



Fecha de publicación:
18/02/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Córdón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Todo lo que nadie te ha contado sobre el posparto

Elena Pajuelo

Un libro para recuperarte del posparto de la mano de la matrona de referencia en las redes.

Un libro para recuperarte del posparto de la mano de la matrona de referencia en las redes.

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

Elena Pajuelo llevaba muchos años ejerciendo de matrona cuando pudo vivir en primera persona lo que hasta entonces había sido su día a día en el trabajo. Esta experiencia le hizo darse cuenta de que, aunque sabía todos los pormenores y detalles sobre el embarazo y el día del parto, nadie le había preparado por lo que vendría después: **el cuarto trimestre**.

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

Encontrarás:

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

Elena Pajuelo

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