

MaterClub propone ejercicios físicos para madres cubanas

El emprendimiento MaterClub busca que las futuras madres se sientan acompañadas con consejos especializados en las etapas previas y posteriores al parto.

Salud y Ciencia Redacción IPS Cuba 6 julio, 2020



MaterClub busca ayudar a crear una cultura donde la mujer no vea al embarazo como una enfermedad de nueve meses.

Foto: Tomada de su perfil de Facebook

La Habana, 6 jul.- Un local en el Vedado es la sede del negocio privado [MaterClub](#), que recibe a madres cubanas interesadas en aumentar su bienestar antes y después del parto.

Aunque en tiempos de coronavirus, el intercambio se trasladó a las redes sociales, en específico a través del grupo de WhatsApp Embarazo mCuba, que hoy lleva por nombre el mismo del emprendimiento.

Con el propósito de promover ejercicios físicos para mejorar el estado corporal y psicológico de las madres y sus bebés en la etapa de embarazo y posparto, surgió MaterClub. Se trata de un proyecto creado a partir de la unión entre Oliesky Fabre (Olo) y Mónica Meluzá, luego del nacimiento de su primer hijo, Diego.



Oliesky Fabre con su hijo Diego en una postal de felicitación por el Día de los Padres

La experiencia que ambos vivieron como pareja fue lo que les motivó a este emprendimiento que hoy ofrece un espacio de intercambio a las interesadas y sus familias, acompañados por la asesoría de varios especialistas.

De acuerdo con Fabre, la intención de su proyecto es ayudar a crear una cultura donde la mujer no vea al embarazo como una enfermedad de nueve meses, ni la maternidad temprana como una etapa de demasiado trabajo y sacrificio sin tener tiempo para nada.

El cofundador de MaterClub insiste en que sus servicios están guiados por la responsabilidad social, colaboración, creatividad e innovación. Además, por la certeza de que las mujeres en esta etapa necesitan el intercambio con otras que pasaron hace poco por la misma experiencia.

MaterClub en tiempos de pandemia

Con la imposibilidad de salir a las calles, llegó el grupo de WhatsApp a las dinámicas del proyecto. Este espacio virtual brinda información integral desde la vivencia personal de sus administradores y de la propia tribu de MaterClub, confirma Olo.

“El componente emocional juega un papel fundamental para el consumo de cualquier producto o servicio enfocado en él. Es un sector que tiene necesidades intrínsecas y que requiere, más que en otros, que se pongan en el lugar de los clientes”, abunda.

¿Por qué un club?

El concepto de club es algo que a este emprendimiento le interesa defender dentro del contexto legal en el que se desarrolla.

De la etapa de aislamiento físico, MaterClub entiende que es una necesidad mudarse a otras plataformas digitales y extender su impacto en quienes no pueden acceder a estas. Todas las personas estamos expuestas en situaciones así, recalcan, y por eso es vital la creación de comunidades de intercambio.

“Crear y mantener una comunidad virtual en Cuba, lejos de la mera acción de promoción y publicidad, es posible, a pesar de las limitaciones de conexión. Este tiempo ha demostrado que las alianzas y las colaboraciones deben ser una práctica

constante por una comunidad de emprendimientos socialmente responsables con nuestra sociedad”, dice Oliesky Fabre.

“Seríamos más felices si pudiéramos contribuir a crear un espacio dedicado a la maternidad en todas sus etapas, donde participen responsablemente también los padres y se implique al resto de la familia”, concluye.

Por eso han organizado el grupo de WhatsApp de modo tal que quienes administran comparten información temática por días de la semana entre 2:00 pm y 3:00 pm. Durante los fines de semana, en un horario de 3:00pm a 6:00 pm, el grupo queda abierto al intercambio entre sus integrantes.

Los asuntos que tratan son desarrollo del embarazo, lactancia materna, cuidados del recién nacido, bebés etapa a etapa hasta el año, alimentación y dieta saludable, ejercicios físicos en el embarazo y el post-parto, belleza y cuidados corporales, y vida afectiva y familiar.

Explica Olo que el equipo diseña, elabora, procesa y edita casi en tiempo real, de acuerdo a las dudas y sugerencias de los intercambios del fin de semana. Se esmeran en que todo tenga la mayor base científica posible, y que parta de la vivencia personal de quienes administran. También les preocupa el diseño agradable y adaptado al contexto cubano.

Las personas que hacen posible todo lo que ocurre en MaterClub tienen experiencia en diversos sectores. Pero una premisa es no aclarar dudas ni generar debates en cuestiones médicas, pues consideran que el personal del sistema nacional de salud es el indicado.

Por eso quienes forman parte del intercambio online son, además de Mónica y Olo, Ana Laura Escalona e Iliet Rodríguez (del proyecto Aprender es Divertido), y Emma Fernández (asesora y colaboradora voluntaria)

“La iniciativa ha sido muy bien acogida”, enfatiza Olo. Y ello puede verse en la retroalimentación recibida por la casi la totalidad de los integrantes del grupo, y por la comunidad emprendedora, que la considera una muestra de emprendimiento socialmente responsable, puso como ejemplo.

Lo que hace el ejercicio físico por las madres

Aunque la práctica de actividad física es importante para un estilo de vida saludable durante todas las etapas de la vida, en la maternidad adquiere una connotación especial.

En ello insisten los creadores de MaterClub y por eso se enfocan en que las mujeres mantengan una rutina de ejercicios para preparar su cuerpo ante los futuros cambios de la gestación.



Una clase para el intercambio entre madres y bebés en MaterClub.

Foto: Tomada de

Entre los principales beneficios, señalan la mejoría de la condición cardiovascular; el aumento del tono muscular, la fuerza y la resistencia; el cuidado de la postura, la preparación del suelo pélvico, y la reducción de las molestias digestivas y el estreñimiento al estimular el tránsito intestinal, entre otras razones.

Además, también facilita la recuperación postparto al partir de una mejor condición física; prepara y fortalece la parte superior para enfrentarse a los cuidados futuros del bebé; y ayuda a canalizar la ansiedad o depresión que pueden aparecer en esta etapa.

Ver más:

[Ejercicios yoga de MaterClub](#)

“Cuando se hace ejercicios en un grupo con otras mujeres con la misma condición, se genera un espacio para el intercambio de experiencias personales y surgen nuevas amistades que probablemente continúen en la etapa de postparto y se prolonguen durante la educación de los hijos”, explica Olo.

El acompañamiento de MaterClub no acaba aquí. El proyecto se preocupa también porque las mujeres hagan ejercicios físicos después del nacimiento del bebé, una vez que el doctor lo permita.

“El objetivo principal de la actividad física en esta etapa, además de los beneficios cardiovasculares y endocrinos, son los de comenzar a recuperar la figura, fortalecer los diferentes grupos musculares y que la joven mamá se sienta con más energía”, describe.

Aclara también que en MaterClub no se realizan ejercicios con fines terapéuticos ni para la mujer ni para sus bebés. Pero, debido a las complicaciones con el tiempo y la crianza en los primeros meses de vida, el proyecto da la oportunidad de que las madres asistan a su instalación con los pequeños.

Tenemos diseñado un programa de ejercicios donde la mamá puede practicar actividad física e interactuar con su criatura. Ofrecemos actividades de estimulación temprana para los bebés que se enfocan en reforzar el vínculo emocional con la madre o el padre, refiere.

“Se enseña a dar masajes, se realizan actividades para potenciar el desarrollo sensoriomotor que ayudan a fortalecer su musculatura, se narran cuentos, se escucha música, se practican caricias, abrazos, y besos con el bebé. Siempre se respeta el desarrollo natural del niño, y el instinto natural de sus madres y padres”, detalla. (2020)