

# ACOMPañAR, UNA ACEPTACIÓN INCONDICIONAL.

**Ana María Cervera**  
**Curso de Asesoras de Lactancia 2014**

*Tener un hijo es una de las experiencias más comunes de la humanidad, pero estamos peor preparados que nunca para este trance. Vivimos obstinadamente de espaldas a nuestra propia naturaleza desvalida, tan dependiente de los ciudadanos de los demás. Y cuando, de pronto, la evidencia de esta vulnerabilidad se hace carne en el cuerpo de nuestros hijos, todo se tambalea.*

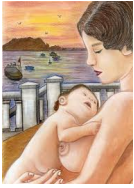
**Carolina Del Olmo, de su libro "¿Dónde está mi tribu?"**



<b>Antecedentes</b>	.....	<b>4</b>
<b>Situación inicial</b>	.....	<b>5</b>
<b>Objetivos</b>	.....	<b>6</b>
<b>Metodología</b>	.....	<b>7</b>
<b>Resultados</b>	.....	<b>9</b>
<b>Valoración del acompañamiento</b>	.....	<b>10</b>
<b>Conclusiones</b>	.....	<b>12</b>
<b>Agradecimientos</b>	.....	<b>14</b>
<b>Bibliografía</b>	.....	<b>15</b>



## ANTECEDENTES



**... "Acompañar es una experiencia intensa, es una aceptación incondicional"**

Mi primera experiencia acompañando a una mamá lactante no partió de una decisión meditada y voluntaria por mi parte y tuvo carácter de urgencia; Recién comenzado el curso de Asesoras Amamanta 2014, cuando aún no había tenido tiempo de planificar qué tipo de acompañamiento quería realizar, surgió la ocasión de compartir experiencias y parte de la formación recibida para ayudar a una bebé y a sus padres, que atravesaban un momento de angustia.

Mis propios inicios en la lactancia no fueron buenos. Mi hijo, Jaume, no se enganchó bien los primeros días y tuve grietas que me hicieron replantearme la voluntad de amamantar, pero gracias a la ayuda de alguna hada madrina, y la asistencia regular al taller de lactancia de San Marcelino todo se solucionó y Jaume se ha destetado voluntariamente hace unas semanas, tras 18 meses de "tetita, ahííí", en palabras suyas.

Conocía a Laura de haber compartido talleres de manualidades hace algunos años; vivir en pueblos muy próximos y compartir aficiones hace que, sin ser amigas del alma, nos veamos con cierta frecuencia y hayamos mantenido muy buena relación desde entonces.

Durante su embarazo, el primero, coincidimos en un par de ocasiones, la última cuando ya se encontraba en el octavo mes y, entre otras cosas, me comentó su voluntad de amamantar a la nena, que aún no tenía nombre, cuando naciera. Aunque recordé mi duro comienzo con la lactancia, nada le dije a ella. No tenía porqué asustarla con negros escenarios imaginarios, que en su estado aún sonarían más tremendos, quizás a ella todo le fuera estupendamente.

Eso sí, me ofrecí a ayudarla en dicho momento si es que lo necesitaba, aunque debo reconocer que casi más como fórmula de cortesía, sin ser consciente de lo que podría suponer si se presentaba tal necesidad.

Y se presentó. Al cabo de unas semanas, una mañana al conectar el móvil tras la jornada de trabajo encontré siete llamadas perdidas de un número desconocido. No suelo devolver este tipo de llamadas pero pensé: ¡siete!, y llamé inmediatamente.



## SITUACIÓN



≅ **Bebé en su quinto día de vida, con diagnóstico de desnutrición, con pérdida continuada de peso desde el nacimiento.**

≅ **Madre en situación de desespero emocional, con las molestias asociadas a la falta de descarga de leche.**

Era David, marido de Laura y padre de Arlet, que había nacido cuatro días antes, que me explicaba muy nervioso que estaban en casa, que la mami estaba muy preocupada porque había problemas con la lactancia y la bebé no hacía más que perder peso, y que por favor les echara una mano.

Por el tono de súplica comprendí que el teléfono no sería un buen aliado para intentar obtener más información, así que le dije que no se preocupara y que en un ratito estaría con ellos, quedando yo con decenas de preguntas sin responder, pero sobre todo una: ¿por qué no me había llamado la mami?

Cuando entré en su casa conocí la respuesta. Me encontré a una mamá destrozada, tirada en un sofá llorando desconsoladamente, la bebé en una cuna llorando casi sin fuerzas y un padre desesperado porque no sabía cómo podía ayudar a sus mujeres.

Me senté junto a Laura y le pedí permiso para coger a Arlet; mientras yo la abrazaba tratando de calmarla, la madre se incorporó y pude preguntarle por el parto, para que comenzara a contarme y poder hacerme una idea de la situación concreta en que se encontraban.

Arlet había nacido mediante cesárea de urgencia; la experiencia en el hospital no había resultado satisfactoria, la separaron de su bebé cuando nació y no pudieron realizar piel con piel, ni la madre ni el padre. A la niña la llevaban y la traían sin que supieran exactamente para qué, ni siquiera si le habían dado algún biberón. El caso es que ahora se enganchaba al pecho de la mamá pero lloraba sin parar y continuaba perdiendo peso, tanto que en el hospital, donde acudían diariamente a pesarla, les habían dicho que de continuar así al día siguiente la dejarían ingresada.

En ese momento llamaron a la puerta y era una amiga que venía a explicarle lo bien que iban las pezoneras, le traía unas para que las utilizara. En la siguiente hora y media tuvo tres visitas más con chupetes, consejos y relatos de experiencias, incluida una de lactancia mediante leche de fórmula.



## OBJETIVOS



- ▮ **Urgente: comenzar la alimentación de la bebé.**
- ▮ **En segunda fase: garantizar el proceso de lactancia.**
- ▮ **A futuro: convertir la lactancia en un proceso enriquecedor para madre e hija.**

Me di cuenta de que Laura no tenía información, nadie le había explicado en qué consistía la lactancia y que estaba completamente desorientada con los distintos consejos que le llegaban, por muy bienintencionados que fueran.

Arlet continuaba lloriqueando y Laura tenía los pechos hinchadísimos, repletos de leche y a punto de estallar. Hasta esa mañana habían pensado que todo lo que les ocurría era habitual en cualquier proceso de amamantamiento, sólo la amenaza de hospitalización les había activado la alarma de que tenían un grave problema. ¿Qué podíamos hacer para que esa madre se sintiera mejor y pudiera disfrutar una lactancia placentera que era lo que deseaba? Y, sobre todo, ¿qué podíamos hacer para alimentar a la bebé?



## METODOLOGÍA



- ≡ **Sacaleches y jeringuilla para comenzar a alimentar a la bebé, aliviando los dolores de la madre.**
- ≡ **Mejorar la conexión madre-hija mediante realización de experiencias piel con piel.**
- ≡ **Técnicas físicas de masajes, alternancia frío/calor, duchas para relajar a la madre y favorecer la toma de la bebé.**
- ≡ **Revisión de posturas y enganche al pecho de la bebé.**

Comencé comentándoles que no era normal que Arlet pasara tantas horas enganchada a la teta y, sin embargo, perdiera peso. Revisé el enganche de la bebé y, evidentemente, no era bueno, no abría bien los labios y no tenía fuerza para succionar.

Decidí comenzar por el principio y hablamos de la necesidad de que bebé y mamá se reconozcan y recuperen ese binomio, esa unión íntima en la que han vivido durante nueve meses. Dejarla sola en la cuna no contribuía a su bienestar y propuse la realización de un piel con piel, que nunca habían realizado y que comenzó a aportar algo de luz para ambas. Arlet no tenía fuerzas para buscar el pecho de su madre, pero su cara cambió radicalmente pasando a expresar satisfacción, haciendo llorar de felicidad a su madre por primera vez. Tras cinco días de desencuentro parecía que sí, que habíamos encontrado el camino de baldosas amarillas.

Aprovechamos para tratar de mejorar el enganche probando diferentes posturas y vimos que la del balón de rugby y la de tumbada en la cama eran las posturas más cómodas para las dos. Tras unos días en que la mami estaba incómoda y dolorida por la cesárea, y muy fatigada por las continuas visitas, hacer ese piel con piel le permitió darse cuenta de que había dejado lo prioritario y esencial, el contacto con su hija, en segundo plano.

Había llegado el momento de afrontar la crítica situación, Arlet estaba muy débil y tenía que alimentarse, ése era el objetivo prioritario ahora. El agarre no era bueno, no había un sellado de calidad y Laura tenía mucho dolor en los pechos. Afortunadamente no tenía grietas, así que pudimos recurrir al sacaleches automático que yo había utilizado al reincorporarme al trabajo, y que había llevado a su casa.

Tuvimos que darle la leche a Arlet mediante una jeringuilla pues no tenía apenas fuerza para succionar. Fue lento y laborioso, pero se tomó todo lo que Laura se había sacado y su carita cambió, estaba tranquila, con la tripita llena.

A partir de ese momento Laura alternó frío con calor y masaje, enganche directo a la teta con extracciones mecánicas, y toda la noche piel con piel, al



que se unió el padre, hasta que llegara el momento de acudir al seguimiento hospitalario.

Cuando tuve que volver a mi casa Arlet ya intentaba reptar hacia el pecho de mami y el ambiente había cambiado radicalmente, era mágico, olía a vida, amor, fuerza, respeto y felicidad. A la mañana siguiente estaban agotados pero valió la pena, el resultado en el hospital fue favorable, Arlet no había perdido ni un gramo, así que pudieron regresar los tres a casa, para continuar con el seguimiento ambulatorio.

Esa mañana no apagué el móvil en el trabajo y esa tarde volví a su casa. Estaban contentos, pero yo era consciente de que había que mejorar el enganche. Como ya tenía un poco más de fuerza probé a ponerle el dedo meñique en el paladar para comprobar el reflejo de succión y vi que, en principio, no había ningún problema básico que yo pudiera identificar. Lo que sí veía era que Arlet no abarcaba con sus labios toda la areola del pecho de su madre y que en la comisura de los labios quedaba un pequeño hueco que impedía la realización del vacío, haciendo que extrajera poca leche, estuviera más tiempo enganchada y se agotara sin llegar a quedar saciada.

Volvimos a probar diferentes posturas pero ante el agotamiento y la ansiedad que manifestaba Laura, que ni siquiera los mimos y cuidados de David conseguían mitigar, le recomendé que se relajara con un baño de agua caliente y que masajeara sus pechos para sentir mejora, para desconectar unos minutos.

En las siguientes tomas le enseñé a poner el pezón apuntando a la nariz de Arlet para que abriera más la boca, a que le corrigiera la postura del labio inferior para asegurar el vacío. Poco a poco, estando las dos más tranquilas, parecía que la cosa empezaba a funcionar.

Esa tarde no tuvieron visitas y papi, mami y la bebé pudieron concentrarse en la lactancia, en conocerse, en fijar prioridades. Laura, sin necesidad de ninguna explicación teórica, se dió cuenta de que el pecho no tiene horario, comprendió lo que significa la expresión "a demanda", que no debía esperar a que Arlet llorara para amamantarla y comenzó a identificar las señales de su hija, comenzó a escucharla, a conectar con ella.





## RESULTADOS



***Una madre plena, empoderada y disfrutando su maternidad, junto a su hija feliz...***

***"Cuando la mujer recupera su naturaleza, instintiva, innata y salvaje"...***

La tercera tarde que pasé en su casa comprobé que todo comenzaba a normalizarse, Laura estaba más tranquila, más segura de sí misma y de que la decisión de amamantar, que había adoptado de manera intuitiva, era la correcta para ella y para su hija. Arlet, por su parte, comenzaba poco a poco a corregir su postura de enganche y también estaba más relajada.

Prolongué por dos tardes más mis visitas, hasta asegurar que el enganche era correcto. Sin urgencias, sin nervios ni ansiedades Laura estuvo preguntándome sobre todas las dudas que la práctica de la lactancia le suscitaba: tiempo de las tomas, cambio de pecho... me sentía reflejada en sus incertidumbres y le contaba mi experiencia, sin imponer ningún criterio, ofreciendo información para que fuera ella la que decidiera en cada caso.

El último día les llevé un foulard que yo utilicé con mi hijo y le comenté las ventajas del porteo. Probó también el papi. Estuvimos buscando posturas de porteo cómodas para la lactancia y Arlet se quedó dormida en el foulard, sintiéndose próxima a su madre, que estaba encantada con el descubrimiento.

Había llegado la hora de que ambas continuaran el camino, su camino, por sí mismas. Les recomendé que visitaran algún taller de lactancia, que sería enriquecedor compartir experiencias con otras madres y aprender de todas ellas. La semana había sido muy intensa, yo también estaba agotada, el desgaste emocional fue tremendo, pero al despedirme vi la cara feliz de la mamá, porteando a su nena, bien pegadita a su corazón, ahora sí una imagen en correspondencia con la que tenía cuando la encontré al final del embarazo, comenzaba a cumplirse su sueño: una mami plena, empoderada y disfrutando su maternidad.

A partir de ese momento nuestros caminos volvieron a ser paralelos, pero ya no hemos perdido el contacto, algunas noches el whatsapp echa humo, y comentamos todo lo que nos interesa a las dos. Laura comenta que soy su ángel y que me agradecerá toda la vida la ayuda recibida, y es que de eso se trata, de ser la mano amiga que apoya, que escucha, que ofrece información y respeta en todo momento la decisión de cada madre.

Porque cada binomio madre-bebé requiere su lactancia específica, y son ellos los que deben entenderse, comprenderse, alimentándose también emocionalmente, y en la mayoría de las ocasiones sólo es necesario un pequeño impulso para que puedan conseguirlo.



## VALORACIÓN DEL ACOMPAÑAMIENTO



*"Escuchar con la cabeza, los oídos y el corazón"*

*El cuerpo es un maestro, un guía...*

Este trabajo de acompañamiento me ha permitido, sobre todo, reflexionar acerca de la importancia de la información previa a comenzar la lactancia. No basta con la buena voluntad. Una vez iniciado el proceso, incluso en el caso de que el enganche del bebé no presente problemas, la cantidad de dudas, incertidumbres y nuevas experiencias que vive la madre, y también en su medida el padre, es enorme, y muy difícil de sobrellevar sin ayuda.

En este caso en concreto, a una firme decisión de amamantar se unía un absoluto desconocimiento de qué representa la maternidad en términos prácticos.

Debo reconocer que, por mi parte, podía haber recomendado a la madre durante el embarazo que visitara algún taller de lactancia, podía haberle facilitado documentación para que fuera familiarizándose con conceptos básicos, podía haber hablado con ella al respecto. No volverá a ocurrirme.

Quizá debía haber actuado con mayor proactividad, no sólo antes sino después del parto. Lo que ha resultado un acompañamiento de urgencia ante la llamada de socorro de unos padres desesperados, podía haberse abordado como un proceso natural desde los primeros días de vida de Arlet, pero me doy cuenta de que es muy difícil establecer la división entre proactividad e injerencia y el respeto a la intimidad y a las libres decisiones puede llevarnos a no valorar adecuadamente la necesidad de una ayuda a tiempo, que no todos son capaces de identificar y solicitar.

Aunque en mi propio caso no dudamos en solicitar ayuda desde el primer día, lo cierto es que me he visto reflejada en Laura, en su inseguridad, en esas dudas básicas y sobretodo en la fuerza que ha liberado desde su interior, en la determinación que ha demostrado para poder continuar en los momentos de dificultad para poder llevar adelante su sueño. También quiero destacar, tanto en mi caso como en el de ella, el apoyo y el rol del padre que ha sido muy importante, por su grado de implicación, mucho más allá del simple apoyo.



Otro aspecto a valorar es que para estas tareas de acompañamiento resulta fundamental la formación ofrecida durante el curso de Asesoras, bastante intrusismo y confusión generan ya al respecto las amigas, vecinas o familiares bienintencionadas, y todos los módulos son interesantes y necesarios para dotarnos de un bagaje suficiente para abordar la multitud de cuestiones que la maternidad suscita, que por supuesto van más allá de las recogidas en un trabajo de estas características.

No obstante, es cierto que para los problemas aquí descritos, han sido de utilidad específica los siguientes:

- ≡ Las ventajas de la Leche Materna y la lactancia a demanda
- ≡ Posturas y enganche
- ≡ Consejería y escucha
- ≡ El apego



## CONCLUSIONES



*Reflexionar para mejorar...*

Este acompañamiento me ha hecho crecer como persona y como madre. Me ha enseñado a ser más paciente, a escuchar, a interpretar los ritmos naturales de otras personas y, sobre todo, a respetar las decisiones ajenas.

Como el resultado del amadrinamiento ha sido positivo siento, además, una gran satisfacción personal por haber podido ayudar a una familia con problemas.

No me ha resultado nada fácil ya que Arlet partía de un estado clínico muy preocupante, así que al principio todo se planteó un poco contra reloj, y he experimentado en carne propia que es muy difícil no responsabilizarte del resultado del proceso y el desgaste emocional que ello conlleva es enorme.

Sin embargo estas dificultades no hacen sino reafirmarme en la necesidad de continuar tejiendo esta enorme tela de araña de solidaridad que representa Amamanta y su trabajo diario.

En palabras de María Llopis, que se define como artista, activista y madre subversiva: *"Aunque a veces se establece la lactancia de forma espontánea y sin mayor problema, otras se requiere una atención especial para que la cosa funcione. Y vivimos en una sociedad donde cada uno está aislado y las mujeres se quedan solas con un montón de prejuicios y opiniones tóxicas que dificultan que fluya... Necesitamos ayuda, referentes, cuidados."*

Si una madre decide no amamantar está en su derecho, y es una opción respetable, pero nada hay más triste que esas madres que, con voluntad de hacerlo, y por falta de ayuda, o simplemente por falta de información, no consiguen disfrutar de la lactancia, no consiguen establecer ese binomio íntimo y mágico con su hijo o hija.

Los testimonios son estremecedores:

En un foro de lactancia de internet una madre que acababa de dar a luz, explicaba que no tuvo ninguna ayuda y que cuando bajaba a la plaza del pueblo a pasear y veía a sus amigas amamantando y compartiendo ese momento con sus hijos y el resto de mami, lo que hacía era huir y esconderse



en su casa, no soportaba el hecho de que ella no pudiera amamantar y se veía fuera de lugar. Su reflexión era desgarradora porque ella se consideraba la única culpable de su situación, por no haberse preocupado en buscar ayuda previa, por haberse aislado de su entorno, y preguntaba si aún estaría a tiempo de retomar la lactancia.

O este otro presentado por Carolina Del Olmo en su libro ¿Dónde está mi tribu?: *"Estoy intentando relactar a mi hijo desde hace un mes. Ha pasado todo este tiempo y no he visto muchos progresos... Es muy agotador sacarse leche cada dos por tres y obtener solo 20 o 30 ml... Cuando leo algunas mujeres diciendo que se sacan 100ml en una sola extracción tengo ganas de llorar, parece que tengo un defecto de fabricación.. No tengo ganas de nada, no tengo ganas de salir, ni de arreglarme, ni de hacer cosas que antes me gustaban. No hablo mucho ni con mi marido, el único tema que tengo es la relactación. No quiero desistir, pero está siendo mucho más difícil de lo que imaginaba. Esto me consume psicológicamente, a veces pienso que no estoy en condiciones de criar a mi hijo, y que mi marido tiene razón, que estoy obsesionada con la lactancia, que es mejor dar biberón y ya está. Pero es que sé que , si lo hago, no voy a salir del pozo..*

*Una cosa que me incomoda mucho es que la gente no comprenda lo de relactar. .. Es agotador, estoy todo el día con las tetas al aire, unas pintas que no veas, y es solo dar relactador, sacar leche, hervir agua, cambiar pañales, más relactador..*

*El bebe lucha porque no quiere relactador, quiere el biberón. Insisto con el relactador pero llora y llora .. Hoy fuimos a pesarle y va todo bien... solo me gustaría dejar de darle la leche artificial. A cada lata nueva que empiezo, es como si me metiera un clavo en el corazón..."*

Ante testimonios tan conmovedores tu mente reacciona, sí que es verdad que todos necesitamos una tribu o una manada en la que poder aprender, compartir, apoyarnos, ser atendidas y escuchadas.

Supongo que por eso me decidí a realizar este curso, porque el objetivo de ayudar y de compartir tu conocimiento con madres y padres, transmitirles que la lactancia materna es posible, siempre y cuando una quiera, propiciando una maternidad responsable que contribuya a criar niños y niñas felices, me parece una de las mejores inversiones a futuro.

Y es muy importante que todo este conocimiento adquirido en el curso se pueda difundir en hospitales, centros de salud, talleres o acompañamientos particulares. En mi caso concreto, seguiré ayudando a amigas que me lo soliciten y tengo previsto para el próximo año participar con Amamanta en visitas a hospitales, aunque eso sí, tendrá que ser en la medida de mis posibilidades, porque debido a mis horarios de trabajo y a la crianza de mi hijo, no dispongo de mucho tiempo libre. Pero ya sabemos que "tota pedra fa pared", así que: ACTUANDO LOCALMENTE, CAMBIANDO GLOBALMENTE.



## AGRADECIMIENTOS



*Gracias por estar ahí y ser como sois*

En primer lugar, quiero agradecer a mi marido Vicente, la ayuda que me ha prestado en la plasmación de este trabajo, así como el apoyo que me ofreció durante el acompañamiento. Sin él las cosas en mi vida serían mucho más difíciles.

Agradezco a Carmen María Pons la paz y el apoyo que nos transmitió durante nuestra preparación al parto. Sus clases nos ayudaron a conectar con nuestro hijo antes de conocerle y cada día con ella se convertía en un momento mágico, imposible de olvidar. Me convirtió en una mujer empoderada y “Loba” protectora de mi cachorro.

A las mamis del Taller de lactancia de San Marcelino, y en especial a Ana Vicente, por estar disponibles a cualquier hora del día y de la noche. Una auténtica tribu de mujeres que comparten, te ayudan, te comprenden, te emocionan... que siempre está ahí, sin juzgar.

A Amparo Fraile, por la tarde tan estupenda que nos hizo pasar en el taller de Lactancia de Moncada... “Todo llega y Todo Pasa”.

A Amamanta por ofrecerme esta oportunidad de formarme como asesora de lactancia, y por toda la labor que realizan.

A todos y todas los especialistas que han pasado por el curso para compartir con nosotros sus experiencias y sabiduría.



## BIBLIOGRAFIA

- ≡ Asociación Española de Pediatría, "Manual de Lactancia Materna", 2008.
- ≡ Del Olmo, Carolina, "¿Dónde está mi tribu?", Ed.Clave Intelectual, 2013.
- ≡ Entrevista a Maria Llopis, Periódico Diagonal, Núm. 223.
- ≡ Gerhardt, Sue, "El amor maternal", Ed.Albesa, 2008.
- ≡ González, Carlos, "Comer, Amar y Mamar:Guía de Crianza Natural", Ed. Temas de hoy, 2009.
- ≡ Lopez, Eloisa, [www.unamaternidaddiferente.com](http://www.unamaternidaddiferente.com). Artículo: "Frecuencia de las tomas basada en la evidencia y en la neurociencia".
- ≡ Odent, Michel, "Mi bebe es un mamífero", Ed.STARE, 2009.
- ≡ Wiggins, Pamela, "¿Porqué debería amantar a mi bebe?", Ed. LA PUBLISHING, 1998.

