



## **LAS PALABRAS, SU SABOR Y SU PODER. LA IMPORTANCIA DE NOMBRARNOS: TALLER DE LACTANCIA**

**Me gustan las palabras...** siempre me ha gustado conocer el origen, su etimología, me ayuda a desentrañarlas. Utilizarlas bien me parece una herramienta importantísima para entendernos y establecer una buena comunicación ...

Me esfuerzo por utilizar bien las palabras...

**Me gusta la palabra “mamá”.**

Me gusta ser madre, nunca una palabra me había sonado tan hermosa como “mamá”, quizás por su origen: el corazón de los niños. Pero no solo me parece especial ahora que soy madre, me ha gustado siempre decirle “mamá” a mi madre, eso implica una relación especial, es llamar a quien mejor me acoge. También al oír “mamá” ella sabe inmediatamente quien la llama. Incluso hoy, que ya es una adorable abuela, cuando por teléfono le digo:- “mamá, soy yo”, siempre me responde: - “¿Quién iba a ser, llamándome así?...”

Me gusta la lactancia, sí me gusta mucho y disfruto amamantando... además le encanta a mis hijos y a mi marido también. Empleo esta palabra porque él es: mi pareja, mi compañero, el padre de mis hijos y también “mi marido”, es todo eso; y a todos nosotros: **nos gusta la lactancia.**

Llegar a escribir sinceramente todo esto, no ha sido fácil. He necesitado bucear en mi misma para encontrar el origen emocional de lo que **todas estas palabras significan para mi.**

### **Un poco de historia personal....**

En el momento que nació mi primera hija **yo también nací como madre.** Necesité: formación, información, apoyo y refuerzo en mi habilidad natural para ser madre.

Todas estas cosas las encontré de la mano de la matrona a la que me acerqué y posteriormente me uní para “recrear” un espacio donde poder volcar toda esta energía maternal que me desbordaba.

Allí encontré argumentos para explicar al mundo “mi decisión” de criar, o mejor dicho “nuestra decisión” de criar con respeto y en libertad. Yo pensé entonces que era y me comportaba como una madre “normal”, que hacía “algo natural”, pero pronto comprobé que esta forma de relacionarme con mi bebé no era tan común.

Este espacio creado que me impulsó a vivir la maternidad de una manera salvaje fue un **Taller de Lactancia**. La palabra “salvaje” la empleo destacando su sentido de natural, instintivo, real en los mamíferos. La consonancia de “sin control” que tiene el vocablo salvaje ... me gusta matizarlo. La lactancia “controlada y normalizada” llevó a muchas mujeres a fracasar en el deseo y en el intento de amamantar. Descubrir que podemos “descontrolarnos” al amamantar : no tener horarios rígidos, ni rutinas fijas, y dar de mamar a demanda del bebé... También es muy bueno...Y NO PASA NADA.

### **Un poco sobre el origen del Taller de Lactancia en los Centros de Salud...**

La aparición del Taller de Lactancia dentro de un Centro de Atención Primaria, no fue casual, porque estos son los núcleos de la sanidad pública, donde todos tienen fácil e inmediato acceso, se acude a ellos para estar sano no solo en caso de enfermedad y es decisión personal acercarse o no, el Centro de Salud siempre está disponible para todos.

El taller de lactancia nos parece el lugar idóneo para aunar el trabajo de los profesionales del área materno- infantil con las madres y los niños pequeños. Allí se propicia el encuentro relajado y con tiempo para que éstas mujeres puedan recibir el apoyo necesario en un período tan frágil como es el puerperio y la lactancia .

Creo que los profesionales más adecuados para estar presentes en estos espacios son *las matronas*, ¿por qué? La palabra matrona, es una palabra muy bella, viene de comadróna, co-madre, que significa *persona que acompaña a las mujeres-madres*. La matrona es, o debería ser el profesional sanitario que acompañe a la mujer emocional y personalmente, a lo largo de todo su ciclo reproductivo que es la parte más singular de su sexualidad.

**El taller de lactancia nació en el seno de un taller de masaje infantil.** Este era un espacio para aprender los enormes beneficios que el masaje tiene como herramienta de comunicación y vínculo con el bebé. Mientras masajéabamos a nuestros hijos empezamos a compartir dudas y dificultades sobre nuestras lactancias por que no nos resultaban fáciles... Algunas de aquellas madres acabaron optando por la leche artificial y otras persistimos en mantener el amamantamiento. Amamantar fue la clave, la llave que abrió la puerta a esta nueva realidad, **a este cambio que no es solo un cambio de nombre.**

Cuando decidimos amamantar a nuestro bebé, cambiamos las reglas del “juego social”. Las prioridades son otras. No cuenta ya solo “mi tiempo”. Ahora “esta pequeña y palpitante vida” que nació de mi, también tiene, merece, reclama “su tiempo”. Decidir dar de mamar, desmonta la “paradeta” cultural, en la que estamos inmersas las mujeres. Concientemente, por necesidad o por inercia, entramos en el mundo laboral masculinizado, competitivo al máximo, estresante y

estresado. Corremos detrás del 1º puesto, el mejor sueldo... No podemos o no encontramos “cómo” bajarnos de este “tío vivo”.

La maternidad nos cuestiona esta “feria”. El embarazo se camufla, se amolda, se escurre entre bambalinas. El parto es un “stop” admitido, legislado. Amparadas legalmente están las 16 semanas. Pero ahí se acaba lo “bien visto”, ahí se acaban “los permisos”. Ahora a la mujer se le insta a “subirse al carro nuevamente”. Por eso amamantar a tu hijo mas allá de la cuarentena o permiso maternal no “tiene buena prensa” en este circo de la vida moderna.

Lo que hemos descubierto las mujeres en los talleres de lactancia es que AMAMANTAR esconde un misterio. Un misterio y un milagro de PODER, el poder de romper con esta farsa. El poder de recuperar el gran secreto de las mujeres: nuestro primer amor, el AMOR de la madre recién parida con su criatura.

Yo en ese momento no era consciente de la ventana a la iba a comenzar a asomarme y que tanto iba a cambiar mi vida...

Pero volvamos a las denominaciones...de taller de masaje infantil pasamos a **Taller de Lactancia**: incluyendo la actividad del masaje y demás “técnicas de cachorreo” en el espacio del taller de lactancia. Descubrimos que la lactancia nos proporciona una relación tan estrecha con nuestros hijos que el masaje se convertía en una expresión más de esa comunicación.

### *Un poco acerca del compromiso radical... de las mujeres-madres lactantes*

Con el tiempo y con un trabajo de “hormiguita” – incansable y constante - la idea de los talleres se fue expandiendo y afianzando.

Este proceso dio lugar a un compromiso más fuerte por parte de las madres. Podemos afirmar que este compromiso - para un grupo de madres - es radical y “radical” no significa necesariamente situarse en un extremo, su sentido etimológico viene de “raíz”: de origen, básico y nutritivo. Nosotras queremos apoyar desde la raíz, desde nuestra naturaleza femenina, desde el sentir y el origen de nuestra especie y desde nuestro ser de mujeres-madres.

Este compromiso se llama *Amamanta*, un grupo aún más grande, que cultiva y englobaba la filosofía de: *la creación de talleres de lactancia* como núcleos centrales para el apoyo a las madres que decidan lactar.

El nombre de Amamanta tampoco fue escogido al azar, elegimos esa palabra para recuperarla. “Amamantar” era una palabra en desuso, que se utilizaba bien poco... Las mujeres: daban el pecho, daban de mamar, daban lactancia, un montón de sinónimos para una vivencia tan hermosa... *Amamanta*, un verbo que suena a

la conjunción de *amar, mamar y mamá*. Nos pareció que llamarnos Amamanta es la invitación más dulce al acto de lactar y una reivindicación de nuestra maternidad.

*Por eso nos llamamos Amamanta...*

### *Los talleres de lactancia: el espacio de las mujeres-madres lactantes...*

Quiero volver a centrarme en el hecho de los talleres de lactancia en los centros de salud. Ya he comentado porque me parecen importantes dentro de la sanidad pública y también como los animo para que las mujeres encuentren en ellos su espacio público como promoción de su salud.

Yo me he encontrado realizada dentro de un espacio para mujeres, dentro de un espacio para madres, dentro, por tanto de un espacio para mujeres-madres que habíamos optado por la lactancia materna como forma de crianza.

Acudimos al taller de lactancia desde el momento que ponemos al pecho a nuestro hijo .

Compartimos con otras mujeres las estrategias para sortear los obstáculos, las creencias injustificadas, las normas que entorpecen y las obligaciones que como mujeres-madres nos condicionan.

Y también somos capaces de compartir la alegría de sentir el enamoramiento de nuestras criaturas, la exacerbación de nuestra sexualidad, y hablar, interpretar, anticipar sobre todas aquellas situaciones que nos convierten en mujeres liberadas y empoderadas.

Esta experiencia dinámica de aprendizaje para la mujer, le permite adquirir seguridad en si misma.

Al mismo tiempo que vive su maternidad y lactancia, participa activamente junto al resto de mujeres y al profesional sanitario- que ejerce una labor de acompañamiento.

Estos años de andares compartidos nos ha permitido observar un proceso de maduración del compromiso de las mujeres-madres.

Nos gustaría explicar por qué y cómo una mamá que llega a un taller de lactancia agobiada y confundida acaba sintiéndose fuerte, a gusto consigo mismo , orgullosa de su lactancia y abarcando un compromiso de voluntariado para dar apoyo a otras madres dentro de un Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna y la Crianza natural.

La observación nos ha permitido hacer ciencia de la experiencia cotidiana y hemos realizado una *Clasificación de Madres* en función de su actitud en el taller, la hemos hecho aludiendo a símiles con el agua, porque dejarse fluir también es una manera de vivir y aprender.

#### *1.- Madre Receptiva:*

Es la madre primeriza, la que más necesita del taller, la que necesita aprender y ser apoyada, la que está ansiosa por participar en la ronda para exponer

su caso y ser ayudada y reforzada para su lucha con el mundo exterior, es una esponja que se va empapando de la esencia de la lactancia.

### **2.- Madre confiada:**

Ya tiene la lactancia instaurada, su bebe es feliz y ella también, sus intervenciones en la ronda de participación ya son positivas y muestra una actitud de agradecimiento, siente que ya tiene un hueco en el taller.

Ya confía y decide adentrarse en la lactancia como forma de crianza, participa del masaje y quiere conocer sobre alimentación, vuelta al trabajo, sueño, etc sin considerar el abandono de la lactancia y con un total respeto a ésta.

### **3.- Madre Dique:**

Es una madre con un bebé de siete, ocho meses, ya tiene un fuerte vínculo con él, se siente segura, feliz, acude al taller de lactancia con periodicidad, tiene muchos conocimientos y sentimientos almacenados sobre la lactancia y lo que ha supuesto para ella pero aún no se siente capaz de comunicarlos.

Aún no se ha dado cuenta de lo que ha aprendido, de cómo el empoderamiento se ha “apoderado” de ella. Aún piensa que está la matrona u otras madres con mucha experiencia que saben mucho y no como ella... la última en llegar.

Empiezan de forma espontánea sus pinitos en contactos cercanos con otras madres, es la forma “ a mí me pasó lo mismo”.

Es el embrión de la madre de GRUPO DE APOYO, es el comienzo del paso de madre de taller a madre de grupo.

### **4.- Madre Puente:**

Llega un día que el dique rebosa; la situación física puede ser la siguiente: “el taller está lleno, hay muchas madres que necesitan ser escuchadas, porque tienen niños pequeños, hacen preguntas, pero la matrona está con aquel bebé que no para de llorar, creo que esto se desorganiza, tengo que hacer algo; pero... pensarán que me creo que se mucho, que quien soy yo para dar consejos... además, ¿y si me equivoco?¿ y si lo que digo no está bien?. Pero...¿Qué estoy haciendo..? he preguntado por donde va la ronda, que a quién le toca, me miran y ...VAN A CONTESTAR... hagamos como siempre desde que estoy en este taller... voy a confiar en la lactancia y solo a escuchar y apoyar como lo hicieron conmigo”.

En este momento la madre se convierte en un puente desde todo lo que ha ido reteniendo en ese dique hasta quien lo necesite.

Desde fuera se observa el paso de madre de taller a madre de grupo. La definición sería la de aquella madre, que habiendo vivido de forma satisfactoria la experiencia de la lactancia, siente la necesidad, el ímpetu, la obligación moral de transmitirlo, de apoyar como ella fue apoyada, de ayudar como a ella le ayudaron, de transmitir esta vivencia femenina, este hecho diferencial de las mujeres que nos transforma en únicas y que al ser capaces de compartirlo, tanto con otras mujeres como con nuestras parejas nos enriquece como madres y como personas, es nuestro

espacio más íntimo, más privado, el de la relación con nuestros hijos el que ponemos al servicio de ésta pequeña comunidad.

En definitiva es la fuerza de la maternidad que no sabemos que tenemos, que la descubrimos y entonces, la dejamos fluir...para los demás.

### ***5.- Madre que fluye:***

Es la mujer madre empoderada, es por supuesto una continuación de la anterior, tiene actitud de expansión y sobrepasa los límites del taller de lactancia. Se siente capaz de ir a otros lugares, realizar diversas actividades y disfruta de ello. Acude a otros centros de salud para ayudar a crear nuevos talleres, participa en reuniones y charlas, y aumenta su compromiso al pertenecer a una asociación organizada.

Además es una mujer comprometida que comparte estas vivencias con sus hijos, ellos están incluidos, están presentes en todos los actos y celebraciones, los niños como la lactancia son su vida.

El delimitar y señalar el paso de las mujeres-madres por estas etapas, como se destaca al principio, es fruto de nuestra observación cotidiana y periódica que nos permite hacer este estudio cualitativo.

No existe la obligación de cumplimentar todos estos estadios.

El Taller de Lactancia es un espacio abierto, donde el nivel de compromiso es personal.

Pero las madres que pasan a formar el grupo de apoyo – *Amamanta* - sí transitan todas estas etapas . De esta manera estamos en posición de afirmar, que la formación de estas madres y las intervenciones que ellas realizan a través del grupo de apoyo, tiene una efectividad absoluta y fundamental en la promoción social y cultural de la lactancia materna.

Pensando en los Talleres de Lactancia, retomo ahora el compromiso de los profesionales que trabajan con mujeres, familias o niños muy pequeños. Creo que deberían hacer un esfuerzo extra para acompañarlos de esta manera, ya el taller de lactancia es el lugar que privilegia y potencia este importante encuentro madre-hijo y facilita el inicio y mantenimiento del amamantamiento.

Recuerdo también especialmente y con cariño el papel de la matrona, como comadrona, como mujer que acompaña a otras mujeres. Es pieza clave para acompañar a las mujeres en la recuperación de la Cultura de lo femenino. Esto podemos hacerlo desde un espacio- como los talleres de lactancia- que nos englobe a todas, a las mujeres, a las madres y a las madres que lactan.

El Taller de Lactancia reúne las condiciones para que cualquiera se sienta acogido, es un espacio para madres, niños, padres, abuelas, acompañantes .

Es función de sus integrantes el que nadie se sienta discriminado. Dentro de estos espacios se dan encuentro distintas culturas, diversas razas, diferentes costumbres y vivir la diversidad nos enriquece y ayuda. Queremos aprender a ser capaces de ponernos en la piel del otro.

La mujer cuya lactancia no fue lo que ella esperaba o no logró vencer unas dificultades concretas no debe sentirse culpable, al contrario. En los talleres esta mamá es objeto y sujeto de cariño, de palabras de aliento. Además de información y formación para que consiga su propio empoderamiento sean cuales hayan sido sus condiciones iniciales.

Antes creíamos que el objetivo principal del taller de lactancia era proporcionar los conocimientos teórico-prácticos necesarios para amamantar con éxito, ahora sabemos que TENER INFORMACIÓN no es suficiente.

Carecer de apoyo emocional en el momento adecuado puede crear desasosiego y frustración en una madre y hacer que su lactancia fracase.

La información y los conocimientos son necesarios pero junto a un apoyo emocional constante y a un refuerzo afectivo de la pareja madre-padre ininterrumpido.

Es función del taller mantener ese contacto y asesoramiento incluso aunque no consigan prosperar en la lactancia. Ella sigue siendo una madre perfectamente capacitada y estupenda que buscará sus propios recursos alternativos para intentar lograr esa fusión emocional con el bebé y continuar su camino.

### **Un poco del padre...**

El papel del padre es relevante en el taller de lactancia, no solo es bienvenido sino que le damos pie para que pueda descubrir y comprender su papel como el mantenedor o sostén emocional de la madre.

En la relación de pareja donde se da un equilibrio emocional, cada miembro se ocupa de sí mismo y a su vez satisface los deseos y necesidades del otro, esto es lo que se denomina un “equilibrio emocional de ida y vuelta”.

Cuando nace el niño: la madre se siente impulsada a desviar la atención de sí misma y de su pareja, para centrarse en quien más lo necesita, el bebé. La madre, como hemos dicho antes, **se enamora** de su bebé, el recién nacido la “atrapa” emocionalmente. Provocar ese sentimiento es esencial para la supervivencia física y el desarrollo emocional sano de la nueva criatura, es por esto por lo que sucede.

El rol del padre continúa siendo zoster afectivamente a la madre, que así puede dedicarse al cuidado del hijo. De esta manera la familia permanece en equilibrio.

Cuando el padre abraza la díada madre-hijo, protegiendo y defendiendo la salud emocional de la madre, éste queda involucrado, constituyendo así la triada:

padre-madre-hijo- . Una cadena de apoyos importantísima para que quede intacto el equilibrio emocional de la pareja.

Como es natural, para amamantar a su cachorro, la nueva madre necesita intimidad, paz, distensión, poner su cuerpo y alma a disposición de este pedacito de su vida que la tiene “imantada”. Amamanta fluida y comfortable si está segura y cómoda, protegida del “mundo exterior” . Amamanta cada vez que su bebé lo necesita, si no está reclamada por presiones de fuera. Es el padre quien garantiza este clima afectivo.

Si queremos mantenernos en equilibrio, el padre no tiene que “hacer de madre”, es adecuado apoyarla en su nuevo rol y facilitarle el camino para que ella descubra y saque a la luz la **madre que lleva dentro**.

El padre puede aprender a identificar lo que la nueva madre desea y necesita para sentirse bien y emocionalmente reforzada. El puede buscar nuevas formas para respaldarla en esta situación, respetando su deseo primario de sostener, cuidar, proteger y permanecer junto a su bebé.

Desde el respeto y la escucha del taller de lactancia, esta situación es fácil de comprender y aprender. Por eso los padres que acuden al taller de lactancia, también se animan a compartir sus sentimientos, dudas y aciertos.

### ***Concluyendo...***

- La aparición de los espacios de mujeres siempre son beneficiosos.
- La aparición de talleres de madres o de grupos de crianza también.
- **Pero me gusta constatar que los talleres de lactancia -con esta denominación- son fundamentales para:**
  - darnos “la llave” que nos conduce al origen secreto de la vinculación amorosa madre-hijo: nuestro 1º amor.
  - nos abre la puerta que nos descubre la cara mas profunda, desconocida y hermosa del deseo materno
  - nos devuelve a la realidad fascinante de nuestra sexualidad femenina
  - nos sitúa como mujeres-madre respecto a nuestra pareja-padre ayudándonos a mantener el equilibrio emocional necesario.

***Por eso me gusta mantener las palabras de Taller de Lactancia, porque engloban todos esos significados con una denominación sencilla...***



### *Un poco de bibliografía:*

1. Revisión Cochrane traducida: Apoyo continuo para las mujeres durante el parto. La Biblioteca Cochrane Plus, 2006, numero 2.
2. Continuidad de los cuidadores para la atención durante el embarazo y parto (Revisión Cochrane traducida. La Biblioteca Cochrane Plus, 2006, numero 2.
- 3.- Pinkola, Clarissa. “Mujeres que bailan con lobos”.
- 4.- Talavera Ortega, Marta. “Empoderamiento de usuarias de servicios sanitarios”. ONU, 1984. Declaración de los Derechos Humanos.
- 4.- ¿Por qué a los sanitarios les interesa poner en marcha Tallers de Lactancia dentro de los Centros de Salud?. Rozada Montemurro, Rosario, Laredo Ortiz, Salomé. Medicina Naturista, X.
- 5.- Gutman, Laura. “La maternidad y el encuentro con la sombra”.
- 6.- Gutman, Laura. “Puerperios y otras exploraciones del alma femenina”.
- 7.- Nylander, Gro. “Maternidad y lactancia”
- 8.- Rodrigañez, Casilda, Cachafeiro Ana. “La represión del deseo materno y la génesis del estado de sumisión inconsciente”.

# EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN DE LA CULTURA DE AMAMANTAR

## *Un poco de mujeres...*

Amamantar no es sencillo, hemos perdido la cultura de la lactancia y eso supone haber perdido parte de la Cultura de las Mujeres.

Cuando hablamos de la Cultura de las mujeres, estamos pensando que en la antigüedad las mujeres se ayudaban unas a otras, tenían que hacerlo para sobrevivir, vivían en complicidad los momentos del embarazo, se buscaban para parir, se apoyaban en la crianza. Incluso contaban unas con otras en los momentos de enfermedad y muerte.

Desde siempre los cuidados personales a los enfermos, a los niños y a los ancianos los han dado las mujeres; incluso hoy en día siguen haciéndolos sin ningún tipo de reconocimiento social, ni económico.

Cuando las mujeres se apoyaban mutuamente en los momentos álgidos de su vida reproductiva, tanto si eran familiares o vecinas, seguramente la mas experimentada, la que conocía de plantas y medicinas, la mas “sabia” actuaría como “acompañante” y “asistente”. Podemos intuir que así nacieron nuestras “matronas” de hoy.

En España, a mediados del siglo XX, el cambio del parto domiciliario al parto hospitalario produjo un distanciamiento de la mujer de su núcleo familiar y social que le brindaba apoyo y seguridad. Parir paso de ser un hecho íntimo, familiar con observación sanitaria o médica a distancia, a ser un “procedimiento” absolutamente medicalizado, detalladamente observado, dónde el control y el poder son asumidos por la institución y donde la mujer y el bebe además de perder su protagonismo, se encuentran muchas veces solos y desorientados.

Es frecuente que las mujeres se sientan aisladas y perdidas en las salas de dilatación. Están posiblemente rodeadas de equipos técnicos que emiten ruidos y señales que no comprenden. No se ponen en duda la vigilancia científica, sino el hecho que **apenas tienen un apoyo emocional.**

Actualmente hay preocupación por “humanizar” la experiencia del parto, aunque parezca una incoherencia porque si hay un hecho “humano” precisamente ese es parir...

Existe inquietud y voluntad por parte de algunos profesionales por mejorar la calidad asistencial brindando además de la atención sanitaria, un “acompañamiento” emocional a la mujer y su familia.

Todo ello en un intento de “devolverle” a la mujer “su derecho a parir rodeada de seguridad, intimidad y confianza”.

Esto es la vuelta al apoyo que complementa el acompañamiento sanitario tradicionalmente llevado a cabo por las matronas, *las comadres*, con la participación familiar durante el trabajo de parto y la posterior lactancia.

En algunos círculos se opina que las mujeres actualmente “no saben ser madres”.

Buscamos como siempre “culpables”. Decimos que si la mujer olvidó como *ser madre* es por: la incorporación de la mujer al trabajo, es por la vorágine social a la que conlleva, es por el poco tiempo del que dispone, etc, etc, etc, todas sabemos del tipo de argumentos del que estamos hablando....

Pero nada de esto es medular, porque en lo que concierne a nuestra feminidad, a nuestra sexualidad, a nuestra capacidad de ser madres, no hay ni culpables ni excusas.

Toda mujer sabe ser madre, es más, será la mejor madre para el niño que nace de su vientre – aunque ella no lo sepa o dude de ello.

Toda mujer al ser madre, tiene derecho a disfrutar de ese bebé casi milagroso - **que nace preparado para enamorarse de ella**, aunque no le dejen o no le faciliten las cosas para que esto se de.

Todo niño que nace – si lo dejan junto al cuerpo de su madre - poco a poco con su sonrisa, su mirada, su calor, su olor, su contacto, irá despertando el AMOR en su madre y ella pronto **descubrirá que le corresponde por que también esta enamorada**.

Pero este lenguaje no es de uso corriente hoy en día. Nos encontramos inmersos en una sociedad que hace gala de una **analfabetización emocional**. Atrapados estamos en esta red, que da la espalda a nuestras emociones mas humanas . Solo poca a poco, a medida que despertamos, ahora , **algunos luchamos por salir de ella**.

Sin embargo las mujeres - madres reciben poco refuerzo social para descubrir y emprender este tipo de crianza, mas parecida a la que el resto de mamíferos dispensa a sus crías.

A ella les rodea una cultura que separa emocionalmente y a veces también físicamente a la madre de su hijo, una cultura que argumenta que malcriar es sostener mucho tiempo al bebé en brazos. Una cultura que le empuja a volver a trabajar a las 16 semanas después de parir y ve como normal separarla de su cría para dejarla en guarderías aunque esto suponga sumir a la madre en la desesperación y a la criatura en la desprotección. Una cultura que se la azuza a retomar el rol profesional bajo la amenaza de dejarla en un segundo plano...

Es normal que se sienta culpable, todo conduce a ello.

La culpabilidad que parece haberse convertido en un mal de género no respuesta ni es la solución. Al contrario – hacer sentir “culpables” a las mujeres - es la forma de “lograr su control”.

Desde mi experiencia, creo que parte del error estuvo en considerar el embarazo, el parto y la lactancia, es decir, la maternidad como situaciones exclusivamente fisiológicas...y olvidar que **son hechos emocionales vinculados a la sexualidad femenina.**

Nos movemos, miramos, gesticulamos, vivimos, sentimos, pensamos, olemos, respiramos, hablamos como mujeres. Es nuestra esencia diferencial y es necesario reconocerla e incluso reconciliarnos con esa parte salvajemente femenina de nuestro ser psicossomático que vivimos de forma silenciada.

Sólo entre mujeres podemos compartir los sentimientos concernientes a nuestros cuerpos y a nuestras maternidades y no sólo en términos de comprender fisiológicamente lo que nos pasa sino en términos emocionales, porque nos da mucha paz y tranquilidad. Es así de sencillo...

### **¿Dónde están los espacios de mujeres?**

Vuelvo un poco a mi experiencia personal, simplemente por compartirla, porque es la que me ha dado pie al estudio y a la reflexión relativa al Universo de las mujeres.

Llevo seis años asistiendo a un taller de lactancia. Al principio lo hice susceptible de apoyo, ahora lo hago por seguir reforzándome y porque comprendo lo necesario y útil que el apoyo puede resultar para otras madres.

### **¿Por qué son importantes para las mujeres los talleres de lactancia?**

- Porque ante el hecho de la maternidad una mujer se hace muchas preguntas, se encuentra con una dicotomía:, está feliz y abrumada, quiere reír y llorar, quiere estar sola y acompañada, acaba de tener un bebé, era lo soñado pero se siente ...mal.
- Porque después del parto, se produce una alegría pero también un llanto, en el que la madre se pregunta: ¿quién soy? ¿Qué me pasa?
- Porque incluso puede aparecer un sentido de culpabilidad, ante el hecho de llorar si realmente se acaba de tener un hijo y eso es motivo de infinita alegría.
- Porque hemos entrado en el puerperio un periodo en el que se produce un brutal encuentro con las partes desconocidas de una misma, sumadas a una extrema sensibilidad y emoción ante el hecho de ser madre. Laura Gutman, psicoterapeuta argentina, especializada en acompañar grupos de mujeres en el puerperio, sostiene que la mujer en esta situación vive un “estado alterado de la conciencia”, debido al cambio de percepción de su entorno y a la dificultad para adaptarse. Ya no interesa tanto el mundo exterior, sino el propio encuentro con

el bebé. Lo que normalmente no se le dice a la mujer es que para facilitar el inicio de esta relación materno-filial resulta fundamental la lactancia materna sana y saludable

- Porque la respuesta a nuestras preguntas, dudas y angustias suele ser: “todo eso que te sucede es por las hormonas”...Ante esta situación de desequilibrio emocional y ateniéndonos a la consideración de que la maternidad como hecho fisiológico, es frecuente la respuesta que esto responde a un “desajuste hormonal”. Es cierto que las hormonas tienen un papel protagonista dentro de los procesos sexuales de la maternidad, pero las hormonas siempre se equilibran, la naturaleza es sabia y produce el auge de unas y la consiguiente inhibición de otras de manera adecuada sin producir trastornos emocionales graves en la mujer-madre.
- Porque la lactancia materna actualmente es un hecho complicado, no nos engañemos. Es un hecho que remueve y conmueve las partes más profundas de nosotras mismas.
- Porque la lactancia materna es mucho más que el alimento óptimo para un desarrollo nutricional e intelectual adecuados. Es la leche de especie y también el vehículo que propicia *esta fusión emocional* de la madre y el bebé, fusión tan necesaria para cubrir las necesidades básicas de la mujer-madre y del bebé-hijo.
- Porque la mujer necesita un espacio para poner en claro todas estas cuestiones. Porque todo esto y mucho más es lo que nos encontramos después de parir. Y por extraño que parezca, esto aún es más agudo en mujeres ordenadas, activas, cumplidoras, puntuales, exitosas y pensantes
- Porque reunimos en el taller con otras madres y sus bebés nos devuelve a un hecho tan básico que nos hace encontrarnos con nosotras mismas: todas necesitamos amar y que nos amen. Descubrimos que como criaturas humanas todos que nacimos enamoradas de “**una madre rebosantes de placer y complacer**”. Estar aquí juntas nos guía a encontrar esta verdad que habita en nuestro ser: *Nosotras también SOMOS ESAS MADRES.*

### *Talleres de lactancia y empoderamiento personal y en salud de las mujeres.*

He aprendido muchas cosas en estos seis años pero la que más destaco es el haber descubierto **que me gusta escuchar a las mujeres**, que me gusta estar con mujeres, **que aprendo de la observación de las mujeres** y eso me ha llevado a **empatizar con ellas, a ser capaz de ponerme en su piel, a emocionarme con**

**ellas, a sentir rabia cuando se sienten solas y poco respetadas, creo que he descubierto mi propia conciencia de género.**

He descubierto también que las mujeres necesitamos estos espacios para mostrarnos sin corazas justamente por todas las tareas que desempeñamos en las que llevamos puesta la “máscara” de la personalidad. Que necesitamos espacios donde no importa tu situación profesional, económica o cultural donde somos simplemente mujeres. Un lugar dónde no tenemos conciencia de “urgencia” y somos dueñas de nuestro tiempo: el tiempo de KAIROS no el de cronos...

Quizás porque históricamente el espacio reservado a las mujeres era el privado, el doméstico, el de la casa y los cuidados, mientras que el espacio público si estaba ocupado por los hombres, desde ocuparse de los negocios en los ateneos hasta las tertulias en los musicales o los casinos pasando por las visitas a los burdeles. En cualquiera de estos espacios se hablaba de dinero, de política, de religión, de sexo, etc, etc, etc, pero sin mujeres...

Por lo tanto, si no hay una tradición histórica, de espacios públicos para la tertulia social y cultural femenina, podemos afirmar que si existe el deseo de crearlos, que si existe la toma de conciencia de su necesidad y que si existe la voluntad para comenzar a gestarlos.

Esta conciencia se puede ir adquiriendo con cualquier situación en la vida de la mujer, pero se magnifica ante el hecho de la maternidad y se hace superlativa con la lactancia materna.

Por tanto, me atrevo a decir, que cualquier taller de mujeres es positivo por principio. La caracterización que se le de dependerá del matiz de las mujeres que propicien su encuentro en él. Estos diversos espacios siempre serán complementarios y no sustitutorios.

Podrán existir talleres de encuentro para mujeres de índole política, literaria, religiosa, humanitaria, deportiva o sanitaria y me gustaría matizar que con esto no fomento la separación de géneros.

Sólo expreso mi opinión respecto al derecho de agruparse para darle un cariz **emocionalmente femenino** a una actividad cotidiana.

El haber tenido la posibilidad dentro del taller de ...

- acceder a información contrastada,
- al haberme responsabilizado de mi decisión de amamantar y vivirlo como una forma de crianza,
- al haber tenido acceso a un servicio básico de promoción de la salud,
- al haber reconocido que soy sujeta de derechos y deberes para con mis hijos, con otras mujeres, con la sociedad y conmigo misma:  
... me ha definido como una mujer empoderada.

### *¿Qué entendemos hoy por empoderamiento?*

- El empoderamiento alude a esa sensación física y psíquica de fuerza interior, confianza, seguridad y determinación.
- Empoderamiento implica el ejercicio de la libertad de escoger y actuar asumiendo la responsabilidad de tus propios actos.
- Empoderamiento significa tomar conciencia de la autoridad y el poder del individuo sobre sus propios recursos y las decisiones que afectan a su vida.

### *El empoderamiento de las mujeres del taller de lactancia*

- El taller de lactancia al permitir que las mujeres confíen en sus cuerpos, en sus habilidades naturales, en la asertividad de sus decisiones, conlleva el empoderamiento .
- Las mujeres se sienten orgullosas y fuertes porque dan salud y vida plena a sus hijos con su propio organismo.
- Las madres aumentan su auto valoración y se mueven con pie firme en todos los campos de relación social y familiar.
- El taller propicia un clima de respeto y libertad para que cada mujer escoja la opción de crianza que se adecue a su familia.

El taller acompaña a las mujeres en sus lactancias hasta que ellas y sus criaturas así lo quieran.

Amamantar por varios años es actualmente una opción minoritaria , con trabas sociales y laborales y mal tolerada por algunos sectores de nuestro entorno.

Pero el hecho de poder escoger libremente esta opción y tener el valor para vivirla, tiene consecuencias insospechadas: nos hacer sentir el pleno gozo de la maternidad, aumenta nuestra estima personal y la valoración de nuestras fuerzas y posibilidades.

**Por las vivencias tan profundas y ricas que hemos tenido la suerte de compartir todos estos años, nos encontramos ahora haciendo estas reflexiones y nos sentimos gratamente sorprendidas con la constatación de una nueva faceta en nuestras vidas como mujeres plenas y empoderadas...**

*Salomé Laredo Ortiz  
Amamanta 2006*