



9 de cada 10 mujeres se sienten juzgadas como madres con frecuencia por cómo afrontan la maternidad

Este es uno de los datos del Estudio 'No eres menos madre', que ha presentado el Club de Malasmadres y Danone, que mide la presión social que reciben las mujeres durante la maternidad.

La exigencia es también uno de los aspectos que arroja este estudio en el que han participado 14.000 mujeres. **De hecho 6 de cada 10 madres reconocen ser demasiado exigentes consigo mismas durante la crianza.**

La falta de corresponsabilidad y conciliación también hace que las mujeres se sientan presionadas: **el 65% de las madres se siente desbordada por ser quien gestiona la carga mental de las tareas en casa.**

La mitad de las mujeres (51%) encuestadas se ha sentido cuestionada por elegir lactancia materna o de fórmula. La lactancia sigue siendo uno de los temas por los que las madres se sienten juzgadas.



Madrid, 5 de julio de 2023. La presión que sienten las mujeres cuando se convierten en madres es alta y, según el Estudio 'No eres menos madre', que ha presentado el Club de Malasmadres y Danone, y en el que han participado 14.000 personas, **9 de cada 10 mujeres se sienten juzgadas como madres con frecuencia.** Si ahondamos en de dónde reciben más presión el entorno es determinante, **8 de cada 10 mujeres se sienten juzgadas por el entorno familiar.**

El mito de la madre perfecta sigue muy presente

La generación de mujeres de la última década han crecido con creencias sociales y han recibido una educación en la que el mito de la madre perfecta sigue muy presente. Además, la información sobre la crianza hace que ésta se profesionalice y la exigencia a la hora de criar a un hijo o hija sea cada vez mayor.

En este sentido, **el hecho de no poder cumplir con las expectativas hace que 7 de cada 10 mujeres se sientan culpables por no ser la “madre perfecta” que se espera de ella (74%).**

Precisamente la culpa fue el eje fundacional del Club de Malasmadres. Laura Baena, creadora de la comunidad, explica que *“las madres nos sentimos eternamente culpables a lo largo de nuestra maternidad, con un sentimiento de insuficiencia que nos impide ser las madres felices que nos gustaría ser. Es necesario romper con estos juicios autoimpuestos muchas veces por no ser la madre perfecta, por romper las normas de lo que se espera de una “buena madre” y vivir la maternidad con libertad”.*

Asimismo, Laura Baena relata que “desde el inicio del Club siempre hemos defendido todos los tipos de maternidades y formas de criar. Porque no eres menos madre por dar la teta o el biberón, ni eres menos madre por colear o no colear, o por tener metas más allá de la maternidad, pero aún así, el juicio social sigue limitando nuestro día a día. Este estudio pretende visibilizar la realidad oculta que sufren las madres, muchas veces en silencio, y concienciar sobre una maternidad más inclusiva y libre”.



Las mujeres comienzan a sentirse juzgadas desde el embarazo

No hay que esperar a dar a luz. El embarazo es el momento en el que se destapan todas las expectativas, las creencias y la presión externa. En este sentido, las recomendaciones médicas o los mitos sociales actúan ejerciendo más presión sobre la mujer que está embarazada, provocando así el sentimiento de culpa por no estar haciendo lo correcto, por sentir ese “menos madre”, hagas lo que hagas.

La presión se asocia, sobre todo, a las recomendaciones médicas. De hecho **2 de cada 5 mujeres se han sentido juzgadas al verse presionadas por el control de peso recomendado. Pero también se detecta en el ámbito laboral, donde el 54% de las mujeres se ha sentido juzgadas durante el embarazo por su relación con el puesto de trabajo**, ya sea por obtener la baja antes de término o por seguir trabajando hasta el final.

El posparto y cómo sentirse Malamadre

6 de cada 10 mujeres declaran haber sentido malestar al vivir un posparto con emociones y altibajos, un nuevo estado emocional del que nadie les había advertido. De hecho, el 54% de las participantes afirma haberse sentido desbordada durante el posparto, con todo lo que conlleva la llegada de un bebé.

Si hay un momento crucial en la vida de una madre es el posparto, ese momento en el que se destapa una realidad que nunca te habían contado, y en el que el juicio social se hace más patente, como recoge el estudio que han lanzado Malasmadres y Danone. Elecciones como dar el pecho o biberón se convierte en un debate del entorno próximo con derecho a juzgar si se es más o menos madre por elegir una manera u otra de criar. El dato es claro: **la mitad de las mujeres (51%) se ha sentido cuestionada por elegir lactancia materna o de fórmula.**

La autoexigencia en la crianza, otra de las claves

6 de cada 10 madres encuestadas reconocen ser demasiado exigentes consigo mismas durante la crianza. Y es que el mito de la *superwoman* aún sigue pesando en esta generación, disparando la autoexigencia que nos imponemos las mujeres en la maternidad. Las mujeres quieren cumplir con ciertos cánones para evitar sentirse menos madres o malas madres. Ese querer llegar a todo, que nos impone la sociedad, es uno de los obstáculos que más daño hace a las mujeres para vivir su maternidad con libertad porque siempre se sienten insuficientes.

La corresponsabilidad y el peso de los estereotipos de género

La falta de tiempo para dedicarle a los hijos e hijas, y la carga mental derivada de las tareas del hogar y el cuidado son los dos factores que más impactan a las mujeres en la época de crianza. **Más de la mitad de las mujeres (el 54%) se siente mal durante los primeros años de crianza por no estar todo el tiempo que desearían con sus hijos/as por las exigencias del mercado laboral. Por otro lado, el 65% dice sentir esa sobrecarga por ser quién gestiona el peso mental de asumir las tareas en casa,** lo que pone de manifiesto la necesidad de una corresponsabilidad real, como apunta el estudio.

NO ERES MENOS MADRE
POR :

- **DAR EL PECHO** ·
o el biberón.
- **DEJARLE QUE DUERMA** ·
en tu cama.
- **BUSCAR TIEMPO A SOLAS** ·
para ti.
- **SOÑAR CON HUIR** ·
a una isla desierta.
- **DEJARLE EL MÓVIL** ·
para tener un rato de silencio.
- **NO OLVIDARTE** ·
de tu 'M' de mujer.
- **HACERTE LA SORDA** ·
por las noches.
- **SENTIR QUE NO PUEDES MÁS** ·
y perder la paciencia.
- **NO HACER** ·
lo que está de moda.
- **VIVIR TU MATERNIDAD** ·
a tu manera.

[#NoEresMenosMadre](#)

Las claves del Estudio

NO ERES MENOS MADRE

9 de cada
10 mujeres

**SE SIENTEN
JUZGADAS**

como madres con frecuencia.

8 de cada
10 mujeres

**SE SIENTEN
JUZGADAS**

por el entorno familiar.



6 de cada
10 madres

**RECONOCEN SER
DEMASIADO
EXIGENTES**

consigo mismas durante la crianza.

-El no poder cumplir con las expectativas-

**hace que 7 de cada
10 mujeres**

**SE SIENTA
CULPABLE**

*por no ser la "madre perfecta"
que se espera de ella (74%).*

La mitad
de las mujeres (51%)

**SE HA SENTIDO
QUESTIONADA**

*por elegir lactancia materna
o de fórmula.*

El 54% de las mujeres

**SE SIENTE MAL
POR NO ESTAR
EL TIEMPO
QUE DESEARÍAN**

*con sus hijos/as, debido a las exigencias
del mercado laboral.*

Sobre el Club de Malasmadres

El Club de Malasmadres es una comunidad emocional y un movimiento social de Malasmadres con mucho sueño, poco tiempo libre, alergia a la ñoñería y ganas de cambiar el mundo. Nace en 2014 con el objetivo de desmitificar la maternidad y romper con el mito de "la madre perfecta". Lucha por un nuevo modelo social de madres, que no quieren renunciar a su carrera profesional y tampoco quieren renunciar a ver crecer a sus hijos e hijas. La comunidad aglutina ya a más de un millón de seguidoras.

Sobre Danone

Danone es una compañía global líder en alimentación y bebidas, que opera en cuatro categorías que están centradas en la salud, en pleno crecimiento y que son tendencia: productos lácteos, alternativas vegetales, aguas y nutrición especializada. Con la misión de aportar salud a través de la alimentación al mayor número de personas posible, Danone tiene como objetivo promover hábitos de alimentación e hidratación más saludables y sostenibles, al tiempo que se compromete a generar un impacto positivo y tangible en materia nutricional, social y ambiental. Danone está enfocado en impulsar el crecimiento, la competitividad y la creación de valor a largo plazo para todos sus partners: consumidores, clientes, proveedores, accionistas y sus más de 100.000 empleados. Con productos presentes en más de 120 mercados, Danone alcanzó en 2021 una facturación de 24.200 millones de euros. En España, Danone da empleo a 2.000 trabajadores, tiene plantas de producción e instalaciones productivas en diferentes localizaciones de España y abastece anualmente a alrededor de 14 millones de hogares. En 2022, Danone Iberia se ha recertificado por tercera vez como la empresa B Corp de alimentación de mayor tamaño con mejor puntuación, por cumplir con los más altos estándares de desempeño social y ambiental, transparencia y responsabilidad. Para 2025, Danone aspira a convertirse en una de las primeras empresas multinacionales en obtener la certificación global B Corp™. Para más información: www.danoneespana.es; Twitter: @danone_es ; Instagram: danone.es; LinkedIn: Youtube.

Más información:

- [Vídeo con testimonios 'No Eres Menos Madre'](#)
- [Informe completo](#)
- [Material gráfico y audiovisual](#)

Contacto para las entrevistas: prensa@clubdemalasmadres.com