargo, cuestionan y se distancian del cuerpo estilizado y muy delgado de las modelos-mañiquí, exhibido en revistas femeninas de moda y estilos de vida como *Vogue*, *Glamour*, *Elle*, entre otras (Landa 2017).

<sup>15</sup> En inglés se utiliza la expresión *fitpregnancy* para referir a un cuerpo en forma.

<sup>16</sup> Se consideraba que la misma podía atentar al sistema reproductivo de la mujer, así como a su apariencia femenina, si esta provocaba crecimiento muscular en el cuerpo de la mujer (Dworkin y Wachs 2004).

<sup>17</sup> Con excepción de la superficie de la panza de la embarazada, la cual debe aparecer con la piel tirante y lisa.

*bífida*... (Cantalejo 2017; negrita en el original, cursiva de nuestra autoría)<sup>18</sup>

Dichas afirmaciones patologizantes se encuentran reforzadas por imágenes de mujeres-madres, en su mayoría blancas y de clase media, vestidas

con ropa deportiva –calza, top o musculosa y zapatillas– posando de perfil con algún artefacto deportivo o performando una actividad física –como correr, elongar o andar en bicicleta–, de modo tal que la panza de la embarazada pueda ser vista por la espectadora-lectora.



1. Fotografía *Women's Health* exhibida en el artículo “Diferencias entre una mamá-fit y una mamá-incubadora” (Cantalejo 2017) de la sección digital *Fit Mamá-WH*

De este modo, se perpetúa el orden moral del fitness en el universo de los cuerpos maternos, donde la enfermedad, la gordura y una apariencia *dejada* se exhiben como castigos, controlables y esperados, para aquellos sujetos practicantes de un estilo de vida sedentario y una alimentación desequilibrada (Landa 2011). Según este dispositivo, ellos son los únicos responsables de sus padecimientos, dada su transgresión al mandato sanitario neoliberal inalienable del autocuidado de sí (Landa 2014).

No obstante, a diferencia de la regulación que el dispositivo fitness ejerce sobre los cuerpos no gestan-

tes, en el caso del cuerpo embarazado se intensifica el escrutinio y vigilancia, dado el carácter confesional de su carnalidad y su condición de portador de una vida –el feto– que adquiere el estatus de “persona en formación” en el marco de las narrativas analizadas.

*Según un estudio de la Universidad de Montreal, realizar entrenamiento regularmente durante el embarazo aumenta la tasa de desarrollo cerebral del bebé. [...] Ya tienes otra razón más para hacer ejercicio durante el embarazo. Pégala con estos otros motivos: [...] El bebé tendrá menos riesgo de ser obeso. (Women's Health s/f)*

<sup>18</sup> Todas las expresiones, títulos, frases y párrafos recuperados de las narrativas, sitios y textos analizados aparecen en cursiva. Solo aclaramos cuando los textos presentan cursiva y/o resaltado en negrita.

De forma complementaria, el despliegue seductor de estas narrativas puede llegar a adquirir un tono liberador para la figura materna en tanto la dedicación hacia el ejercicio físico se resignifica como beneficioso tanto para el desarrollo del feto como para la *futura madre* que lo practica.

*Olvídate de la idea obsoleta de la “madre egoísta” por dedicarte tiempo para ti misma, porque también es bueno para el bebé.* (Cantalejo 2017).

El imperativo de un cuerpo firme y bajo control, en el marco de un proceso fisiológico –el embarazo, la gestación y el parto– que se concibe como impredecible y riesgoso, deviene, en el marco de la sección analizada como símbolo de la actitud maternal correcta, particularmente durante el embarazo, donde entrenarse y ejercitarse sugiere que la (futura) madre se interesa, de forma responsable, por sí misma y por su hijo no nacido.

Como ya advirtieron Dworkins y Wachs (2004) la imagen de la madre contemporánea que transmiten este tipo de publicaciones es la de aquella que no sólo debe negociar el tiempo de dedicación a las labores domésticas, el cuidado, la crianza y el trabajo remunerado, sino que, además, se le agrega un tercer frente definido por Hilary Cunningham (2002) como la “esfera del gimnasio”, cuya delimitación espacial comporta cualquier tiempo y lugar susceptible de ser orquestado para la realización de una rutina gímnica.

#### FORMAS DE LO “DESEABLE”

El embarazo se aborda en esta sección como un cuerpo capaz de mantener el aspecto saludable y sexy, así como un periodo de preparación física, inclusive psicológica, para el parto. Este acontecimiento se define como un evento que requiere de un acondicionamiento físico específico para su atravesamiento. El resultado, que remite al naci-

miento, preferentemente mediante parto normal de un bebé sano, es dependiente también del físico. El postparto adquiere la connotación de recuperación de las secuelas –estrías, flacidez<sup>19</sup>, sobrepeso, fatiga extrema, depresión– que dicho evento físico, fisiológico y psicológico ha dejado en el cuerpo de la mujer devenida madre. Por otro lado, se significa la consecución exitosa del proceso de recuperación a partir de la valoración –buena o mala– del estilo de vida practicado por la mujer antes y durante el embarazo.

Las representaciones e imperativos que se traman en torno a esta etapa, entrelazan tres figuraciones: a) la recuperación en tanto proyección y retorno a un estado físico y psicológico óptimo que remite al momento anterior del embarazo de la mujer o a su superación; 2) la entronización de los cuerpos de celebridades fitness –deportistas mujeres, influencers, presentadoras, actrices– que recuperan su figura atlética a pocos días del nacimiento de su bebé y 3) el estigma de la “obesidad” y la “depresión postparto” como obstáculos a ser superados a través del entrenamiento físico, la buena alimentación y una actitud optimista.

Mientras que el primero promueve y articula rutinas de entrenamientos *express* con bebés, ejercicios con el carrito del bebé y otras técnicas gímnicas (ej. *gimnasia abdominal hipopresiva, pilates*) con consejos médicos para lograr la ansiada recuperación postparto en tiempo *record*; el segundo apela a la fascinación que produce la imagen de un cuerpo sexy y en forma, a partir de la divulgación de las experiencias de pronta recuperación postparto de celebridades del fitness en notas, portadas de WH y videos que se publican en la sección estudiada. Los cuerpos de estas mujeres poseen el atributo buscado por la revista de no diferenciarse de aquellas figuras atléticas y en forma de mujeres no gestantes que la misma exhibe en las portadas de su tirada tradicional (Landa 2017). Un caso paradigmático es el de la presentadora española, madre de dos hijos, Pilar

<sup>19</sup> Principalmente la atención se pone en el suelo pélvico, la zona abdominal, lumbar y la tonificación muscular de todas las partes del cuerpo –miembros superiores e inferiores– en general.

Rubio<sup>20</sup>, cuyo cuerpo “espectacular”, en el sentido de Debord (1995), fue elegido para la tapa de la revista WH de mayo de 2016:

*Pilar Rubio, cuerpo posparto de infarto. La entrevista que demuestra que nuestra nueva chica WH es una mamá fit en toda regla.* (Gijón s/f)



2. Tapa de la revista *Women's Health* (5/2016)

La exhibición, por parte de WH, del cuerpo de Pilar armónicamente tonificado, con su rostro sonriente y sus *pelos al viento* generaron polémica en la red<sup>21</sup>, donde se cuestionó el carácter excepcional e irreal de la experiencia de esta figura famosa, cuya capacidad económica y apoyos de servicios y productos -cuidadoras, entrenadores personales, disponibilidad de tiempo libre, tratamientos cosméticos y terapéuticos— contrasta con la realidad y condiciones objetivas de existencia de gran parte de la población femenina española y del mundo<sup>22</sup>.

La presentadora respondió en su *blog* a dichas críticas a través de un relato heroico que exhibe el “sacrificio” y ejercicio de “autosuperación” que tuvo que realizar para estar *a punto* para la sesión de fotos para la portada de la revista. Su discurso se muestra en concordancia con el *slogan* de la marca a la que pertenece la sección analizada: *Mamá fit, tu mejor versión*.

*Han pasado ya 10 días desde que se publicó mi portada de Women's Health y las fotos en una*

<sup>20</sup> Pilar Rubio Fernández es una presentadora española (de 39 años), además de actriz, modelo y *celebrity* del fitness. Se hizo famosa por su labor de reportera en el programa de La Sexta “Sé lo que hicisteis”. Además, es esposa del jugador de fútbol, Sergio Ramos, también de nacionalidad española. El jugador también fue portada de la revista en su versión masculina *Men's Health*.

<sup>21</sup> Las críticas se publicaron en la página web de *poprosa*, en una noticia titulada “Chicas de portada: de Pilar Rubio a Hiba Abouk y Paula Echevarría” (Mati 2016).

<sup>22</sup> Hacemos referencia a España porque esta publicación se dirige principalmente al público de este país, aunque dado el carácter global del internet también contempla lectoras-espectadoras de otros países de habla hispana.



revista de moda. Y quería aprovechar este rincón de libertad que es mi blog para daros las gracias por la buena acogida y contaros un poco cómo afronté este "reto" personal (...)

Eché cálculos y si empezaba después de las locas fiestas navideñas, 11 de enero, ¡¡¡tendría alrededor de dos meses para volver a estar fit!!!

Era prácticamente imposible llegar (...)

El caso es que con esta rutina, la cuenta atrás para hacer las fotos el 18 de marzo, y mucho sacrificio, llegué a la sesión.

Habría gente que diga que es imposible estar así a los 4 meses de parir. Pues evidentemente, **ni soy la primera ni la última que consigue recuperarse, tiene mucho que ver con cómo te hayas cuidado durante el embarazo.** (...)

**Tampoco creo que haya que conformarse con quedarte peor que antes de ser mamá,** siempre hay que intentar estar bien por dentro y por fuera. Ejercicio físico y mental, una combinación importante. (Rubio 2016; negrita en el original).

El relato triunfal y optimista de Pilar Rubio junto a su imagen en la tapa de la revista, realiza una vez más las performances de mujeres exitosas que reitera la revista en cada una de sus portadas y publicaciones. La figuración de un cuerpo femenino semidesnudo, sexy e integralmente tonificado, estilizado, simétrico y delgado, que exhibe ostentadamente un abdominal magro y plano recuperado en *tiempo record* de la condición de embarazo y postparto, responde idealmente a las heroínas que la revista procura ofrecer a sus lectoras-espectadoras.

La contracara al relato de la mujer y madre que se dirige al horizonte de la autosuperación es el tono obsesivo y patologizante que adquiere la retórica de esta publicación cuando refiere a la *depresión postparto*. La misma es abordada como un evento negativo mediante una iconografía lúgubre y sombría, y como una patología que amenaza tanto al bienestar integral de la mujer-madre como a su bella y buena apariencia<sup>23</sup>.



3. Fotografía *Women's Health* exhibida en el artículo "La depresión postparto sin edulcorar" (Arauz s/f) de la sección digital *Fit Mamá-WH*

<sup>23</sup> Algunos de los títulos de las noticias publicadas y analizadas, que ilustran el carácter negativo con el que se enuncia la depresión como una amenaza y patología son: "La depresión postparto sin edulcorar" (Arauz s/f), "Combate la depresión post parto con ejercicio" (Panea s/f), "Fotos impactantes para que entiendas qué es la depresión postparto" (Migala 2017).

La *depresión postparto* se define, en las notas analizadas, desde el discurso médico como un periodo de desequilibrios musculares y hormonales debido a los cambios físicos y fisiológicos que experimenta la mujer durante la gestación y el parto. La misma puede comenzar “unos días a una semana después de dar a luz” y extenderse “hasta unos 6 meses después de haberse producido el nacimiento” (Panea s/f). La sintomatología descrita en una noticia aglutina los siguientes indicadores: *tristeza, irritabilidad, fatiga, insomnio, pérdida de apetito, sentimientos negativos y de culpa, dolores de cabeza o musculares, ansiedad y falta de libido*” (Panea s/f)<sup>24</sup>.

La definición vaga de la depresión que despliegan las narrativas de la revista patologizan de manera indiscriminada sensaciones discursivas difusas y muy generalizadas, algunas de las cuales forman parte de los estados físicos y emotivos cotidianos de sus lectoras (Papalini, 2015: 337).

Del mismo modo como lo hacía con la condición del sobrepeso y la obesidad, la sección *Mamá Fit* construye el ejercicio y los hábitos de la vida saludable como una *medicina natural* para esta patología, la cual es puesta a la venta a través de sus publicaciones (Panea s/f).

La sección celebra, así, un discurso de la auto-superación constante como actitud necesaria para sobreponerse a la experiencia del parto y afrontar las dificultades del presente en función de un futuro que se proyecta como una *vida mejor*.

Sin embargo, lo silenciado en estas narrativas es la soledad y sobrecarga de tareas -por ausencia y omisión de su compañero, papá del niño, entorno y sociedad- que padecen estas mujeres; y la potencialidad del estado de la depresión postparto, en tanto límite a un universo doméstico, familiar, laboral y de la salud portador de exigencias desmedidas para la figura materna.

Como señala Papalini (2015: 334) “La depresión, expresada sintomáticamente como un peso que

imposibilita la acción, aglutina las sensaciones de un único velo gris, generando una sensación aguda de que el sujeto (...) *no puede más*.”

Las madres “depresivas” emergen en las narrativas aparentemente optimistas de la sección como contracara de la *mamá fit*. Éstas se muestran frágiles e impotentes, respondiendo abatidas a la invocación “aprovecha la crisis para devenir una mejor versión de ti misma” con un “nada es posible, no puedo más”.

### FORMAS DE LO “REAL”

Lo que las exigencias de *Mamá Fit* ponen sobre la mesa es el conjunto de presiones a las que están expuestos los cuerpos maternos en las tramas de la gubernamentalidad neoliberal. Dada su condición de cuerpos femeninos y feminizados, son objeto de una intervención insidiosa sobre cualquier proceso corporal que se desvíe de la norma, a saber: cuerpos bellos y sanos, y mujeres empoderadas, con una alta autoestima y con gran capacidad de autogestión (Landa, 2017). A raíz de su capacidad de gestar y dar vida, además, se convierten en blanco de un escrutinio constante mediante tecnologías de regulación afectiva (pánico, infantilización), medicalización, culpabilización y optimización, que asedian a la condición imprevisible del devenir madre.

No obstante, Foucault (1991:127-162) ya advirtió que cuando un dispositivo despliega su juego de fuerzas no necesariamente significa que logre acabadamente su cometido. En este sentido, uno de los efectos y derivas “refractarias” (Papalini, 2015: 331) de dicho dispositivo cultural y de poder es la exhibición, en calidad de protesta, de un cuerpo *real* donde se puede observar y admirar una variedad de registros de peso corporal, de tonalidades de piel o huellas del embarazo y el parto.

<sup>24</sup> Por ejemplo, el artículo “*La depresión postparto sin edulcorar*” fue escrito por Nessita Arauz, que es doctora especialista en gestión emocional, entrenadora personal y coach deportiva. Además, fue campeona en competiciones de *Bikini Fitness*. La autora de la nota aprovecha el espacio de la publicación, el sitio de *Mamá Fit*, *Women's Health*, para vender su libro titulado *Fitness emocional. Una potente herramienta de bienestar personal* (Arauz 2017).



4. #bodyproudmums, imagen extraída del facebook: *Mamá con curvas* (01/09/2019)

La fotografía anterior ilustra de manera ejemplar cuáles son los atributos que perfilan los modos representacionales de estas corporalidades, en este caso concreto en relación a la vivencia del postparto: una mujer sonriente semi-desnuda sosteniendo en brazos a su bebé, mostrando una dimensión corporal más amplia de la que nos tiene acostumbrados la publicidad y el discurso de la salubridad fit. La prominencia de la panza y de los muslos, así como la blanca sonrisa que contrasta con la oscuridad de la piel, el cabello y la ropa interior, perfilan metonímicamente algunos de los atributos que exhiben, figurativa y performativamente, la ampliación del espectro de cuerpos perfectibles, por un lado. Y, por el otro, la escenificación de una “aceptación de sí” que no solo se concentra en esta mostración de un cuerpo imperfecto y sus diferencias, sino también, y de manera especial, en la escenificación de una forma subjetiva sensible y empoderada, apreciable en las formas y poses, la cual responde a los regímenes visuales de la positividad corporal digital (Sastre, 2016).

Esta imagen forma parte del proyecto anglosajón #bodyproudmums, una iniciativa de la marca *Mothercare* que pretende “[...] celebra[r] la belleza del cuerpo post-parto y representa[r] una parte de la maternidad que rara vez es retratada en los medios” (web<sup>25</sup>; traducción de nuestra autoría). La misma fue republicada, junto a otras ocho más del mismo proyecto, por la página de Facebook peruana *Mamá con curvas* con el siguiente imperativo: *Aprende a sentirte orgullosa de las imperfecciones de tu cuerpo*.

Todas ellas muestran los mismos rasgos que la anterior: cuerpos cuyo aumento de peso se manifiesta a través del aumento de los contornos de la panza, de los pechos de talla extra grande o de caderas anchas, diversos en el color de piel, de pelo y detalles (tatuajes, por ejemplo). También encontramos cuerpos semi-desnudos delgados, pero con otro tipo de detalles: la panza plana refleja las huellas de un embarazo que ha dejado estrías, piel arrugada y una gran cicatriz que rememora la cesárea. Los rostros de las protagonistas aparecen siempre sonrientes,

<sup>25</sup> <https://www.mothercare.com/blog/news-and-events/body-proud-mums.html>

por lo general dirigiendo sus miradas a la criatura que sostienen en brazos, aunque en algunos casos la mujer mira de frente y sin pudor a la cámara o está mirando más allá del objetivo. Incluso en una de las imágenes, la madre besa la frente de la criatura con los ojos cerrados, en un gesto que condensa ciertos aspectos de la esfera afectiva materna (el cariño, la ternura, etc.).

A pesar de esta pretendida “diversidad”, advertimos que la difusión de estas imágenes en el marco de la página de Facebook peruana abre interesantes fisuras en sus significaciones. Es llamativo, al respecto, que la variedad de tamaños, colores y formas corporales mostrables sea reducida a una única emocionalidad posible: el *orgullo* o, como de manera más sutil enuncia la administradora, la imperiosa necesidad de construir(se) (“aprende”) la auto-estima (“a sentirte orgullosa de tus imperfecciones”).

La (re)iteración de una serie de elementos estéticos (la ropa interior negra), gestuales y afectivos (la sonrisa en el rostro plácido de las mujeres devenidas madres) no hace más que acompañar figurativamente la homogeneización subjetiva que este tipo de propuestas terminan generando en la esfera digital. La crítica a una norma que regula y controla la perfectibilidad y visibilidad de los cuerpos deseables se desplaza en su devenir al despliegue de un dispositivo que incita en sus productoras, participantes y espectadoras prácticas de auto-aceptación, amor propio y confianza, y muestras de autosuperación de miedos y temores, mediante la exhibición en *selfies* de sus cuerpos imperfectos o de las marcas corporales que las avergonzaban como actos de catarsis.

En este punto, nos detenemos en el uso de un término como “orgullo”, en tanto que afecto que se liga directamente a los procesos de auto-evaluación subjetiva. Como sentimiento opuesto a la vergüen-

za, el orgullo encarnaría la voluntad por parte de estas mujeres de ir más allá de las constricciones socioculturales que sujetan a sus cuerpos a modelos normativos e ideales. No obstante, creemos que el uso visual y discursivo que se hace del concepto, como un afecto que embellece las “imperfecciones”, que escenifica una aceptación aparente de sí y que, en definitiva, requiere de un disciplinamiento del sentir(se) y del ver(se) bien, obtura su potencialidad transformadora.

El hecho de que sea un sentimiento que deba aprenderse, tal y como afirma la autora de *Mamá con curvas*, o que deba ser reconstruido a través de proyectos como *#bodyproudmums* u otros<sup>26</sup>, y de su promoción y visibilización en medios de comunicación masivos y digitales, evidencia una tendencia generalizada por estetizar ciertos afectos y estados corporales (más reales, verdaderos o bellos<sup>27</sup>) en el momento del postparto.

Aquí sugerimos que esta estetización practicada por la positividad corporal digital es lo que, además, favorece el vaciamiento de sus significaciones históricas, culturales y políticas. Esta cuestión la vemos reflejada al acercarnos a los relatos personales de las experiencias de vida de las protagonistas de algunas de estas imágenes. Un ejemplo representativo de ello es el que ofrece el reportaje que la revista argentina *Revistaoblatá!* publicó online en el año 2017 con el título “*Postparto real mirá nuestro port-folio de mamás*” y el subtítulo “*Estas mujeres se muestran tal como están después del nacimiento de sus hijos*” (negritas de nuestra autoría).

El esquema que nos encontramos en este caso es el mismo que el de la campaña británica. Un conjunto de cinco fotografías en las que aparecen cinco mujeres devenidas madres con sus bebés en brazos (a excepción de una única fotografía con el frente de la mujer sola), todas ellas sonrientes, mirando a la cámara o a sus crías (Figura 5). Las

<sup>26</sup> Como, por ejemplo, *A beautiful Body Project*, de la norteamericana Jade Beall, publicado en el año 2014 como libro y con el título *The Bodies of Mothers: A Beautiful Body Project. O 4th Trimester Bodies Project, Parenthood. Politics. Positivity*, creado por la también norteamericana Ashlee Wells, y publicado en colaboración con Laura Weetzie Wilson en el 2015, y con el título *4th Trimester Bodies Project. Celebrating the Uncensored Beauty of Motherhood*

<sup>27</sup> *#bodyproudmums* acompaña cada fotografía con la frase: *Beautiful, isn't she* escrita en el centro de las imágenes.

únicas diferencias con respecto a la estética de *#bodyproudmums* son, por un lado, que las imágenes

están en blanco y negro y, por el otro, que la ropa elegida para la pose (de vestir o interior) es blanca.



5. Nati Bilinkis. Imagen del reportaje de la *Revistaobla!* "Postparto real: mirá nuestro portfolio de mamás" (03/10/2017)

Junto a la descripción de una o dos líneas de las protagonistas de cada imagen, encontramos un breve relato de la experiencia o sentir de estas mujeres-madres. En estos breves textos, es donde podemos ver reproducidas cuestiones que aluden a algunos de los imperativos dispuestos por el discurso fit en la etapa postparto, como puede ser, por ejemplo, el valor numérico que determina si el peso corporal está dentro de los estándares adecuados, saludables y bellos, o los desborda: "[...] *terminé engordando 18 kilos. Me quedé como con 10 encima. La verdad es que tengo ganas de bajarlos, de que me vuelva a entrar mi ropa... Durante el embarazo sentí mi cuerpo hermoso, pero ahora no estoy cómoda*" (Güiraldes, 2017, negritas nuestras).

Tal y como explica Sandra Lee Bartky (1997), esta enajenación con respecto al propio cuerpo es constitutivo de un proyecto disciplinario de la feminidad en el que se impone un único modelo de lo femenino a partir de la repetición y naturalización de tres prácticas: de un lado, las que circulan en relación al tamaño del cuerpo, a su esbeltez o a

su gordura. Del otro, las que generan una serie de gestos, movimientos y posturas que delimitan el devenir corporal en el espacio. Por último, las que se producen sobre la superficie del cuerpo a los fines de acomodarlo a un ideal de belleza constituido culturalmente a través, por ejemplo, de artefactos como el maquillaje y la depilación.

Por medio del discurso del fracaso, la medida y la deficiencia marcan heteronormativamente el cuerpo de las mujeres, desvalorizando su potencial político y subjetivo al colocarlas en posiciones de pasividad e inferioridad en las tramas de poder que traen un capitalismo heterosexista.

En palabras de Bartky:

La estrategia de la mayoría de las publicidades de belleza es sugerir a las mujeres que sus cuerpos son *deficientes*, pero aún sin explicitar mucho o poco dicha enseñanza, las imágenes en los medios de la belleza femenina perfecta que nos bombardea cotidianamente no deja resquicio de duda en nuestras mentes que la mayoría de las mujeres *fallan*

en alcanzar el ideal (1997: 139; los subrayados y traducción son nuestros)<sup>28</sup>.

Si volvemos otra vez al relato de la mujer-madre, podemos concluir que la incidencia de este proyecto disciplinador (completamente normalizado en el relato de la protagonista por medio de la mención a los kilos de más que no solo engordó durante su embarazo, sino que “le quedaron encima” como una suerte de estigma tanto de esa deficiencia con la que debe cargar, como de su fracaso a la hora de volver al peso anterior) se actualiza en los dichos de estas mujeres que no alcanzan a responder con las expectativas afectivas y estéticas impuestas por el dispositivo de la positividad corporal digital. Esto permite considerar estos discursos (tanto visuales como lingüísticos) como escenificaciones de una aceptación de sí que nunca es real y efectiva, sino

más bien construida y condicionada por la necesidad de verse y sentirse bien.

En este sentido, no es un dato menor el hecho de que la *Revistaohlalá!* pertenezca a un selecto grupo de revistas de difusión masiva, ni que se circunscriba a la temática de “revista femenina”, es decir, al igual que el ejemplo de WH, esta publicación está destinada a un público mayoritariamente mujer, blanca y de clase media. De hecho, la portada de la edición impresa en la que apareció esta muestra fotográfica está dedicada a la actriz argentina Sabrina Garcarena<sup>29</sup>.

Sin adentrarnos en la entrevista que se incluye en las páginas de este número, la frase que se escoge para acompañar la imagen de la portada es significativa de la producción discursiva con la que nos vamos a encontrar, y nos permite comprender también el desajuste entre las narrativas visuales y textuales (Figura 6)



6. Portada de la *Revistaohlalá!* impresa, edición del 1/10/2017

<sup>28</sup> “The strategy of most beauty-related advertising is to suggest to women that their bodies are deficient, but even without such more or less explicit teaching, the media images of perfect female beauty which bombard us daily leave no doubt in the minds of most women that they fail to measure up” (1997: 139; los subrayados son nuestros).

<sup>29</sup> Se trata de una actriz de cine, teatro y televisión nacida en Argentina pero con un desarrollo artístico entre este país y España. En el año 2014, fue madre de León, motivo por el cual esta y otras revistas le dedicaron algunas notas. Un ejemplo del tono con el que estas abordan la maternidad de esta mujer puede consultarse en Lesser 2017.

Las palabras elegidas para acompañar la portada: “*La maternidad te da fuerza para **poder con todo***” (negrita de nuestra autoría), leídas a la luz del título en letras grandes y rosas: *Postparto real*, evidencia la construcción discursiva de un modelo de maternidad que “empodera” a la mujer, al mismo tiempo que traza un sutil nexo entre este empoderamiento y un disciplinamiento del campo afectivo y corporal materno, que debe poder —física y psíquicamente— con cualquier obstáculo que se le presente. En los casos analizados hasta aquí, claramente, uno de estos obstáculos es el aumento de peso y el fantasma de la gordura.

Pero hay otros, de los cuales la revista se hace eco en otras secciones, como se observa en un artículo también online titulado “*Vestir el puerperio*”, donde leemos propuestas como la siguiente: “***Después del parto el cuerpo va mutando muy rápidamente y nuestra cotidianidad también, para ambas cosas necesitamos tener ropa acorde y lo descubrimos medio de golpe y porrazo***” (Mile y Sofi, 2017; en negrita en el original).

Una vez más, es observable esta enajenación subjetiva: el cuerpo muta sin control, de manera que las opciones son dos: o abandonarse a esta mutabilidad y devenir, pues, un sujeto “altamente riesgoso”; o hacerle frente, siempre con la mejor de las sonrisas, y adaptarse a ello. En otro orden, el uso de un verbo como “*necesitar*” evidencia lo que el ejemplo de Pilar Rubio anteriormente mencionado ya ilustraba: la configuración de un discurso en el que el orden de lo deseable genera necesidades ficticias en el público que lee este artículo, llevándolo a un consumo sin límites.

Es igualmente llamativa la fijación que este tipo de textualidades presentan alrededor de la “panza” (y en menor medida en la “cola”), esa superficie corporal que manifiesta de manera clara y contundente esa mutabilidad que es necesario controlar. Así, leemos algunos de sus consejos:

*Al principio **durante varias semanas seguimos usando los jeans y calzas de embarazada**, primero porque no nos entraban los de antes y segundo porque además tapan la panza y es más cómodo para dar la teta.*

***Lo complicado de usar remeras es que para dar la teta hay que subirla y se te ve toda la panza. Tené a mano muchas prendas tapacola.*** (Mile y Sofi, 2017; la negrita de las autoras).

Así pues, la panza se convierte en el símbolo que determina comportamientos adecuados, deseables y, sobre todo, saludables; pero también la capacidad de autogestión de la imagen propia que se espera de las individualidades neoliberales. Por eso mismo, la panza es también el núcleo de las reflexiones del blog *De madre a madre*, de la argentina Fabiana Jaffi.

En dos notas tituladas “*Cuerpo post-parto: A Beautiful Body*” y “*Mi cuerpo de mamá=real*”, la bloguera acompaña sus pensamientos con una breve selección de imágenes de la extensa producción fotográfica de Jade Beall. En concreto, del proyecto *The Bodies of Mothers: a Beautiful Project*, categorizado por la misma fotógrafa dentro de los campos de la “*maternidad*” y la “*positividad corporal*”<sup>30</sup>, y cuya variedad de registro abarca un sinfín de corporalidades (blancas, negras, gordas, delgadas, jóvenes, viejas, embarazadas, amamantando, solas, acompañadas, en la naturaleza, en una habitación, etc.).

Las imágenes escogidas por Jaffi, sin embargo, no dejan de repetir el mismo esquema de los anteriormente analizados (Figuras 7 y 8). Aquí las protagonistas de estas fotografías también aparecen con amplias sonrisas en sus rostros, semi-desnudas, con ropa interior oscura, solas o acompañadas por otras mujeres-madres o por sus hijos.

<sup>30</sup> Así consta en la página web de Jade Beall (<https://www.jadebeall.com/index/G0000Wm355big.yVE>)



7. Fotografías (Beall 2014) exhibidas en las notas "Mi cuerpo de mamá = real" del blog De madre a madre (01/2017) [arriba] y 8. "Cuerpo postparto: A Beautiful Body" del blog De madre a madre (11/2015) [abajo]

La panza desnuda, amplia, de piel arrugada, caída, emerge como centro alrededor del cual se construye un discurso que busca contra-decir, impugnar o interpelar las semánticas que se producen desde las narrativas fit. En este sentido, no sorprende encontrar en los relatos de la mamá bloguera menciones constantes a este elemento corporal y a su importancia como resignificador identitario. Así, leemos: *"no voy a decir que no extraño mi pancita antes de ser mamá, que cuando miro*

*en la tele y acaban de parir y tienen la panza chata, digo "cómo me gustaría tener esa panza" pero soy realista y a mí no me pasó eso"; "yo soy una madre real"; "las estrías son eso, recuerdos de lo que tuviste adentro tuyo 9 meses", para a continuación referirse a estas mismas estrías con el adjetivo "malditas estrías" (Jafff 2017, todas las negritas nuestras). También en su entrada anterior señala: "Ojalá mi genética me hubiera permitido no haber tenido esas malditas estrías", y añade*



al final del mismo párrafo que las mismas pueden ser consideradas como “*marquitas del amor*” (Jaffif 2015).

De estos breves fragmentos podemos deducir dos cosas: 1) cierta resignación justificada en palabras bondadosas y en la biología que apelan a la reafirmación de un “amor propio” (Cuello, 2018). Y 2) una mistificación de la maternidad que nuclea en la panza la principal consigna, y que remite inconscientemente a las figuras del cuerpo-receptáculo-incubadora y de la madre abnegada y sacrificada en pos de su cría. La frase que se resalta en este texto: “*Trajimos al mundo un bebé!!!!*” (Jaffif, 2015), con sus cinco signos de exclamación, condensa esta última idea y evidencia la grieta por la que este tipo de discursos pueden llegar a perder cierta potencialidad resistente.

Ello nos lleva concluir que, si bien el movimiento de la positividad corporal digital, en lo que refiere a la visibilidad y gestión del cuerpo postparto, provee un espacio a través del cual las participantes pueden desafiar los patrones reducidos de belleza de la cultura occidental, en tanto orden simbólico que debe ser permanentemente contestado<sup>31</sup>; la forma como los sitios de este movimiento digital actualmente promueven a sus usuarias ampliar y diversificar dicho espectro, termina replicando gran parte de las formas visuales (y las lógicas subyacentes) de la cultura masiva que critican y procuran transformar (Sastre, 2016: 58).

## CONSIDERACIONES FINALES

A través del presente artículo nos propusimos cartografiar las tensiones que se producen en la red en torno al cuerpo materno. En función de ello, escogimos textos e imágenes accesibles a través de internet en sitios donde se enunciaban narrativas aparentemente antagónicas en relación a cómo las mujeres habitaban y transitaban sus embarazos,

partos y postpartos, o en su defecto establecían cómo debían hacerlo.

Advertimos que las tres etapas que contemplan el proceso de embarazo, parto y postparto devenían en el imaginario circulante por la red como eventos atravesados por la incertidumbre, el riesgo y el descontrol, lo que activaba en los espacios que abordaban la temática un conjunto de narrativas “prescriptivas” tendentes a contener y direccionar el carácter ingobernable de este cuerpo (Mumby, 1997).

Asimismo, reconocimos un discurso masivo, tendencialmente hegemónico, que procuraba inscribir desde el marco de la heteronormatividad a la mujer devenida madre en una serie de dispositivos de gestión, entrenamiento y embellecimiento que la confinaban a un conjunto de tareas —domésticas, de crianza, profesional, corporal y de autocuidado— cuya dedicación en tiempo dejaba poco lugar para que este sujeto se proyectara en la esfera de lo público, lo político o en una carrera exigida en lo laboral, lo artístico, lo intelectual o lo empresarial.

Por otra parte, en una escala menor identificamos ciertas tensiones en narrativas de otros espacios de la *web* donde periodistas dedicadas a temas “femeninos”, mamás activistas y blogueras publicaban notas e imágenes que disputaban, a partir de la exhibición de cuerpos denominados “reales”, las figuraciones ideales de la *fit mamá*.

Decidimos polarizar el análisis a través de la selección de una sección digital denominada *Mamá Fit*, perteneciente a la marca *Women's Health*, donde hipotetizamos que encontraríamos de modo condensado la ficción corporal de “lo deseable”. Por otra parte, escogimos diversas notas y narrativas, publicadas en distintas páginas y blogs de habla hispana, que, aparentemente, contestaban dicho ideal a través del significante de lo *real*.

El análisis de estas publicaciones arrojó, en primer lugar, que al cuerpo embarazado y a la mujer que lo portaba se le permitían ciertas “libertades” y concesiones —aun cuando era objeto de vigilan-

<sup>31</sup> Lucha que viene desatándose desde que los feminismos y los activismos gordos cuestionan las representaciones hegemónicas de los géneros, las razas y las sexualidades en los medios masivos de comunicación, y su relación con los sistemas de opresión.

cia y control—, debido al carácter inevitable de su aumento progresivo tanto en masa como en peso corporal. No obstante, una vez producido el nacimiento del bebé, el cuerpo de esta mujer entraba en una dinámica de controles, escrutinios, rutinas, dietas y exigencias que le requerían recuperar sus capacidades físicas y mentales, así como el ajuste de su apariencia, a un estado similar, o inclusive mejor, al que poseía previo al periodo de gestación.

El cuerpo postparto se definía en las narrativas analizadas como el momento donde se consumaba el proyecto de la maternidad y donde se evaluaba la buena o mala gestión que la madre había hecho de su cuerpo, tiempo, salud y alimentación durante el embarazo. Esto motivó que nuestro análisis se concentrara en este momento vital —el postparto—, atribuido de modo unívoco en estas narrativas a la figura de una mujer heterosexual y de clase media.

En gran parte de las publicaciones que remitían al postparto, tanto las que se encontraban en el sitio de *Mamá Fit*, como las que se identificaban con la figura de la *maternidad real*, dicho evento emerge como una instancia de adaptación continua a los cambios producidos por el parto y el embarazo, así como a las demandas cotidianas que suponía la llegada del bebé.

Las estrategias discursivas desplegadas en estas notas y blogs apelan desde distintas perspectivas a la narrativa de un “empoderamiento femenino de carácter liberal” que se concentra y, por ende, queda reducido, en la idea de un “yo que todo lo puede” (Dworkins y Wachs 2004; Landa 2014; Papalini 2015: 231). Así, asistimos a distintas modulaciones del imperativo de la autosuperación y la autoestima, el cual se expresaba con cierta condescendencia en algunos discursos con expresiones como *si quieres, tú puedes*. Lo ausente, sin embargo, en estos discursos es la potencialidad de la negatividad de “no querer poder”. Sólo aparece como estigma, en la figura de la “depresión postparto”, en tanto incapacidad de encontrar una salida a los obstáculos que le plantea esta etapa vital a toda mujer devenida madre.

Asimismo, la reiteración insistente del verbo *recuperar* echa luz respecto de los profundos males que los cambios y temporalidades del postparto producen en algunas subjetividades femeninas.

Dicho malestar se manifiesta, en los discursos analizados, como una sensación de desacoplamiento de sus vidas en relación con los requerimientos productivos, de presentación de sí y de aceleración vital que inducen las tramas existenciales del capitalismo actual. De este modo, la *recuperación* —el retorno a lo que se era antes de gestar— se configura en estas textualidades como único horizonte imaginable para estas mujeres-madres.

El dispositivo de actuación sugerido y esperado por estas narrativas, ante el padecimiento, es de tipo actitudinal —adaptación al cambio y resignificación de esta etapa vital como oportunidad para la autosuperación, en el caso de la *Mamá fit*, o una resignada y condescendiente aceptación de sí en el caso de algunas de las mamás “reales”— o de tipo terapéutica— consulta a un experto en medicina, psicología, de la nutrición o de la actividad física para la normalización del desvío y malestar, en el caso de la *Mamá fit*, o articulación de propuestas simples de cuidado que, no obstante, involucran algunas de las prácticas de disciplinamiento de la femineidad: vestirse cómoda pero con estilo, hacer ejercicio, alimentarse bien y descansar. De esta forma, los discursos de ambas polaridades, confluyen en la obliteración de la emergencia y proyecciones de otras acciones individuales y colectivas que puedan torcer la inercia reproductora de una visión sobre la condición del postparto subyacente en la episteme de estos discursos.

A diferencia de lo que sucede en la secuencia de las palabras en y entre estos sitios, advertimos, con agrado, una disputa visual en relación a las representaciones auténticas y legítimas respecto de los cuerpos y las experiencias del postparto. La condensación de las tensiones se localiza en las semánticas visuales en torno a la panza. En tanto el discurso del fitness promueve la pureza muscular y una piel tirante sin marcas aparentes para esta zona —identificada en estas narrativas como la región abdominal—; las representantes de los cuerpos reales exhiben sus carnalidades supuestamente fallidas por la red a través de la iteración de este sintagma que constituye “la panza”. Estas mujeres contestan, por medio de la mostración de sus rollos, estrías, cicatrices, celulitis y *kilos de más*, el orden moral

compulsivo que promueve la tonificación muscular o la marcación abdominal, así como las fobias a distintas manifestaciones corporales como pueden ser la grasa, la celulitis y la flacidez, promovidas desde el discurso del fitness.

Dicha mostración de sí que impulsan las plataformas digitales habilita a las mamás blogueras y activistas, también, a disputar visualmente, a través de fotografías y autorretratos, algunas emociones tenidas como negativas, como son el sentimiento de vergüenza hacia el propio cuerpo o el de abatimiento ante la sobrecarga de tareas que produce el cuidado del bebé, el cual se expresa en un aspecto desaliñado. Como contrapartida, se celebra el orgullo y la autoaceptación como emociones manifiestas en la exhibición ostentosa de un cuerpo sin tapujos ni veladuras, cuya grandeza deriva de su capacidad de cobijar y dar vida.

Las palabras e imágenes se colocan en un tejido de significaciones coherentes cuando refieren a la imagen de la “buena madre”, es decir aquella cuya virtud se realiza en su capacidad de dar amor y cuidar, desde una entrega incondicional, a su cría. Las iconografías que exhiben rostros de mujeres sonrientes en pose con su bebé en brazos de frente al espectador, o de perfil con la mirada en dirección a su hijo-a, proyectando en su performance y gestualidad un estado de enamoramiento para con la cría obvian, nuevamente para sus lectoras-espectadoras, la posibilidad de imaginar y habitar otras formas de familia que no sea el modelo patriarcal históricamente impuesto en nuestras sociedades de habla castellana. Algunas de estas otras formas, ya existentes en nuestra cultura, son, por ejemplo, las combinaciones que se están gestando dentro de la comunidad LGTTBIQ, donde las figuras de la homo-ma-paternidad (re)crean articulaciones flexibles sobre las figuras tradicionales del padre, madre e hijx, o inventan nuevas. O aquellas denominadas, por María Llopis (2015), como “maternidades subversivas”.

De la misma forma, las experiencias de los cuerpos gestantes gordos resultan impensables en el marco de estas tramas narrativas que las objetualizan como estigma. Solamente encontramos unos pocos sitios de carácter marginal en la red donde

mujeres que se autodenominaban gordas compartían discursiva y visualmente prácticas de resistencia para transitar y sobrevivir con sus cuerpos la serie de ambientes patologizantes y gordofóbicos que no pudieron eludir durante el proceso de devenir madres (Ana, 2019; Lee, 2019). Nos preguntamos cómo las prácticas de control del peso, la regulación del tamaño de la panza, la marcación ininterrumpida como cuerpo riesgoso y generador de patologías para el feto y el bebé, el diagnóstico potencial de gestar futuros niños “obesos”, la invisibilización de su condición de embarazo, y una sucesión de prácticas discriminatorias y prejuicios médicos y sociales más afectan -en su salud mental y cotidianeidad -a las personas gestantes que encarnan corporalidades gordas. El silenciamiento de estos cuerpos en la red nos deja bajo la forma de un susurro insistente la pregunta de Lee (2019) ¿Cómo una mujer gorda puede tener voz durante el embarazo y en el proceso de devenir madre?

Por último, advertimos una negación en las narrativas analizadas en relación a la figura de la corresponsabilidad, ya sea por parte de la figura paterna, ya sea por parte de otros apoyos sociales y, principalmente, estatales. Reconocer estas falencias sistémicas, políticas y estructurales podría aportar otra visión a las lectoras-espectadoras de estos sitios en relación a sus propios padecimientos -tristeza, soledad, fatiga por sobrecarga de tareas, ostracismo-, más allá del diagnóstico mental provisto por el discurso médico como depresión postparto. El cual recae de forma ineludible en la condición o responsabilidad individual. La omisión, intencional o no, en estas narrativas de los factores estructurales enunciados perpetúan, y agudizan las relaciones asimétricas, y de desigualdad, en las que se inscribe cotidianamente, en distintas esferas de la vida social y política, la población femenina en los actuales contextos de progresiva precarización neoliberal.

Las disputas producidas en torno a las formas, tamaños y apariencias de los cuerpos y experiencias postpartos analizadas en este artículo movilizan sedimentaciones. También abren críticas respecto de los efectos negativos que producen tanto la divulgación, en las redes y otros medios, de imágenes de *recuperación exitosa* por parte de las

celebridades, como las exigencias del bienestar integral y del fitness en el día a día de las mujeres devenidas madres. Por otro lado, la fuerza de una narrativa de la autosuperación, en el marco de una plataforma, la digital, que constriñe la acción a una compulsiva mostración de sí y de la propia intimidad, muestra la fuerza de las tecnologías de gobierno contemporáneas en la regulación de aquello que puede ser realizado, y previamente imaginado, por parte de las mujeres que asisten a estos espacios y que se encuentran transitando los miedos, vulnerabilidades y desafíos presentes en este periodo vital que adquiere matices singulares según las particularidades de cada sujeto gestante (Sibilia, 2008; Remondino, 2012).

#### BIBLIOGRAFÍA

- AGAMBEN, G. (2011): “¿Qué es un dispositivo?”, *Sociológica*, 73:249-264.
- ARAUZ, N. (2017): *Fitness emocional. Una potente herramienta de bienestar personal*. Barcelona, Ediciones B.
- ARAUZ, N. (s/f): “La depresión postparto sin edulcorar”. España, *Mama Fit, Women's Health*. Disponible en: <<http://5.196.101.112/womenshealth-es/web/app.php/mama-fit/articulo/depresion-postparto-fitness-emocional>> [Consultado el 30 de abril de 2018]
- BAILEY, L. (2001): “Gender shows: First-time mothers and embodied selves”, *Gender & Society* 15: 110-29.
- BARTKY, S. L. (1997): “Foucault, Femininity, and the Modernization of Patriarchal Power”, en K. Conboy, N. Medina, and S. Stanbury (eds.), *Writing on the body: Female embodiment and feminist theory*. New York, Columbia University Press, pp. 129-154
- BAZZINI, D.G., PEPPER, A., SWOFFORD, R. et al. (2015): How Healthy are Health Magazines? A Comparative Content Analysis of Cover Captions and Images of *Women's* and *Men's Health Magazine*, *Sex Roles*, vol. 72, issue 5, p. 198-210.
- BEALL, J. (2014): *The Bodies of Mothers: A Beautiful Body Project*. Vermont, Green Writers Press.
- CANTALEJO, P. (2017): “Diferencias entre una mamá-fit y una mamá-incubadora”. España, *Mama Fit - Women's Health*. Disponible en: <<http://www.womenshealth.es/mama-fit/articulo/diferencias-mama-fit-mama-incubadora-deporte-embarazo-salud>> [Consultado el 30 de abril de 2018]
- CUELLO, N. (2018): “El amor no es suficiente”. En *Cosecha Roja*. Disponible en: <<http://cosecharoja.org/el-amor-no-es-suficiente/>> [Consultado el 30 de abril de 2018]
- CONTRERA, L. y Cuello N. (2016): “Lectura crítica de la ley de trastornos alimentarios”. En: L. Contrera y N. Cuello (2016): *Cuerpos sin Patronos. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne* (comp.). Buenos Aires, Editorial Madreselva, pp. 109-125.
- CUNNINGHAM, H. (2002): “Prodigal bodies: Pop culture and postpregnancy”, *Michigan Quarterly Review*, 41 (3), 428-54.
- DEBORD, G. (1995): *La sociedad del espectáculo*. Buenos Aires: La Marca
- DWORKIN, S.; WACHS, F. (2004): “Getting your Body Back”: Postindustrial Fit Motherhood in Shape Fit Pregnancy Magazine”, *Gender & Society*, 18, 610.
- FOUCAULT, M. (1997): *La arqueología del saber*. Madrid: Siglo XXI.
- FOUCAULT, M. (1991): “El juego de Michel Foucault” (entrevista con A. Grosrichard), en *Saber y Verdad*. Madrid, Editorial La Piqueta; pp.127-162
- FUSS, D. (1999): “Dentro/Fuera”, en N. Carbonell y M. Torras (comp), *Feminismos literarios*. Madrid, Lecturas, pp. 113-124.
- GÜIRALDES, C. (2017): “Postparto real: mirá nuestro portfolio de mamás”. Revista ohlalá! Disponible en: <<https://www.lanacion.com.ar/2068237-postparto-real-mira-nuestro-portfolio-de-mamas>> [Consultado el 12 de marzo de 2018].
- HALSE, C. (2009): “Bio-citizenship. Virtue Discourses and the Birth of the Bio-Citizen”, en J. Wright and V. Harwood (eds.) *Biopolitics and the 'Obesity Epidemic': Governing Bodies*. London, Routledge; pp. 45 - 59.

- HARWOOD, V. (2009): "Theorizing biopedagogies", en J. Wright and V. Harwood (eds.) *Biopolitics and the 'Obesity Epidemic': Governing Bodies*. London, Routledge; pp. 15–30.
- HINE, C. (2004): *Etnografía virtual*. Barcelona, UOC.
- JAFIF, F. (2015): "Mi cuerpo de mamá =real". De madre a madre. Disponible en: <<http://demadreamadre.com.ar/mi-cuerpo-de-mama-real/>> [Consultado el 12 de marzo de 2018].
- JAFIF, F. (2017): "Cuerpo postparto: A Beautiful Body". De madre a madre: Disponible en: <<http://demadreamadre.com.ar/cuerpo-postparto-a-beautiful-body/>> [Consultado el 12 de marzo de 2018].
- LANDA, M. I. (2011): *Las tramas culturales del Fitness: los cuerpos activos del ethos empresarial emergente* (Tesis inédita de doctorado). Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona Disponible en: <<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/42294/mil1de3.pdf?sequence=1>> [Consultado el 12 de marzo de 2018]
- LANDA, M. I. (2014): "La sonrisa del éxito: figuraciones de una subjetividad exigida", *Arxius de sociología*, 30, 153-168, junio.
- LANDA, M. I. (2017): "Emprendedores/emprendedoras: la vida activa y saludable en clave de género", en A. L. Castro y M.I. Landa (org.) *Corpos, poderes e processos de subjetivação: discursos e práticas na cultura contemporânea*. Sao Paulo, Cultura Académica; pp. 11-33.
- LEE, J. (2019): "You will face discrimination: Fatness, motherhood and the medical profession", *Fat Studies*: DOI: 10.1080/21604851.2019.1595289 [Consultado el 10 de septiembre de 2019]
- LESSER, M. (2017): "Sabrina Garcíarena La maternidad jamás detuvo mi carrera". En Luz, 15 de noviembre. Disponible en: <<http://luz.perfil.com/2017/11/15/sabrina-garciarena-la-maternidad-jamas-detuvo-mi-carrera/>> [Consultado el 14 de mayo de 2018]
- LLOPIS, M. (2015): *Maternidades subversivas*. Navarra, Editorial Txalaparta.
- LUPTON, D. (1999): *Risk*. London/New York, Routledge.
- MATI, F. (2016): "Chicas de portada: de Pilar Rubio a Hiba Abouk y Paula Echevarría". España, *PopRosa*. Disponible en: <<https://www.poprosa.com/espana/chicas-de-portada-de-pilar-rubio-a-hiba-abouk-y-paula-echevarria>> [Consultado, el 20 de marzo de 2018]
- MIGALA, J. (2017): "Fotos impactantes para que entiendas qué es la depresión posparto". En: *Mama Fit, Women's Health*. Disponible en: <<http://www.womenshealth.es/mama-fit/articulo/fotos-impactantes-depresion-post-parto-posparto>> [Consultado, el 20 de marzo de 2018]
- MILE Y SOFI (2017): "Vestir el puerperio". *Revista oblalá!* Disponible en: <<https://www.lanacion.com.ar/2049277-vestir-el-puerperio>> [Consultado el 12 de marzo de 2018].
- MUMBY, D. (1997): *Narrativa y control social: perspectivas críticas*. Buenos Aires, Amorrortu.
- NASH, M. (2012): *Making 'Postmodern' Mothers*. England, Palgrave.
- NASH, M. (2015). "Shapes of motherhood: exploring postnatal body image through photographs", *Journal of Gender Studies*, 24:1, 18-37.
- PANEA, A. (s/f): "Combate la depresión postparto con ejercicio". España, *Mama Fit, Women's Health*. Disponible <<http://www.womenshealth.es/mama-fit/articulo/combate-la-depresion-post-parto-con-ejercicio>> [Consultado el 30 de abril de 2018]
- PAPALINI, V. (2015): *Garantías de Felicidad. Estudios sobre los libros autoayuda*. Buenos Aires, Adriana Hidalgo editora.
- REMONDINO, G. (2012): "Blog y redes sociales: un análisis desde las tecnologías de la gubernamentalidad y el género", *Athenea Digital*, 12(3), 51-69.
- RICH, A. (1996): Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana. En: *DUODA*, Revista d' estudis feministes, Barcelona, n.10, 15-45.
- ROSE, N. (2012): *Políticas de la vida. Biomedicina, poder y subjetividad en el siglo XXI*. La Plata, UNIPE Editorial Universitaria.
- RUBIO, P. (2016): "Una Pequeña Reflexión". España: *Hola.com*. Disponible en: <<https://blog>>

- hola.com/pilar-rubio/2016/04/una-pequena-reflexion/ > [Consultado, el 21 de marzo de 2018]
- SASTRE, A. (2016): Towards a Radical Body Positive: Reading the Online Body Positive Movement. *Publicly Accessible Penn Dissertations*. 2569. Disponible en: <<https://repository.upenn.edu/edissertations/2569>> [Consultado, 1 de septiembre de 2019]
- SAN CORNELIO, G. (2017): "Imágenes post-matern en instagram: el selfie como narrative personal". En: Congreso Internacional sobre Fotografía. Valencia, Universitat Politècnica de Valencia. Disponible en: <http://ocs.editorial.upv.es/index.php/CIFo/CIFo17/paper/viewFile/6883/3290> (Consultado el 15 de abril de 2018)
- SIBILIA, P. (2008): *La intimidad como espectáculo*. Buenos Aires: Fondo Cultura Económica.
- TIINDENBERG, K.; BAYM, N. (2017): "Learn it, Buy it, Work it: Intensive Pregnancy on Instagram, *Social Media + Society*, jan-march: 1-13.
- WELLS JACKSON A.; WEETZIE WILSON, L. (2015). The 4th Trimester Bodies Project. Celebrating the Uncensored Beauty of Motherhood. Spark Press.
- WOMEN'S HEALTH (s/f): "Embarazada en forma, bebé más inteligente". España: *Mama Fit, Women's Health*. Disponible en: <<http://www.womenshealth.es/mama-fit/articulo/embarazada-ejercicio-bebe-inteligencia>> [Consultado, el 30 de abril de 2018]
- WRIGHT, J. (2009): "Biopower, Biopedagogies and the Obesity Epidemic", en J. Wright and V. Harwood (eds.) *Biopolitics and the 'Obesity Epidemic': Governing Bodies*. London, Routledge; pp. 15-30.

#### OTRAS FUENTES CONSULTADAS

- Ana (2019) "Quedarte embarazada pesando 120 kg" *We lover size*. Publicado el 7 de agosto en la sección querido diario, maternidad real: <<https://weloversize.com/quedarte-embarazada-pesando-120kg/>> [Consultado el 01 de septiembre de 2019]
- Beall, Jade. *Motherhood & Body Positive*. Disponible en <https://www.jadebeall.com/index/G0000Wm-35big.yVE/10000bMa3Ghf0LOA> [Consultado el 01/09/2019]
- Mama Fit. Women's Health Disponible en: <<http://www.womenshealth.es/tag/mama%20fit>> [Consultado, 5 de abril de 2018]\*
- Mamá con curvas (Facebook). "Aprende a sentirte orgullosa de tus curvas". Disponible en: <<https://www.facebook.com/mamaconcurvas/photos/pcb.2402591116728885/2402591096728887/?type=3&theater>> [Consultado el 01 de septiembre de 2019]
- Mothercare. *#bodyprurmums*. Disponible en <https://www.mothercare.com/blog/news-and-events/body-proud-mums.html> [Consultado el 01/09/2019]
- Women's Health. Disponible en: <<http://www.womenshealth.es/>> [Consultado, 5 de abril de 2018]