

UNIVERSIDAD CATOLICA DE VALENCIA

“San Vicente Mártir”

MEMORIA DEL PRACTICUM

GRADO EN PSICOLOGÍA

AMAMANTA

Presentado por:

Doña Carmen Minuesa Hernández

Tutor/a:

Dra. Doña María Sandra Pérez Rodríguez

Valencia, a 23 de Mayo de 2015



MEMORIA FINAL ALUMNO PRÁCTICAS ACADÉMICAS EXTERNAS

A. DATOS PERSONALES DEL ESTUDIANTE

Carmen Minuesa Hernández

Grado en Psicología 4º Curso – Grupo B

Email: Carmen.minuesa@mail.ucv.es

Teléfono: 637573021

Fecha de nacimiento: 28 de Septiembre de 1986

DNI: 44883375W

B. ENTIDAD COLABORADORA Y LUGAR DE UBICACIÓN

La entidad colaboradora, es Amamanta, con sede en Villamarchante, sus instalaciones se encuentran en el centro cívico y social, en la C/ Luis Santalgel s/n.

Amamanta es una asociación sin ánimo de lucro, es un grupo de apoyo a la lactancia materna, formado por madres y por profesionales sanitarios cuyo objetivo principal es apoyar a las mujeres que desean amamantar, esto lo hacen desde los talleres de lactancia en los centros de atención primaria, ofreciéndoles apoyo emocional e información. En estos talleres también se tratan temas como la crianza natural y el respeto a la mujer y a la familia.

La asociación realiza multitud de actividades, además de organizar los talleres de lactancia realiza un voluntariado hospitalario y diferentes eventos de formación e información, como son el curso de asesoras de lactancia o charlas educativas que suelen tener lugar en los talleres, también ofrecen asesoramiento jurídico sobre



maternidad y lactancia, realizan un calendario anual para promocionar la lactancia y un proyecto educativo que tiene como fin introducir la lactancia materna en el ámbito escolar y también a través de las muñecas amamantitas.

Los talleres se forman gracias a la participación de madres que están lactando y se reúnen periódicamente, también asisten a los talleres mujeres embarazadas, así como sus parejas, antes y después de dar a luz, y familiares cercanos como las abuelas.

Los talleres se desarrollan en los diferentes centros de atención primaria, lo óptimo sería que hubiese un taller de lactancia funcional en cada centro de salud existente, desgraciadamente no es así, aunque amamanta está vinculada a numerosos talleres de lactancia en Valencia capital y un gran número de pueblos.

El horario de cada taller es diferente, según disponibilidad del centro de salud, personal sanitario y personas que participan, suelen tener estipulada una duración media de dos horas, aunque cada taller funciona de una manera, y además no suelen seguirse horarios estrictos, los talleres tienen una hora de comienzo, aunque es frecuente que las madres vayan llegando una vez comenzado el taller, al igual que suelen irse cuando tienen necesidad y no es habitual cumplir el horario estipulado ya que el taller acaba cuando todas las personas han hablado, participado y resuelto sus dudas.

La asociación presenta el siguiente organigrama:

ANA: Presidenta de la Asociación. Asesora de lactancia y voluntaria en el hospital de la Fe. Encargada del taller de San Marcelino. Forma parte del Comité de Lactancia de la Fe. Organiza y gestiona la elaboración del calendario anual para la promoción de la Lactancia Materna, así como intermedia con las empresas que colaboran en la realización del mismo. Forma parte de la gestión de calidad de la Asociación.

ESTHER: Secretaria de la Asociación. Asesora de lactancia y voluntaria en la Fe. Participante de los talleres de San Marcelino y Mislata. Redacta y gestiona las



diferentes actas de las reuniones tanto internas como externas de la asociación. Responsable de la comisión que gestiona la Ley de Protección de Datos.

BARBARA: Tesorera de la Asociación. Asesora de lactancia. Encargada de la gestión de los talleres, es decir, ayuda y apoya directamente al taller para que éste pueda comenzar y arrancar con apoyo de la asociación, conecta unos talleres con otros para entre todos hacer balance y comentar el curso de cada taller en un encuentro de taller de talleres que se realiza periódicamente. Está directamente relacionada con las empresas y organismos públicos que colaboran con la asociación. Comanda el foro virtual de los talleres de talleres.

REME: Vicepresidenta de la Asociación. Asesora de lactancia y voluntaria en el hospital de la Fe. Encargada, junto con Ana, del taller de San Marcelino. Colabora con Bárbara en la gestión de los talleres.

SALOME: Vocal. Responsable del Programa de Salud Materno-Infantil de Unicef. Una de las madres fundadoras de Amamanta. Asesora de lactancia. Encargada de gestionar las diferentes comunicaciones fuera de la asociación, como hospitales, organismos públicos, proyectos de investigación referidos a la lactancia materna, colaboración con las universidades, etc. Principal función la promoción y comunicación de la lactancia materna fuera de los talleres de lactancia. Forma parte de la comisión de gestión de calidad de la asociación.

ROSARIO: Vocal. Matrona en el Hospital de la Fe y cofundadora junto a Salomé de la Asociación. Forma parte del Comité de Lactancia de la Fe.

RAQUEL: Vocal. Organizadora del voluntariado en el hospital de Manises. Asesora de lactancia y voluntaria tanto en el hospital de la Fe como de Manises.

PILAR: Vocal. Organizadora del voluntariado en el hospital de la Fe. Asesora de lactancia y voluntaria en el hospital de la Fe. Encargada de la gestión y realización del curso anual de asesoras. Gestiona el contacto directamente con la EVES y los diferentes ponentes que colaboran en el curso. Participa como ponente junto a Natascha para estudiantes de la Escuela de Enfermería.



MONICA B.: Vocal. Asesora de lactancia. Encargada de la promoción y difusión de temas relacionados tanto de la asociación, como de los talleres, la lactancia materna en general en las distintas redes sociales, prensa, etc.

M^aJOSE LERMA: Vocal. Psicóloga. Encargada de gestionar con los universitarios de Psicología su Practicum en diferentes talleres de la Asociación.

IRATXE: Vocal. Asesora de lactancia y voluntaria en el hospital de la Fe. Encargada del Merchandising de Amamanta, venta de libros y distintos artículos relacionados con la lactancia materna para difusión de la misma, así como encargada de las imágenes que se difunden en el calendario.

JULIA: Vocal. Encargada del taller de elaboración de muñecas de lactancia realizadas a mano, por mamis voluntarias. Colabora junto Mónica B. y Mónica V. en el mantenimiento y actualización de las distintas redes sociales.

MAGDA: Vocal. Asesora de lactancia. Encargada de la gestión de la web de Amamanta.

NATASCHA: Vocal. Asesora de lactancia. Colabora junto a Magda en el mantenimiento y actualización de la web de Amamanta. Responsable del taller de Massamagrell. Participa como ponente en las charlas itinerantes de los talleres vinculados a Amamanta, así como en la Escuela de Enfermería para los estudiantes junto con Pilar.

MONICA V.: Vocal. Asesora de lactancia y voluntaria en la Fe. Colabora en el mantenimiento de las redes sociales. Asesora de contacto para las personas sordas.

CRISTINA: Vocal. Asesora de lactancia y voluntaria en la Fe. Forma parte del proyecto de los talleres de farmacia. Participante del taller de San Marcelino. Colabora con Pilar en la gestión del voluntariado de la Fe.

NURIA: Vocal. Asesora de lactancia. Responsable del taller de la Eliana. Encargada de diversos proyectos audiovisuales de la asociación. Gestiona el listado de talleres, manteniéndolo actualizado.



VIRGINIA: Vocal. Asesora de lactancia. Responsable del taller de Benaguacil. Encargada de la realización de los carteles para difusión de la asociación. Forma parte de la comisión de la gestión de calidad de la asociación.

SARA: Vocal. Asesora de lactancia. Representante del taller de Benimamet.

El origen de amamanta se remonta a cuando una matrona y un pequeño grupo de madres, con un vínculo de amistad e inquietudes sobre lactancia y crianza, se juntaban alguna tarde para compartir su experiencia y aportarse apoyo mutuo al respecto de lactancia.

Al pequeño grupo, se fueron uniendo otras madres con las mismas necesidades. Era un círculo abierto y dispuesto a compartir y a seguir aportando y promocionando el apoyo de la lactancia madre a madre.

Con el crecimiento del grupo y creciendo a su vez los niños y niñas amamantados, el grupo pensó que sería estupendo compartir lo mismo que hacían ellas pero en otros lugares diferentes al de su localidad.

Necesitaban compartir sus maravillosas experiencias, apoyar a otras madres para que no se rindieran en el comienzo de la lactancia con sus bebés, necesitaban aportar sus propios conocimientos y sacar afuera y devolver de algún modo todo lo que se les había aportado en sus propias vivencias.

Lo tenían todo para ello una profesional y un grupo de madres.

La forma de sentir de la propia Asociación, digamos que su filosofía, unir al profesional con la madre, puesto que ambos tienen mucho que aportarse a sí mismos.

Sólo faltaba crear el resto de círculos que compondrían lo que son hoy los talleres de lactancia. Contactar con los diversos centros de salud, comenzando por la provincia de Valencia y acudir ellas mismas en persona a promocionar no sólo la



lactancia materna sino a mostrar la importancia de un taller de lactancia para cualquier madre que lo necesita.

Este grupo de madres, vio crecer su círculo y necesitaban organizar y componer un equipo, cada una tenía algo que aportar, cada una realizaba una o varias funciones, y con ello finalmente crearon la asociación, al ver que la respuesta era favorable, que tenían de su lado profesionales sí interesados en la lactancia y que también estaban dispuestos a formar sus propios talleres.

C. DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS (FECHAS, DURACIÓN Y ACTIVIDADES REALIZADAS), TRABAJOS DESARROLLADOS Y DEPARTAMENTOS DE LA ENTIDAD A LOS QUE HA ESTADO ASIGNADO

Durante mi practicum he asistido a los talleres de lactancia de San Marcelino, Ruzafa y Benimamet. Los talleres se desarrollan en los centros de salud mencionados, en los siguientes horarios:

Taller de lactancia de San Marcelino, Lunes 18:00 – 20:00,

Taller de lactancia de Ruzafa, Miércoles 12:00 – 13:00,

Taller de lactancia de Benimamet Martes 17:00 – 19:00 y Viernes 10:30 - 14:00.

Estos son los horarios estipulados para los talleres, pero como he dicho anteriormente, son horarios orientativos ya que normalmente, los talleres suelen acabar cuando todas las personas que han asistido ya han hablado y no tienen ninguna duda o necesidad que consultar.

Talleres de lactancia

Como ya he mencionado, los talleres de lactancia son grupos, de madres, padres, mujeres embarazadas, familiares, etc. que se reúnen periódicamente para apoyarse mutuamente y tratar temas de lactancia a la vez que también hablan sobre crianza, intercambian experiencias, solucionan dudas y también problemas que puedan



haber surgido. En estos talleres suele ser habitual la presencia de personal sanitario como matronas, enfermeras pediátricas e incluso pediatras, y suelen asistir también madres formadas como asesoras de lactancia.

Los objetivos de los talleres de lactancia son:

- Proporcionar los conocimientos teórico – prácticos necesarios para amamantar con éxito y proporcionar ayuda in situ a las madres como puede ser corregir la postura de la boca del bebé, detectar frenillos, aconsejar sobre posturas para amamantar, etc.
- Reforzar la confianza de la madre en su habilidad natural para amamantar y tomar sus propias decisiones.
- Proporcionar apoyo emocional a las madres.

Los talleres vinculados a Amamanta deben cumplir unos requisitos que permitan mantener esa denominación y recibir el apoyo que la asociación brinda.

- Acogerse a la definición y a la forma de desarrollar el taller de lactancia y a la filosofía de la asociación.
- En cuanto a la localización. Deben desarrollarse en los Centros de Salud, de no ser posible estarán vinculados a estos a través de personal sanitario.
- Promover y participar en los encuentros de las madres embarazadas de su centro de salud,
- Contar con un profesional de referencia que apoye a las madres. Entendiendo por profesional, matrona, pediatra, enfermera, asesora, etc. con formación en lactancia materna.



- Deben tener al menos una persona responsable del mismo. La responsable debe ser socia de Amamanta, estar en contacto con la comisión de talleres y participar en los Talleres de Talleres.
- Ser un taller y no sólo un grupo de apoyo.
- Promover la información y la formación entre sus componentes con el respaldo de la asociación.
- Considerar y velar por incorporarse algunos de sus miembros a los voluntariados hospitalarios y/o a los comités de lactancia de su área.

Los talleres se desarrollan semanalmente y con un horario fijo, sentados en colchonetas en el suelo en círculo, se realiza una ronda de participación y se debe tratar con respeto a los demás.

El funcionamiento, aunque con sus diferencias, suele ser similar en todos los talleres, se colocan las colchonetas en el suelo, se dejan los zapatos fuera, junto con las preocupaciones, agobios y estrés, es algo simbólico que siempre se recuerda al entrar, se realizan cinco minutos de relajación, respiración y reflexión para centrarse en el momento y lugar en el que se está, el “aquí y ahora” y se empieza la ronda de palabra. Se suele preguntar si hay alguna urgencia y por eso se empieza, después se presentan las personas que hayan llegado por primera vez, ellas, sus bebés y si hay alguien que las acompaña y por turnos, todo el mundo va tomando la palabra, puede intervenir cualquier persona en cualquier momento siempre que lo haga con respeto y se intenta que no se hagan corrillos. Y así continúa el taller hasta que todo el mundo ha terminado de hablar o, según el taller, llega la hora de finalizar y tenemos que abandonar el centro de salud para que otras personas puedan ocupar el lugar en el que estamos.

En uno de los talleres que he participado, el taller siempre terminaba con una canción de fondo mientras entre todos los padres que quedaban se leía un bonito texto que emocionaba a la mayoría.



Amamanta realiza diversas actividades, además de los **talleres de lactancia**, que como ya he dicho, son grupos de madres y padres que se reúnen junto con matronas, enfermeras o pediatras, para apoyarse emocionalmente y ayudarse con su experiencia como padres, con la lactancia y temas relacionados con la crianza.

Otras de las actividades que realiza la asociación son:

Voluntariado hospitalario

En enero de 2007 se firmó un convenio entre Amamanta y la Consellería de Sanidad y diferentes hospitales de la comunidad Valenciana.

Actualmente asisten varias veces por semana al Hospital de Manises y al Hospital de la Fe de Valencia diferentes voluntarias cuya función es apoyar a las madres previamente al nacimiento de sus hijos, para poder evitar posibles problemas que puedan surgir después del parto que es cuando más apoyo y correcta información necesitan, ya que hoy en día, incluso en los hospitales, y de personal formado, recibimos informaciones, erróneas, que nos confunden y nos llevan a cometer errores que son bastante comunes entre las madres primerizas o inexpertas.

Estas voluntarias son de gran ayuda durante las primeras horas del nacimiento de los hijos ya que, ofrecen escucha emocional a las madres y las hacen confiar en sus habilidades y reducen su ansiedad y preocupación.

Las voluntarias también guían a las madres y les recomiendan visitar el taller de lactancia que les corresponda una vez les han dado el alta hospitalaria, lo cual puede ser beneficioso para ellas ya que seguirán siendo apoyadas y sostenidas y además podrán ayudarlas con otros tipos de problemas que le surjan durante la lactancia.



Las voluntarias son madres con formación en lactancia materna y que tienen práctica de apoyo a otras madres, adquirida en los talleres de lactancia de sus centros de salud.

Este año se están realizando trámites para poner en marcha el voluntariado también en el Hospital del Pesset.

Curso de asesoras de lactancia materna

Anualmente se realiza un curso de asesoras de lactancia materna, reconocido por la escuela valenciana de estudios de la salud.

El objetivo de este curso es formar a asesoras de lactancia que posteriormente colaboren en los talleres o se incorporen al voluntariado en alguno de los hospitales con los que colabora Amamanta.

Taller de Talleres (TDT)

El objetivo fundacional de AMAMANTA, grupo de apoyo a la lactancia materna, es la creación y mantenimiento de los Talleres de Lactancia en los Centros de Atención Primaria.

Amamanta apoya a los talleres de lactancia, promueve un crecimiento en red vertebrado por la asociación y ofrece a los talleres vinculados documentación, materiales y visitas y charlas del especialista al taller.

El Taller de talleres se inició en abril del 2009, tras el Congreso de Lactancia Materna de Murcia, y tiene su origen en los cinco Encuentros de Talleres que Amamanta ha realizado desde el 2003. A fecha febrero del 2013, desde su inicio se han realizado 18 Talleres de Talleres cada vez con una asistencia más concurrida y un mayor número de talleres representados.

La red de talleres de lactancia, vinculados a Amamanta o no, ha pasado en los últimos tres años de 11 a 92 lo que impone una coordinación y una acción en



común. De forma casi natural, a partir de los encuentros de talleres de lactancia materna anuales, se vio que este tipo de acciones debían tener una mayor periodicidad. Así surgió el Taller de talleres: como una necesidad evolutiva.

El Taller de Talleres es bimensual e itinerante por los diferentes Centros de Salud. El taller que lo desea puede solicitar que el siguiente se realice en su centro de salud. De esta manera conocemos el espacio de cada taller.

Para su realización se sigue la dinámica propia del taller, en el suelo en círculo y con una ronda de participación priorizando a los talleres que se inician o que participan por primera vez.

Participan profesionales, madres responsables de taller y madres y padres con sus hijos. Como en los talleres, son las representantes con más práctica en talleres las que aportan sus experiencias y apoyan a los talleres nuevos o con dificultades.

Se realiza un resumen del desarrollo de la reunión que se comparte con las responsables de los talleres.

Su objetivo general es catalizar el proceso de creación de un nuevo taller y apoyar a los ya formados asegurando su estabilidad.

Calendario Amamanta

Año tras año desde la asociación realizan un precioso almanaque con el fin de promocionar la imagen del amamantamiento. Cuentan con la colaboración de las socias para realizar el proyecto a todos los niveles: modelos, fotografía, diseño, promoción...

La difusión que realizan de este calendario es a dos niveles. Interno, puesto que todas las socias reciben su ejemplar. Y sanitario, ya que Amamanta regala 700 ejemplares que se reparten en todos los hospitales y Centros de Atención Primaria de la Comunidad Valenciana.

Muñecas Amamantitas

Se trata de una iniciativa que Amamanta comenzó a desarrollar en 2005: la realización y confección de muñecas que paren y amamantan. Son muñecas que albergan un bebé en su interior, que “nace” por vía vaginal, que permanece unido a la madre por un cordón umbilical y que se puede colocar al pecho de la muñeca gracias a un sistema de velcro colocado en su boquita y en el pezón de la muñeca.

Se realiza por diversos motivos:

- Los niños aprenden jugando, y este juego real y simbólico, sienta las bases de su conducta, de sus actitudes y es para él una fuente de conocimiento.

- Los juguetes con los que se entretienen los ponen de moda los fabricantes, con el interés puesto en su negocio y ganancia. Muchas veces no son educativos, no son seguros, y fomentan conductas que los padres no buscan.

- Las niñas y niños que juegan a mamás y papás cuidando un bebé reciben muñecas y muñecos que se alimentan casi siempre con un biberón. No existe en el mercado un juguete que enseñe a nuestros niños como se alimenta el bebé de la “especie humana” de forma natural.



- Los hijos/hijas de las mujeres que amamantan durante 1 ó 2 años, cuando juegan a cuidar y alimentar a sus muñecas suelen colocarse sus muñecos al pecho. De lo que se ve se aprende. De lo que se juega también se aprende.
- Nuestra sociedad está inmersa en la “cultura del biberón”. Esto se traduce en que las imágenes, las palabras, las actitudes, las costumbres de las familias muchas veces no fomentan en la práctica lo que de “boca” sí afirmamos. Decimos que lo mejor es alimentar el bebé con el pecho, porque la lactancia materna es lo mejor, sin embargo compramos biberones, tetinas, chupetes y se abandona el amamantamiento de nuestros hijos ante las primeras dificultades.

Con todas estas premisas, desde Amamanta se propusieron alcanzar unos objetivos:

- Que la población en general, las madres gestante y/o con niños y sus familiares, dispongan de un juguete educativo que promueva la lactancia materna.
- Crear una alternativa de muñeca con bebé al pecho: difundir su confección y comercialización para que llegue a círculos cada vez más amplios.
- Que contribuya la labor de Amamanta en la educación de promoción de la lactancia materna tanto entre las familias como entre los colegios, facilitando un material educativo, atractivo y que sirva de soporte para jugar a alimentar a los bebes con el pecho.



Asesoría jurídica maternidad y lactancia

Existe en la página web de Amamanta una guía, elaborada por una abogada con el objetivo de resolver las dudas generales que suelen aparecer durante el periodo de maternidad en relación a los derechos y obligaciones laborales.

También se pone a disposición de quien lo necesite, un correo electrónico para responder dudas y consultas.

Proyecto educativo

Desde el principio de su andadura, la asociación tuvo clara la importancia de que los niños conocieran la lactancia materna como la base de la nutrición natural humana, y para ello, la escuela se hacía el lugar idóneo, por constituir el espacio de la educación, la base cultural de la sociedad, donde se forman los que serán padres y madres en el futuro.

Para llevar a cabo este trabajo, buscan articular el proyecto “La lactancia...al cole” con el Currículo de Educación Infantil y Primaria de la Comunidad Valenciana.

Practicum de Psicología

En el año 2008, se crearon en la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia unas plazas de prácticum (prácticas integradas en la licenciatura) sobre la atención a la maternidad y el puerperio. El departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación ofreció la posibilidad de realizar las prácticas en los talleres de lactancia de la asociación Amamanta para analizar la parte emocional que subyace a problemas fisiológicos relacionados con la lactancia materna.

En 2014 se firmó un nuevo convenio con la Universidad Católica de Valencia, gracias al cual yo he podido realizar mis prácticas de Psicología en la asociación.



De las actividades que realiza la asociación, durante las prácticas yo he tenido la suerte de asistir a diferentes talleres de lactancia, los arriba mencionados.

Cada uno de los talleres de lactancia a los que he asistido tenía un funcionamiento diferente por lo que he tenido la oportunidad de comparar y ver las diferencias de funcionamiento según las características de los mismos.

El primero de los talleres, lo llevaba una madre y asesora de lactancia, con el apoyo de una matrona que asistía al taller en cada sesión por si surgía alguna duda o necesidad que ella pudiese solucionar, pero el peso del taller lo llevaba la madre que he mencionado.

En este taller siempre ha habido un ambiente familiar y acogedor, similar al de un grupo de amigos, donde siempre se recibe con los brazos abiertos a quien viene nuevo y pueden sentirse a gusto, comprendidos y apoyados.

Otro de los talleres estaba dirigido por una matrona junto a la que también asistían una pediatra y una enfermera pediátrica. En este taller el ambiente era algo más formal, se ofrecía apoyo igualmente a quien viniese solicitándolo pero era más similar a una consulta, donde las personas que asistían exponían sus problemas buscando una solución y se abrían menos que como he podido observar que lo hacían en otros talleres.

En el último de los talleres, ha habido un proceso de cambio mientras yo he asistido, cuando comencé a asistir el taller lo dirigía una matrona, pero ella ha animado a los padres y madres para que sigan con el taller, ya que ella no siempre va a poder estar como sustento del taller y el taller, debe seguir funcionando sin ella, ya que los que lo forman son los padres y madres que asisten. En este taller todo es un poco más protocolizado y siempre se ha recalcado la importancia de que se dé voz a los talleres de lactancia ya que la labor que realizan es muy importante a la hora de promocionar la salud y son muy importantes también para los padres y madres que asisten a ellos y que encuentran apoyo y solución a sus problemas.



Yo he asistido semanalmente y participado en estos tres talleres de lactancia, la gran mayoría de las horas han sido dedicadas al taller como tal, también he podido asistir a charlas que se han hecho ocasionalmente en los talleres sobre porteo, amor y crianza y alimentación complementaria.

Otra de las tareas eran las reuniones periódicas con la tutora externa María José Lerma, en la sede de la asociación, donde le contábamos cómo nos estaba yendo en los talleres nos proporcionaba materiales para seguir informándonos sobre lactancia y crianza y debatíamos y reflexionábamos sobre asuntos relacionados con estos temas.

D. VALORACIÓN DE LAS TAREAS DESARROLLADAS CON LOS CONOCIMIENTOS Y COMPETENCIAS ADQUIRIDOS

La principal tarea a desarrollar en los talleres de lactancia ha sido la observación, mediante la observación y la escucha activa, puedes ir conociendo al principio el funcionamiento del taller, puedes aprender quienes son las madres que vienen por primera vez, gracias al lenguaje no verbal, cuales son las madres habituales del taller, y sobre todo se puede observar qué madres vienen con preocupaciones, cuáles están teniendo problemas con su lactancia en ese momento y también que madres ya lo tienen todo bajo control y son madres empoderadas.

Una de las cosas más bonitas que he podido observar en los talleres son los cambios que se producen en las madres a través del tiempo, cuando una madre llega por primera vez a un taller de lactancia, preocupada, agotada y con problemas, encuentra el apoyo que quizá le hacía falta para confiar en ella y en su capacidad y continúa asistiendo al taller, puedes ver la transformación que sufre, cómo semana a semana se va convirtiendo en una mamá empoderada a la que sólo le hacía falta algo de comprensión y apoyo, de no ser así, muy probablemente



una gran mayoría abandonaría la lactancia, pero gracias a estos grupos, se sienten capaces y consiguen una lactancia exitosa.

La empatía es algo también muy importante en los talleres de lactancia, cuando una madre acude con problemas, es frecuente que varias madres ya hayan pasado por esos mismos problemas con anterioridad por lo que no les resulta difícil ponerse en el lugar de la madre que pide ayuda. Para mí aparte de practicar la empatía como habilidad que debe formar parte del psicólogo, en esta ocasión me ha sido especialmente fácil ponerme en el lugar de las madres que me encontraba en los talleres de lactancia ya que al ser yo también madre lactante, he podido experimentar mucho de lo que cuentan ellas sobre lo que les está pasando.

Con el paso del tiempo, una vez he estado algo más integrada en los talleres además de observar he ido participando poco a poco cada vez más, aportando mi experiencia tanto como madre, como cuando ha sido necesario, los conocimientos adquiridos durante mis estudios.

El apoyo emocional es otro de los pilares de estas prácticas, muchas de las madres que acuden a los talleres no tienen ningún problema fisiológico con la lactancia, el bebé se alimenta bien, engorda y crece bien, no tienen problemas de dolor como pueden ser grietas o mastitis, simplemente se sienten hundidas a nivel emocional, se ven superadas por toda la situación, nueva, para muchas de ellas y lo único que necesitan es una mano en las espaldas y que les digan que lo que les está pasando y lo que están sintiendo, es normal, que nos pasa a la mayoría, que no debe culpabilizarse o sentir que no es buena madre, que a fin de cuentas, no está sola sino que la comprenden y cuenta con el taller de lactancia para lo que necesite.

Muchas de las lactancias acaban por problemas emocionales, es uno de los grandes problemas a superar por las madres, que pese a no tener ningún otro tipo de problema, no se sienten capaces y acaban terminando con la lactancia, por diversos motivos, muchas veces, falta de apoyo.



A nivel de la asociación el rendimiento exigido en los talleres no era demasiado alto, teniendo en cuenta la naturaleza del trabajo que realizamos, nos pedían que nos sintiésemos a gusto realizando el trabajo y que aportásemos todo lo que nos pareciese correcto aportar, siempre están abiertos a cualquier propuesta que quisiésemos hacer, y nuestra tutora nos hacía reflexionar sobre cómo nos sentíamos en los talleres siendo una figura de referencia, ya que en cada taller nos presentábamos y comentábamos lo que estábamos haciendo. A algunas madres les hacía sentir bien tener la figura de un psicólogo en el taller, como resultado en ocasiones se ha dado la situación de que algunas madres al hablar se dirigieran a mí o alguna de las compañeras que estaban haciendo prácticas.

La tutorización del taller es otra de las tareas que he tenido la oportunidad de realizar dentro de los talleres, lo que tenía como resultado lo que acabo de describir, las personas al hablar, suelen dirigirse a todo el mundo, pero tienen principalmente en cuenta a la persona de referencia.

En uno de los talleres una de las madres solicitó si se podía realizar una charla sobre cómo afrontar la sexualidad con los hijos, me propusieron hacerla a mí y busqué ayuda e información para realizarla pero por motivos de organización y debido a que la madre a la que le interesaba sólo podía asistir al taller ocasionalmente, finalmente no prosperó.

Por último hablar de las reuniones con la tutora externa María José Lerma. Mensualmente las alumnas de Practicum nos reuníamos con ella, en estas reuniones además de contar cada una cómo nos iba en los talleres y preguntar las dudas que nos hubiesen surgido, hablábamos sobre las lecturas de libros que habíamos realizado durante el mes y también sobre artículos que ella nos mandaba leer, o videos que nos recomendaba ver, así como la reflexión sobre información sobre la que nos pedía que investigáramos como por ejemplo, el porcentaje de lactancia en España y en la Comunidad Valenciana, las principales dificultades que encontraban las mujeres con la lactancia o las creencias básicas sobre las que se



rige la sociedad, las creencias de las madres en los talleres e incluso nuestras propias creencias.

E. PROBLEMAS PLANTEADOS Y PROCEDIMIENTOS SEGUIDOS PARA SU RESOLUCIÓN

En general en los talleres podemos encontrar algunas dificultades comunes en el funcionamiento como son las siguientes:

- El espacio físico: Hay Centros de Salud que no ofrecen un espacio adecuado para el desarrollo del taller, puede ser porque sean pequeños, el espacio no sea adecuado, se encuentren cerrados en el horario en el que debía ser el taller, etc. Concretamente, el problema de este tipo que yo me he encontrado es referente al horario, normalmente, como ya he dicho en varias ocasiones, los talleres suelen extenderse más allá del horario establecido, en uno de los centros de salud, siempre debíamos acabar antes de lo que nos hubiese gustado debido a que debían entrar en la estancia en la que estábamos a realizar tareas de limpieza, lo que ha supuesto un conflicto en algunas ocasiones.

- Dificultad en el apoyo de los profesionales sanitarios manifestada de diferentes formas:

Madres de taller que no encuentran en apoyo de sus matronas, lo que dificulta que las embarazadas acudan al taller de lactancia antes o después de dar a luz.

Pediatras o enfermeros que no apoyan la Lactancia Materna o dan consejos contradictorios a las madres que amamantan.



Matronas que encuentran dificultades con los mismos compañeros que ponen obstáculos en su trabajo en el taller de lactancia.

Problemas de esta índole no los he vivido directamente durante los talleres, pero sí a través del testimonio de madres que asistían al taller comentando cómo sus pediatras o matronas les recomendaban cosas que eran contrarias a lo que les habían recomendado en el taller de lactancia o a lo que ellas pensaban que era lo correcto.

- El acercamiento y permanencia en el taller de lactancia de las madres. Es importante crear en el taller un ambiente adecuado para que las madres encuentren la confianza necesaria para asistir. Los cursos de educación maternal son de gran ayuda. Pero para lograr su permanencia y continuidad es necesario hacerlas sentir a gusto e importantes para apoyar a las demás: lograr que se empoderen.

En algunos centros de salud hay matronas que insisten a las mujeres embarazadas para que vayan al taller e inciden en la importancia que esto tiene, por la experiencia vivida en los talleres puedo decir, que asistir a los mismos durante el embarazo, es un factor importante para una lactancia de éxito, he podido comprobar cómo la mayoría de madres que asistían a los talleres de lactancia antes del embarazo no han tenido ningún problema con ella, o en caso de tenerlo, no ha sido un impedimento para continuar con la lactancia porque lo han sabido solventar gracias a lo aprendido en el taller.

Por otro lado es muy importante crear un buen clima en el taller donde todas las personas se sientan acogidas y quieran volver, ya que un “mal día de taller”, para una persona que es asidua puede no significar nada pero para una mamá que va por primera vez, puede ser determinante a la hora de no regresar si no recibe un feedback positivo.



- Movilidad del personal sanitario: los concursos de traslados de las matronas a veces impiden la continuidad; no obstante en otras ocasiones supone una oportunidad para que se abran talleres nuevos de la mano de las matronas que hacían taller antes de su traslado.

Por este motivo es importante que, aunque sea una persona la responsable del taller, el taller se haga entre todas las personas que participan, ya que nadie debería ser imprescindible, pues en caso de que falle la persona que lo sustenta, no hay taller, lo cual no es demasiado recomendable.

- Horario y duración del taller. Poder elegir entre mañanas o tardes, cada opción tiene sus ventajas, pero ocurre que no siempre se puede elegir.

Como he comentado en un anterior apartado, hay que ceñirse a los horarios que los Centros de Salud ponen, lo cual en algunas ocasiones ha supuesto un conflicto con el mismo centro, ya que los talleres necesitarían un espacio con horarios flexibles que se pudieran adaptar a las necesidades del momento. En cuanto a la disponibilidad de horarios para los padres, siempre es complicado ya que es imposible que todos lleven el mismo horario y siempre habrá personas a las que no les venga bien.

- El ambiente del taller. Es necesario crear un ambiente de escucha y evitar que se disperse la comunicación cuando se forman corrillos de madres.

En algunos talleres suele haber una gran afluencia de personas, lo que suele provocar que se haga más difícil la escucha, las personas al no escuchar bien a quien habla, a veces comienzan a comentar con la persona que tienen al lado, o a veces lo hacen por timidez, y vergüenza de hacer su comentario a todo el grupo. Es importante, en todo caso, evitar estas pequeñas charlas, ya que la persona que está hablando quiere sentirse escuchada y comprendida, si no es así, puede que esa persona que no se ha sentido escuchada, no vuelva aunque lo necesite.



- La Promoción y difusión del taller: es necesario que tanto los trabajadores del Centro de Salud, como los usuarios del mismo conozcan la existencia del taller, sus días y horarios y estén informados en la importancia del trabajo social que en él se desempeña.

Una de las matronas de los talleres ha sido muy insistente respecto a este tema, y tiene razón cuando afirma que si los responsables de los centros no ponen interés en los talleres es porque no saben a veces ni de su existencia, ni de la labor tan importante que realizan, por lo que es importante hacérselos visibles mediante los medios que tengamos a nuestra disposición, en este caso, nos recomendaba rellenar una hoja de agradecimiento dirigida a la Consellería de Sanidad.

Por otro lado, están los problemas que tenían las madres cuando acudían a los talleres, estos problemas son diversos, pero suelen repetirse en todos los talleres y en las diferentes madres. Los problemas más comunes sobre lactancia son sobre grietas en los pezones, mastitis, problemas de agarre con el bebé, y una serie de problemas derivados de creencias que suelen ser bastante comunes entre las madres como que la leche que tienen no alimenta a sus hijos, que no tienen suficiente cantidad de leche o que se les está yendo.

No estoy formada como asesora de lactancia, y la información que tengo del tema ha sido la que me ha dado la experiencia y la que he ido adquiriendo a través de lecturas y charlas con personal sanitario formado o personas que sí tenían una formación en lactancia materna, gracias a estos conocimientos, en ocasiones también he podido colaborar al resolver algunos problemas que tenían personas acerca de la lactancia. Por lo que la experiencia ha sido facilitadora.

F. APORTACIONES QUE EN MATERIA DE APRENDIZAJE HAN SUPUESTO LAS PRÁCTICAS

Realizar las prácticas en este centro ha sido importante para mí debido al momento vital en el que me encuentro. A nivel personal me han aportado mucho, me han enseñado mucho sobre lactancia pero sobre todo, sobre lo importante que es el apoyo emocional en determinados momentos y el acompañamiento, cuanta diferencia hay entre estar o sentirse sola y tener “una tribu” que te respalde.

También el realizar estas prácticas me ha solucionado muchas dudas personales sobre lactancia y crianza.

El realizar las prácticas con este centro y relacionarme con los entornos de centros de atención primaria me ha hecho darme cuenta de la importancia que tiene la existencia de estos talleres de lactancia, siempre los había considerado importantes porque me habían parecido un apoyo para las madres que quisiesen asistir pero son importantes también a la hora de promocionar la salud. Por suerte, de nuevo la lactancia materna está volviendo a ser lo normal, aunque queda mucho camino por recorrer, cada vez es menos raro encontrar a mujeres que amamantan a sus bebés y lo hacen durante el tiempo que consideran apropiado, sin dejarse influenciar por comentarios externos, que desgraciadamente, tampoco son raros.

Asistir a los talleres de lactancia me ha reafirmado en algo que yo ya creía, la importancia de la lactancia materna, es importante en todos los sentidos, es importante para los bebés, las madres, la sociedad en general, es importante a nivel salud, ya que protege frente a muchas enfermedades a los bebés y evita un



gasto médico importante, por lo que debería ser un tema de interés además de para las propias personas que la practican, para la sanidad pública.

Una de las partes importantes de las prácticas, que complementaba a los talleres, eran las reuniones con M^o José, en ellas he reflexionado mucho sobre cosas en las que nunca me había parado a pensar y he aprendido mucho a nivel personal y profesional.

M^o José está especializada en temas de mujer, estados emocionales y medicina bioenergética, nos ha hecho reflexionar continuamente sobre la importancia de la biología en la lactancia. El tema de las creencias ha sido uno de los temas más trabajados y hemos podido aprender cómo incluso las creencias pueden cambiar la biología, si las creencias que rigen la sociedad van con la biología está bien, pero si van en contra, crean bloqueos, que es otro de los temas que hemos tratado. También nos ha hablado de la biología del amor, y la química del amor, y cómo el amor y el miedo, como creencias básicas de todas las personas están relacionadas estrechamente con la lactancia.

En estas reuniones también he aprendido que no existe bueno ni malo en cuanto a la lactancia, existen las circunstancias de cada persona, por lo que no hay una edad hasta la que alargar la lactancia sea bueno ni acortarla malo, todo depende de las circunstancias de cada madre, y de que la lactancia sea equilibrada. Esto último es uno de los objetivos de los talleres, dar seguridad a la madre y ayudarla a volver al equilibrio para que ella decida lo que quiere hacer con la lactancia. Una de nuestras tareas era observar qué creencias tenían las madres de los talleres, y continuando con el tema de las creencias, he aprendido que no necesariamente una lactancia prolongada es buena, ya que si una madre tiene miedo, la lactancia puede ser larga pero no sana si no existe equilibrio. Y cuanto están de relacionados los miedos y las creencias en que están basados con la sexualidad, algo que hasta el momento, a pesar de lo que decía Freud, yo no creía.

El papel de un psicólogo en los talleres de lactancia pienso que está sin explotar, es cierto que como partícipe del taller en sí, puede que no sea del todo imprescindible, ya que el apoyo o sustento que puede dar un psicólogo a alguien que tiene un problema, lo suele dar el grupo del taller, lo cual, las diferentes madres y padres hacen de psicólogos, aunque es cierto que he podido observar que a pesar de que el apoyo que se les da por parte de estas madres y padres es igual de bueno que el que puedo darles yo o en este caso, algunas mamás que se sabía que también eran psicólogas, siempre se tiene más en cuenta lo que decíamos nosotras, quizá por lo que he comentado antes de que nos ven como figura de referencia y no equivocados del todo, puedan pensar que lo que vayamos a decirles pueda ser más útil, o veraz, además teniendo un psicólogo en cada taller de lactancia como norma, el taller se convertiría en una terapia y se perdería de vista el objetivo del mismo.

Sin embargo hay muchas otras funciones que podría realizar un psicólogo en los talleres de lactancia, podría ejercer como formador, enseñando a las personas que tutorizan el taller. Al igual que se forman en lactancia, podrían formarse en emociones, lenguaje no verbal, escucha activa, etc.

Las charlas son algo muy común en los talleres, suelen ser habituales y muchas de ellas están relacionadas con temas de psicología, los psicólogos podrían dar charlas relacionadas con la inteligencia emocional, y también tratar el tema de la depresión post parto o la tristeza post parto, así como el duelo cuando se pierde a un bebé ya nacido, o se sufren abortos.



G. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y RECURSOS FORMATIVOS

- Jové, R. (2006). *Dormir sin lágrimas: Dejarle llorar no es la solución*. Madrid: La Esfera de los Libros.
- Bourbeau, L. (1999). *Obedece a tu cuerpo ¡Ámate!*. Editorial Siro
- González, C. (2006). *Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna*. Madrid: Temas de Hoy.
- Gómez Papí, A. (2010) *El poder de las caricias. Crecer sin lágrimas*. Espasa Libros.
- Hay, L.(1998) *Sana tu cuerpo*. Hay House, Incorporated.
- González, C. (2006). *Mi niño no me come: consejos para prevenir y resolver el problema*. Madrid: Temas de hoy.
- Rapley, G. (2012) *El niño ya come solo: consiga que su bebé disfrute de la buena comida*. Medici.
- Paricio, J. (2013) *Tu eres la mejor madre del mundo*. S.A Ediciones B
- Cachafeiro, A y Rodrigañez, C. (1999). *La sexualidad de la mujer*. Ekintza Zuzena, Bilbo.
- Glabach, D. *La sexualidad natural del amamantamiento: Una prescripción evolutiva para la salud emocional*.
- Rodrigañez, C. *Sexualidad uterina y sexualidad materno primal*.
- Curbelo, D. *La energía sexual femenina*.
- Video sobre Hooponopono. <https://www.youtube.com/watch?v=rxVLdeWD3Qc>
- Charla sobre amor y crianza impartida por Silvia Araque Navalón.
- Charla sobre porteo impartida por Sara Sevilla.
- Charla sobre alimentación complementaria impartida por Ana Vicente.