LACTANCIA MATERNA: NUESTROS RELATOS

HISTORIAS REALES DE MADRES REALES

@amatxulifestyle
www.amatxulifestyle.com

10 mujeres

10 experiencias

10 formas de sentir y vivir la lactancia

VISIBILIZAR ES ESENCIAL

En este breve dossier podrás encontrar los testimonios de diez madres que ofrecen su propia vivencia como muestra de la diversidad en la lactancia. Relatos que hablan de dificultades, de fortaleza, de sostén y de falta de apoyo, de lucha, de cansancio...

Y es que nuestras historias son necesarias para arroparnos, ayudarnos, comprender y aprender, para satisfacer este deseo que muchas compartimos (tan ancestral como desconocido)... para sanar.

Ojalá estos textos aporten luz en el camino.

Un comienzo doloroso

Desde que quise ser madre, tenía una idea clara y era, querer dar pecho a mi hijo/a. Desconocía mucho este tema y era una incertidumbre todo lo que le rodea... Y una cosa está clara, y es que los "comienzos son duros". ¿Qué quiero decir con esto? Poco se habla del post-parto... Un cúmulo de sentimientos, dolor por el parto, cambios de humor, el comienzo de una nueva etapa... Lo cual, considero que va unido a "lactancia".

Vamos a comenzar desde el principio. Tras dar a luz y llegar a la habitación tras 2 horas de piel con piel con mi hija (porque no puede ser 1 hora o 3 horas, son 2 horas), ya empezamos a ver rutinas tras el parto. Viene la matrona, la cual le coloca a la niña la cabeza frente al pecho, ayudándola a cogerlo; sin pararse a observar si la madre estaba en posición cómoda, si la niña tenía correctamente la boca colocada para agarrar el pezón ni nada... Una vez visto que la niña succionaba, nos dijo que agarraba muy bien y se fue....

Una vez en planta sin matronas/es, únicamente enfermeras/os y auxiliares, cuando tenía que dar de comer a mi niña, venían, te daban 4 posturas de manual o experiencias propias de haber tenido familia y, cuando veían que la niña empezaba a succionar se iban, sin volver a pararse a pensar si la niña estaba cogiendo correctamente el pecho. En mi caso, no estaba siendo correcto ya que en 24 horas tenía un pezón completamente agrietado y heridas y, el otro con moratón de la succión de la niña. La explicación era que tenía muy poco calostro (ya que ves cómo va perdiendo peso la niña, aunque sea mínimo, te asustas). ¿Qué se puede hacer frente a eso? Siendo yo una persona que no tiene conocimiento al respecto y siente que no puede decir nada... Y necesito que la niña coma si o si y que coja peso.

Ahí me paro a pensar en la lactancia materna, cuando dicen que es muy dura: verte tras salir del parto completamente dolorida, que al dar el pecho únicamente te produce dolor... Habrá muchas mujeres que ante esa situación, y llegados a casa tras varios días en el hospital, tomen la decisión de dejarlo. ¿Por qué? Por sentir dolor y no tener a nadie que me pueda asesorar de porqué me produce la lactancia semejante dolor. Ante esto, ¿qué solución puedo tener para seguir dando pecho a mi hija sin sufrir? No hay nadie que me ayude (en mi caso, sí la había). Pero habrá muchísimas mujeres que ante esa situación tiren la toalla y se pasen a la leche de fórmula (biberón) sintiéndose culpables.

Tras unos días en casa, llamé a Goiz de @amatxulifestyle, una gran amiga y, tras pasar una tarde con ella, ver posibles posturas, observar la boca de la niña (por si tenía frenillo corto o no), ver la posición de la cabeza frente al pecho y analizar un montón de cosas que desconocía que podían afectar, aprendimos qué postura se adaptaba más a mi hija.

Desde ese día, afortunadamente, sigo dando pecho a mi hija, el agarre es perfecto, la niña toma la leche que necesita y encima la calma. Y sin dolor, porque la lactancia materna no va unida a esa palabra.

¿Qué más os puedo contar al respecto? Si todo lo que me explicaron en mi casa tranquilamente, me lo hubiera obtenido desde un principio, igual no habría tenido los problemas que tuve en el pecho y todo habría sido más sencillo (dentro de la complejidad de la lactancia materna).

Muchas gracias por la ayuda aportada @amatxulifestyle

Habrá muchas mujeres que ante esa situación, y llegados a casa tras varios días en el hospital, tomen la decisión de dejarlo. ¿Por qué? Por sentir dolor y no tener a nadie que me pueda asesorar

Una lucha por la lactancia deseada

Mi bebé nació en enero, mi idea era dar pecho, pero no obsesionarme si nos podía. ¡Qué ingenua! El día que di a luz, nada más llegar a la habitación, después del piel con piel, mientras me daban los puntos de la cesárea, empezó todo.

Tenía pezón plano, mucho pecho y un poco caído. El bebé no conseguía agarrarse y lloraba por que tenía hambre. Yo recuerdo que estaba cansadísima después del parto, y con la anestesia aún en el cuerpo...

Intentaron sacarme el pezón con una jeringuilla cortada, para ver si así el agarre era mejor. Nada. Al final le dimos leche de fórmula con una jeringa. Los días posteriores no fueron mejores, probamos con pezoneras. Nada. Me trajeron un sacaleches, para ver si así, con la succión el pezón salía un poco. Nada.

Sí que es verdad que en cada turno tenía a una enfermera en la habitación ayudándonos con la postura y demás en cada toma, pero no fue del todo efectivo...

La cantidad de leche que yo tenía, al principio era poca, pero después, todas las tomas que hacía, las hacía de mi leche. Llegamos a casa y nos vimos solos, ante un problema ¡que nos venía grande! Días después de llegar a casa, acudí a la matrona. En consulta conseguimos que hiciese unas buenas succiones, pero en casa no hubo manera de conseguir nada. Así que opté por seguir con el sacaleches y hacer una lactancia mixta durante 3 meses.

A veces me da por pensar, que no luché lo suficiente por una Lactancia Materna Exclusiva... No sé... Me faltaron recursos, sobre todo los primeros días. Sobre todo ayuda en agarre y posición del bebé.

Llegamos a casa y nos vimos solos, ante un problema ¡que nos venía grande!

Vivir mi lactancia

Lo único que le diría a una futura mama es: sigue tu instinto, infórmate, busca una tribu, confía en ti, nadie más que tú sabe lo que es mejor para tu bebé.

No me puse límites, pero creo que si me hubieran preguntado hace justo 3 años cuando me quedé embarazada si seguiría dando teta a día de hoy hubiera respondido que no. Y aquí estoy, escribiendo este relato con mi Leo de 2 años y 5 meses enganchado a su amada teta.

Tenía claro que quería dar el pecho. "Un regalo para toda la vida", de Carlos González, llegó a mis manos a través de una amiga cuando me quedé embarazada. Me fascinó y empecé a informarme. Descubrí que donde vivo, en Torrejón de Ardoz (Madrid) había una asociación, Lactard, se reunían una vez a la semana, y allá que fui.

Encontré un grupo maravilloso, mujeres que no juzgaban, que ayudaban, acompañaban y asesoraban a otras mamás sobre lactancia y crianza. Durante el embarazo acudí en un par de ocasiones para coger información y empoderarme.

Mi embarazo fue maravilloso, me sentía genial, no tuve náuseas y hacía ejercicio y caminaba todos los días.

En la última ecografía (semana 36), al medir al bebé, me dieron el diagnóstico: CIR. No lo había oído en mi vida; Leo era pequeño, los malditos percentiles, estábamos en el 1. Tuvimos que ir en varias ocasiones para hacerle seguimiento. En el hospital me comentaron que lo más seguro sería que tuviéramos que suplementarle, me dieron dos opciones: fórmula o calostro. Lo tenía claro: calostro.

A pesar de mis ganas por ponerme de parto de manera natural y de muchos agobios y muchas lágrimas, tomamos la decisión de inducir. Entré en el hospital un martes 26 de febrero a las 16:00 con mi neverita en mano llena de jeringuillas con oro líquido en su interior.

Leo nació el 27 de febrero de 2019 a las 21:14 tras un parto largo e intenso donde descubrí lo fuerte que soy y donde sentí el amor más incondicional que he sentido en mi vida. Fue increíble cuando me le pusieron encima y trepó con los ojos abiertos como platos hasta engancharse a mi pecho.

Estuvimos en el paritorio hasta las 3 para control de hipoglucemia, dándole calostro con la jeringuilla, piel con piel, sin despegarnos.

Durante el primer mes fui a Lactard y al grupo de lactancia del centro de salud. La matrona me recomendó comprar el sacaleches y suplementarle tras la toma. Esas tomas interminables del principio, porque no había cogido suficiente peso... Resulta que no le habían pesado en la misma bascula y sí que había aumentado.

Seguí acudiendo a Lactard hasta que el COVID llegó y tuvimos que dejar de hacer las reuniones presenciales. Seguimos manteniendo el contacto.

Hubo momentos difíciles, con dudas, con lágrimas, con consejos de gente a la que no se los has pedido que te hacen dudar de si lo estás haciendo bien, de si sería mejor darle fórmula para que cogiera peso.

Las noches sin dormir, las crisis de lactancia, el agarre, le ofrezco chupete sí o no, la alimentación complementaria y un largo etcétera de obstáculos superados de los que podría estar horas y horas escribiendo.

Lo único que le diría a una futura mama es: sigue tu instinto, infórmate, busca una tribu, confía en ti, nadie más que tú sabe lo que es mejor para tu bebé.

A día de hoy Leo no ha usado nunca chupete, jamás ha tomado un biberón, sigue en percentil 3; es un niño pequeño y ya está. Pura energía; ¿para qué dormir pudiendo descubrir el mundo? Son incontables las veces que me pide teta al día. La teta lo es todo para él: alimento, calma, sueño, risa, juego, casa.

Gracias a él he sacado mi instinto más animal y he descubierto lo maravillosa que es la lactancia materna. Y, aunque en muchos momentos he pensado en destetar, ahora ni me lo planteo. Quién sabe si saldremos en el libro Guinness de los records con el titular "la lactancia más larga del mundo".

Si me hubieran escuchado

Yo tuve a mi hija en el 2018, cuando me quedé embarazada, ilusa de mí, pensaba que todo era coser y cantar, incluso que dar el pecho era lo más fácil del mundo. Así que mi decisión era clara, le daría el pecho.

Desde el primer día la niña no se soltaba de mí, todo el día pegada a mi teta 24/7, del sofá a la cama y de la cama al sofá y encima no se saciaba y tenía reflujo. Yo con eccema en los pezones, que tengo dermatitis atópica, y la niña lloraba y lloraba y lloraba y no dormía y seguía llorando... y pues es de imaginar la desesperación. Pero bueno, decíamos "si ella está cogiendo peso, es lo que hay, ¿no? Ya crecerá, tendrá que madurar, ella y todo su sistema digestivo".

Ya con 3 meses, la niña se estancó en el peso; no cogía peso, estaba delgada (ya nació con 2'600 y salió del hospital con 2'400) y era pequeña. Y saltaron todas las alarmas... Lo primero que me dijo el pediatra fue que le diera biberón, y yo no quería. No es que no quisiera porque querría que mi hija pasase hambre, sino que quería que me explicaran o me dieran una solución o me ayudaran si la decisión había sido dar pecho, nada más.

El pediatra y las enfermeras/matronas del ambulatorio seguían insistiendo en el biberón e incluso, en una revisión, me mandaron corriendo a urgencias del Hospital de Cruces porque a la niña le pesaba algo, decían que algo tenía para no coger peso. Te puedes imaginar, con tres meses que tenía y yo siendo madre primeriza, el susto y la llorera que me llevé... Allí estuve, en Cruces, con un bebé de 3 meses, al cual no le pasaba nada. Nos mandaron para casa, pero el susto me lo llevé conmigo.

Después de ese episodio, yo ya me puse a buscar información en redes sociales e internet, porque no entendía nada, no sabía qué pasaba y sólo quería que mi hija estuviera bien, que creciera sana. Entonces fue cuando leí sobre la famosa hipogalactia y mi hipotiroidismo. Entendí que debido a mi enfermedad podía producir poca leche y, en consecuencia, mi hija, quedarse con hambre. Pero nadie me escuchaba. Se lo dije desde el primer día al pediatra y a todo el mundo que me atendía, que tenía hipotiroidismo, si podía influir, y la respuesta siempre era la misma: no, que no tenía nada que ver.

Ya cansada de que nadie me hiciera caso, porque ya no sabía ni si era yo que me estaba volviendo loca, pregunté a amigas con niños si había algún pediatra en mi centro médico prolactancia que me pudiera escuchar.

Había una pediatra (la actual pediatra de mi hija), pero cuando ya parecía todo bonito, fui a solicitar el cambio de pediatra por desacuerdos con el otro y me dijeron en el mostrador que no me podían hacer el cambio. Para entonces yo ya había pasado tanto... Me planté allí y exigí que me cambiaran de pediatra sí o sí... Finalmente lo hicieron.

Cuando acudí a esa primera consulta, la pediatra me escuchó, me miró el pecho, me revisó el agarre y me dijo, sin yo decirle nada, que tenía baja producción de leche y que incluso la niña no agarraba bien. A estas alturas, la niña tenía ya 4 meses y medio. Me recetó unas pastillas y estimulación con el sacaleches para aumentar la producción. Vio que de un pecho al principio salía un chorro abundante, pero luego se cortaba y tenía que cambiar a la niña de pecho; o sea, que la producción era muy baja y como a trozos, que salía y se paraba, y así todo el tiempo.

Ni que decir, que gracias a ella y al gran trabajo que hice, e hicimos mi marido y yo, conseguí darle el pecho 10 meses, hasta que ella dejó de pedir y yo, en consecuencia, de ofrecer.

Esta pediatra es maravillosa, incluso me aconsejó el BLW. Con esto quiero decir que está actualizada, que no es la típica pediatra que te manda purés y pautas sin sentido como la introducción de alimentos escalonados o tardíos como con los alimentos alérgenos, por ejemplo, cuanto antes mejor.

También tengo una tribu, mis dos chicas con las que llevo hablando desde que la niña tiene 5 meses, mi grupo de WhatsApp en el que me apoyo y nos contamos todo, hasta las dudas más tontas. Gran ayuda y apoyo, imprescindible para mí y parte de mi familia.

Fue todo una odisea. Creo que nadie se puede imaginar cómo lo pasé, la rabia, la impotencia, el dolor, el ver así a la niña, el pensar que realmente le podía pasar algo, el sentir como madre que no tienes leche, alimento para ella cuando se supone que tienes que poder alimentar a tu hija, ¿no? Fue muy duro, muy muy duro. Y la falta de apoyo de la gente que te dice "bueno, pues dale biberón y ya está". Si yo no me niego a darle un biberón, ni estoy en contra, pero si tomo la decisión de darle el pecho, ¿me podéis respetar y escuchar?

Escribo esto y me entran ganas hasta de llorar recordándolo.

También diré que, a día de hoy, me sigo sintiendo culpable; culpable porque mi hija lo pasó mal y sufrió, puede que por mi cabezonería, por no darle biberón y ya está, porque siento que pasaba hambre, que la dejaba con hambre... Miro las fotos y ahora veo cómo estaba de delgada, y duele... Siempre intento hacer lo correcto para ella y lo mejor, como todas, pero quizá me equivoqué en querer darle pecho, no lo sé. Sólo luché por lo que creía que era lo mejor para las dos.

Creo que nadie se puede imaginar cómo lo pasé, la rabia, la impotencia, el dolor, el ver así a la niña, el pensar que realmente le podía pasar algo, el sentir como madre que no tienes leche, alimento para ella cuando se supone que tienes que poder alimentar a tu hija, ¿no? Fue muy duro, muy muy duro. Y la falta de apoyo de la gente que te dice "bueno, pues dale biberón y ya está". Si yo no me niego a darle un biberón, ni estoy en contra, pero si tomo la decisión de darle el pecho, ¿me podéis respetar y escuchar?

Ahora estoy embarazada de 5 meses y la decisión esta vez es clara: lactancia artificial.

Ahora sé el problema que tengo y puedo ser consecuente con la decisión que estoy tomando.

No quiero volver a pasar por lo mismo, ni que el bebé pase por lo mismo que mi hija.

Si lo hubiera sabido en el embarazo anterior, hubiera tomado la misma decisión porque asumo mi enfermedad y los problemas que me acarrea en todos los ámbitos de mi vida, y no me fuerzo, lo asumo. Pero nadie me dijo nada, ni me habló de ello, ni se molestó en escucharme. Ya no digo el pediatra o matronas/enfermas, ni siquiera mi endocrina o mi ginecóloga me dijeron nada, ni me informaron de los problemas que podría tener.

Si no tuviera la enfermedad que tengo, daría el pecho. Pero la tengo y no quiero sufrir ni quiero que mi bebé sufra; y el biberón le va a alimentar igual que la teta, aunque obviamente, la teta tenga beneficios que el biberón no... Lo que más me fastidia es que me dijeran "¿Ves? Tenías que haber hecho lo mismo con la niña", "¿Ves? Es que no tenías leche suficiente y tú eres cabezona" o el "¿Ves? Es que eres una cabezona y se quedaba con hambre porque tu leche no siempre les llena"... y un sinfín de tonterías que intentaré que no me preocupen.

El instinto dijo "se puede"

Tras un parto largo y nada respetado que acaba con cesárea de urgencia y 7 días de hospital con malísima experiencia (esto da para un libro aparte), empieza mi lactancia.

Tuve una lactancia inicialmente fracasada por falta de apoyo de enfermera y pediatra y agotamiento.

Dejé el pecho con 40 días, completamente... Pero mi "yo" mamífero salió 2,5 meses después. Mi cuerpo estaba ya recuperado. Confié en mi, en mi bebé y me induje la leche solo con extractor. Ojo 2,5 meses sin gota de leche y en una semana me sacaba 10ml.

Cuando el peque tenía 4,5 meses se enganchó a la teta hasta los 12 meses. No fue muchísimo, si suficiente.

Ese es el resumen bonito de la historia, pero fue muy duro, no encontraba el apoyo.

Mi cuerpo necesitó recuperarse del parto para volver a tener ese instinto y fuerzas.

Cuando tuve la necesidad/instinto de amamantar a mi cria, no sé ni cómo llamarlo, lo primero que hice fue ir a matrona, enfermera, médico, grupos de lactancia de los centros de salud... para ver cómo podía hacerlo y la respuesta era que ya no había vuelta atrás, que habría perdido el reflejo de succión, que no podía tener leche sin succión... "que me centrara en lo importante". Para mí eso era lo importante.

Escuché a mi cuerpo e investigué. Llegué a la historia de una mamá que amamantó a un niño adoptado con 9 meses y dije "se puede".

Saber que "se puede" empodera.

Habría agradecido saber que "se podía" al salir del hospital.

Saber que "se podía" cuando fuí a la matrona o cuando preguntaba en los grupos de lactancia.

Mi historia tiene final feliz porque me encontré con una asesora con mucha experiencia, que me guió y animó.

Pero volví a no tener apoyo de los profesionales sanitarios cuando volví a pedir ayuda. La medicina me podía ayudar a acelerar el proceso. Consulte a 3 gines y me decían que no o que me prestaran amigas un bebé para estimular. Que me estaba obsesionando con una moda moderna.

Así que, seguí mi instinto y tiré de extractor y apoyo de una asesora.

Sé que se puede dar el biberón como el pecho, con apego, mirando a los ojos, a demanda y respetando al bebé. Y así lo hice.

No me sentí peor madre dando biberón.

Saber que es posible, aunque duro, empodera. Por esto mismo me gusta compartir mi historia.

Mi historia tiene final feliz porque me encontré con una asesora con mucha experiencia, que me guió y animó.

Una culpa que no nos corresponde

Me remonto a ese 22 de octubre del 2015, cuando nació Aiur, nuestro niño tan querido. El parto, después de muchas horas y complicaciones, acabó siendo cesárea.

En cuanto acabaron de coserme, me entregaron a Aiur y me llevaron directamente a una habitación compartida con otra amatxu. Ni me dieron el privilegio de vivir el "piel con piel" con mi niño, ni se lo permitieron a su aita (sin avisar, ni saber el porqué, ya que nació perfectamente, pero no hubo ninguna explicación al respecto). No hubo ni siquiera unos minutos de observación ni nada, directamente a una habitación minúscula y compartida.

Al cabo de un par de horas, apareció una matrona y me preguntó si ya le había puesto al pecho. Mi reacción fue... que no sabía cuándo ni cómo lo tenía q hacer. Gran error por mi parte ya que lo tenía que haber hecho lo antes posible, pero creo que seguía en un estado de shock.

En los próximos 5 días de ingreso, apenas me subía la leche, dolor impresionante de pechos con principios de mastitis. Probé con pezoneras, sin ellas, de una postura, de otra, sentada, tumbada... En fin... Aiur seguía perdiendo peso y la presión por hacerlo bien era inaguantable. Una matrona me llegó a decir que si el niño no engordaba se tendría que quedar allí, y que no entendía porqué lloraba yo, si era porque tenía problemas con la lactancia, que le enchufara ya de una vez por todas un biberón y terminaba con el problema.

Una matrona me llegó a decir que si el niño no engordaba se tendría que quedar allí, y que no entendía porqué lloraba yo, si era porque tenía problemas con la lactancia, que le enchufara ya de una vez por todas un biberón y terminaba con el problema.

No entendía nada, me sentía la peor madre del mundo, sabía que todo era culpa mía y que no lo iba a conseguir. Aiur no dejaba de llorar y al final cedí en darle unas pequeñas ayudas con jeringuilla.

Por fin el 5º día nos fuimos a casa, habiendo perdido 320gr de peso el pequeñín. En casa seguí insistiendo e insistiendo con el pecho, pero apenas tenía leche. Me pasaba el día estimulando el pecho tanto con el bebé cómo con el sacaleches, pero de ahí apenas salía nada.

A los 3 meses empecé a hacer la lactancia mixta y cada vez que Aiur veía el biberón... era una fiesta para él; se emocionaba y lo bebía con ansiedad. Yo recuerdo que lloraba de rabia, impotencia y seguía pensando en lo mal que lo estaba haciendo.

Pasaron otros dos meses y me di cuenta de que, a pesar de poner a demanda al bebé en mi pecho, mi pecho no se cargaba, sentía tenerlo vacío, ni una gota. Por lo que, pese a todo lo mal que lo pasé durante 5 meses intentando por todos los medios darle el pecho, aquí me rendí. Lloré mucho por ello, pero comprendí que Aiur necesitaba más, y yo no le estaba alimentando adecuadamente.

A falta de 3 meses de que nazca mi segundo hijo, Adei, no pierdo la ilusión de poder darle el pecho. Lo intentaré con todas mis ganas y espero que con este sea mejor y conseguirlo.

2 hij@s, 2 lactancias

La lactancia es uno de los momentos más difíciles desde el embarazo, pero también uno de los más gratificantes. Mi primera hija fue un inicio difícil; primero, me pillaba de nueva, pero tenía muy claro que quería lactancia materna exclusiva.

Nació muy cansada (estuvimos más de 40 horas de parto y acabó en cesárea), así que dormía mucho y al principio no podía ni despertarla para ponerla al pecho. Así que tuve que sacarme la leche y dársela (siempre con el método dedo jeringa, no quería confundirla). Así estuve los primeros 2-3 meses. Luego ya mejoró y conseguí que se agarrara bien al pecho.

Siempre que tuve algún problema recurrí a una asesora de lactancia (amatxulifestyle) que me ayudo mucho, también mediante una página de Facebook que otras mujeres exponían sus casos, y también fui a alguna reunión de tribu de crianza respetuosa. He de decir que a estas reuniones solo fui 2 veces por que me pillaban muy lejos de casa (a casi 100km), sino hubiera ido a muchas más, ayudan mucho.

Estuve dando pecho hasta que la niña tuvo 18 meses. Durante este periodo tuve bastantes mastitis (unas 6-7). Cada vez las iba controlando mejor y los dolores se iban reduciendo en cada mastitis, pero cada vez duraban menos.

Con ayuda, bien de asesoras, grupos, otras madres... se puede conseguir una lactancia exitosa.

El destete fue totalmente respetuoso.

Con la introducción de la alimentación complementaria, cada vez me iba pidiendo menos pecho. Al introducir la leche de vaca por la mañana y por la noche redujo mucho su demanda. He de decir que para dormir no me pedía el pecho; sólo lo usaba para alimentarse. Le ofrecí el chupete de pequeña y lo quería, así que eso ayudaba mucho. Hasta que a los 18 meses no volvió a pedirme el pecho en ninguna toma. Se lo ofrecía, pero me decía que no lo quería, así que deje de ofrecérselo al de unos días.

Con el segundo hijo, de momento, está siendo totalmente diferente. Aún tiene sólo 3 meses, pero éste nació demandando mucho. Me pide cada 2 horas y desde el primer momento se agarró bien al pecho. Aunque los primeros días me agrietó los pezones y veía las estrellas cada vez que le daba teta. Me compré pezoneras y eso aliviaba bastante el dolor. A los 15 días ya se me habían curado las grietas y dejé las pezoneras. Hasta el día de hoy que sigue demandando muchísimo, pero es una conexión que solo él y yo tenemos, y es muy gratificante.

Con ayuda, bien de asesoras, grupos, otras madres... se puede conseguir una lactancia exitosa.

Detrás del dolor

Antes de quedarme embarazada, ya soñaba con dar el pecho a mi hijo. Alimentar su necesidad de contacto, hambre, inseguridad, dolor... Lo amamantaría en brazos, haciendo que su malestar se desvaneciera mientras nuestras miradas conectaran en un mismo punto. Unid@s por sonrisas, caricias y palabras de afecto.

Deseaba dar el pecho, pero era un tema completamente desconocido para mí. Así que decidí informarme a través de libros y artículos que fui encontrando a lo largo de mi embarazo.

Mi bebé nació y estuvimos piel con piel al instante. Había leído algo sobre su importancia, pero creo que no hubiera podido alejarlo ni un centímetro de mí aun sin haberlo sabido. Mi instinto mamífero me pedía tenerlo pegado a mi piel; y eso hice. Durante sus primeras 3 horas de vida, no dejé de observarle mientras mamaba. Me parecía realmente alucinante todo lo que estaba pasando.

Una vez en la habitación, empecé a notar cierta molestia, un ligero dolor de pecho. He de decir que, desde el principio, hubo una predisposición absoluta por parte de matronas a ayudarme con mi deseo de amamantar a mi bebé. Fue entonces cuando, para descansar los pezones y aliviar el dolor, me enseñaron a extraer mi leche manualmente y a dársela a mi hijo con el método dedo-jeringa.

Pocos días después, estábamos en casa, con un problema que seguía existiendo y que aún nos haría ver sus consecuencias.

Recuerdo el comienzo de la lactancia como una experiencia muy dura y dolorosa. Yo, madre primeriza, con un bebé que hacía tantas tomas como horas tiene el día, y un dolor que iba en aumento cada día.

A partir de ahí, acudí al ambulatorio y al hospital en diferentes ocasiones por diversos problemas que fueron surgiendo y que yo no sabía resolver: mastitis de repetición, sobreproducción, grietas, dolor, perlas de leche...

Debido a que, por aquel entonces, era verano, me atendieron diferentes profesionales cada vez. Observaron las tomas, me hicieron preguntas, me recomendaron distintas pautas e incluso hubo un par de cultivos de leche. Sin embargo, a nadie se le ocurrió mirar la boca de mi bebé... Ahí estaba el origen.

Observaron las tomas, me hicieron preguntas, me recomendaron distintas pautas e incluso hubo un par de cultivos de leche. Sin embargo, a nadie se le ocurrió mirar la boca de mi bebé... Ahí estaba el origen.

No fue hasta muchos meses después, que todo cobró sentido. Mi hijo tenía un frenillo corto que le impedía extraer toda la leche que necesitaba. Fueron, esa anquiloglosia (frenillo corto) y las prácticas inadecuadas (como, limitar las tomas a X minutos) que me habían aconsejado l@s diferentes profesionales, las causantes de todo lo vivido tanto mi peque como yo (y, por supuesto, mi entorno más cercano, que me apoyó en todo momento).

Es por esto que tengo muy claro que la información que una misma adquiera por su cuenta (dependiendo de en qué casos), puede no ser suficiente a veces. Los artículos y libros nos pueden dar muchas pistas (lo cual está fenomenal), pero nos sigue faltando una parte esencial que lo complemente:
1) ver a otras madres amamantar y solucionar los problemas derivados de la lactancia y
2) el acompañamiento y análisis de cada caso individual que pueden hacer las personas con conocimientos actualizados en lactancia materna.

El placer de lactar

Cuando di a luz, mi hija estuvo piel con piel inmediatamente conmigo. Yo pensaba que se engancharía en ese momento, pero no, no sé si fue por la epidural que los adormece o qué, pero se pasó todo el tiempo mirándome fijamente a los ojos.

Cuando nos cambiaron de habitación me la puse por primera vez al pecho, tumbada de mi lado derecho y ella, tan chiquitina frente a mí. Yo creía que estaba bien. Vino una matrona con la residente a explicarme cómo me la tenía que colocar y demás... En realidad, fue más una explicación a la resi que para mí. Me dijo que estaba perfecta, algo que me alegró, por supuesto.

Cuando salimos a la habitación normal para que la conociese todo el mundo (sí, eso que parece tan locura ahora con la pandemia), estuvo casi todo el tiempo dormida, pero a la mínima que se quejaba un poquito me la ponía en el pecho y mamaba. ¡¡Yo estaba in love total!!

Pero al día siguiente empezó a molestarme el pezón, y cuando vino la matrona a la habitación, me dijo que ella estaba bien, que me tenía que acostumbrar a la sensación, que era la sensibilidad normal... No lo creía, pero me recomendó una cera de abeja o algo de eso para ponérmelo en el pecho cuando no estuviese mamando. Esa misma noche, con toda la gente aún en la habitación, la niña no quería mamar; no entendía el motivo pero no quería. Llamé a una enfermera que había por ahí y me dijo 'es que tu pezón es muy grande para esta boca tan pequeña' a lo que yo, que me había informado, sabía perfectamente que eso no iba así... Y menos mal, que se lo llega a decir a alguna mujer que no tenga ni idea y se lo cree... En fin. Resulta que sólo quería hacer caca y que la cambiase. Después de eso siguió comiendo como si nada hubiera pasado.

Ya en casa, me seguía molestando pero no mucho, me ponía el Purelan que tanto recomiendan todos. A los 4 días, me dio la subida de la leche en un restaurante y la niña durmiendo, ¡¡no quería mamar!! Tenía las tetas como pelotas de fútbol y en cuanto llegué a casa, me vacié con la mano como pude en el fregadero. La verdad es que me dolió, pero al vaciarme sentí un gran alivio, y cuando la peque se agarró a comer, ¡¡lo noté un montón!!

A la semana o por ahí, había un pezón que me hizo grieta, y yo casi que rechazaba que la niña comiera de ese pecho, aunque sabía que me la tenía que vaciar por mi propio bien. Al día siguiente me fui a consulta de mi matrona del centro de salud, que ya me dijeron que a la mínima no dudase. Estuvieron mirándonos fijamente como mamaba, porque aparentemente todo estaba correcto, pero si me dolía no podía estarlo. Al final 'descubrimos' que soltaba el vacío cada 3 o 4 succiones, y era lo que me provocaba el malestar. Me enseñó qué hacer y mano de santo.

Fui a todos los talleres de lactancia que ofrecía el centro, hasta que tuve que volver al trabajo. Me sirvieron muchísimo, pero lo mejor es la tribu que se forma.

En el trabajo me saco la leche (al principio con sacaleches eléctrico, después con uno manual, pero con lo que mejor me va es con la mano. Bueno, bonito y barato, jajaja) y a la salida se la doy a su abuela, que es la que se la queda mientras trabajo, para que se la dé al día siguiente.

A día de hoy, la parte 'menos buena' de la lactancia considero que es la 'sintonización' del otro pezón... No lo llevo nada bien. Pero bueno, ¡¡algo tenía que tener!!

Y así llevamos 2 magníficos años de lactancia materna a demanda, ¡¡que no quiero que acaben nunca!!

Añadir que el colecho + pecho a demanda... ¡¡¡Todo un acierto!!! Barra libre y a dormir las dos.

Fui a todos los talleres de lactancia que ofrecía el centro, hasta que tuve que volver al trabajo. Me sirvieron muchísimo, pero lo mejor es la tribu que se forma.

Poner el alma en el pecho

En cuanto salió del hospital solo me preocupé de que mamase todo lo que quisiera cada vez que quisiera.

Nuestra lactancia empezó 4 semanas antes de lo esperado, ya que mi hijo nació en la semana 36. Libramos por poquito la incubadora, pero por suerte no hizo falta separarnos nada más nacer. Como estaba bajito de glucosa y de peso, nació con 2,380 kg, le (nos) pautaron suplementos de leche de fórmula cada 3 horas. Sin preguntar, dar más opciones ni nada. Nos traían la leche en unos biberones preparados y con la ración que debía tomar. Alguno le dimos por inseguridad, porque en ese momento dudé de todo lo que sabía, pero casi todos fueron directamente al cajón de la mesilla y ahí se iban acumulando. Mi txiki estaba flojito de fuerzas, pero yo me lo ponía al pecho todo lo que podía para que mamase.

A los 3 días nos dieron el alta, pero con varias citas los días siguientes para valorar la ictericia, porque tenía los valores de bilirrubina un poco altos. Al final, 3 días después le tuvieron que ingresar para hacerle fototerapia. A mi bebé solo. Indefenso. Tan txiki como era. Sin su ama. Lo pasé fatal y lloré muchísimo en la cafetería el rato antes de tener que dejarlo ingresado.

Podía ir a la unidad de neonatos cada 3 horas para darle pecho (muy a demanda todo) y además le pesaban antes y después de mamar para darle suplemento si había comido menos de lo que "debía".

Intentaba sacarme leche para poder darle el suplemento de mi propia leche, pero el sacaleches estaba en una sala con un sacaleches doble en la que normalmente había otra madre haciendo lo mismo que yo, así que no conseguía sacar gran cosa. Se me solapaban los turnos de visita y casi no tenía tiempo de descansar en casa. Por la noche no iba al hospital para poder descansar y con el sacaleches que tenía en casa conseguí que saliese más cantidad para poder ir dándole lo que le "faltaba" a lo largo del día, pero nunca era suficiente con lo que me extraía y tenía que tomar fórmula además de mi leche. Por suerte sólo fueron 4 días, aunque agotadores.

En cuanto salió del hospital solo me preocupé de que mamase todo lo que quisiera cada vez que quisiera. Y aunque le costó bastante coger fuerza y estaba un montón de tiempo al pecho, ha sido una lactancia de 3 años y 8 meses que no terminó ni con el embarazo de mi segundo hijo.

Cuando mi segundo hijo nació, el mayor tenía 2 años y 10 meses. Yo pensaba que igual se destetaría durante el embarazo, porque no tenía el mismo interés en mamar por la bajada de producción. Pero al final del embarazo volvió a tener leche y siguió. Yo tenía mucha molestia en los pezones y bastante agitación por amamantamiento, sobre todo al final del embarazo, e intentaba que las tomas fuesen lo más cortas posible.

Con el txiki, noté un montón que había nacido a término, la succión era mucho mejor y mamaba de forma más eficiente desde el principio. Además, ayudó que nació en pleno confinamiento, así que no tuve ni una visita en el hospital y pudimos estar tranquilamente todos los días de ingreso en el hospital.

Al llegar a casa, el mayor reclamó su teta al ver a su hermano pequeño mamando. Les di a la vez un par de veces o tres nada más, porque me generaba demasiada agitación. De hecho, me provocaba rechazo darle al mayor, sobre todo hasta los 2 meses más o menos, pero aguanté y después la cosa mejoró y se me pasó.

Entre la necesidad del txiki y las peticiones del mayor, sentía que estaba todo el día dando teta. Así que, después de bastantes semanas pensándolo, hablé con él y se terminó nuestra lactancia. Poco tiempo después, jugaba a pedirme teta y alguna vez le daba y otras no, pero más o menos a los 4 meses de dejarla, ya no se acordaba de mamar y no salía leche. Según él, porque su hermano pequeño se había tomado toda.

Con el txiki seguimos, 16 meses y sumando y disfrutando (con nuestros momentos, claro) hasta que uno de los dos quiera dejarla.

No quisiera finalizar este documento sin antes agradecer enormemente la aportación voluntaria de estas madres que nos han regalado sus historias.

Estos relatos de lactancia que han permitido reflejar parte de la realidad actual de tantas mujeres que optan por alimentar a sus bebés con su propia leche.

Esto no hubiera sido posible sin vosotras.

www.amatxulifestyle.com
@amatxulifestyle

AMATXU LIFESTYLE