

RECURSOS PARA ACOMPAÑAR CON EL AQUÍ Y AHORA

BASE DEL INICIO DE LA RELAJACIÓN DEL AQUÍ Y AHORA:

Se puede hacer con música de fondo o en completo silencio.

Las partes que hay en negrita serían las que nos pueden servir de hilo conductor en cualquier aquí y ahora.

Primero nos sentamos cómodamente, con la espalda recta, intentando mantener la pelvis neutra. Apoyamos el peso de nuestro cuerpo en los isquiones, estiramos la espalda y el cuello, como si un hilo invisible nos sujetara suavemente de la cabeza.

Relajamos el cuello y los hombros. Empezamos subiendo el hombro derecho, todo lo que podamos, como si quisiéramos tocar la oreja. Luego, lentamente, lo bajamos rotándolo hacia atrás, y así lo colocamos de nuevo. A continuación subimos el hombro izquierdo, igual, hasta la oreja, y de nuevo lo bajamos rotándolo hacia atrás, relajándolo, muy lentamente.

Bajamos la cabeza hacia delante, intentando tocar con la barbilla nuestro pecho. Notamos como se estiran los músculos del cuello y la espalda. Ahora rotamos la cabeza lentamente hacia un lado, hacia atrás, seguimos girando muy lento, y volvemos a poner la cabeza recta, los músculos del cuello y los hombros relajados.

Nos concentramos en nuestra respiración. No la forzamos, solo sentimos como es, si es lenta y pausada, o si en cambio es una respiración rápida y superficial. Intentamos conectar con cómo nos sentimos, como es nuestro aquí y ahora.

Silencio.

La Maternidad y la lactancia es una etapa maravillosa, pero al mismo tiempo muchas veces es agotadora. El no descansar bien, el no entender a veces como colmar las necesidades del bebé, el querer llevar la misma vida de antes, nos produce un estado emocional muy vulnerable.

Para amamantar se necesita introspección, conexión con una misma y sostén emocional. Se necesita salir del mundo material, y entrar en el mundo sutil, el mundo de las sensaciones y de la intuición. Dar de mamar es conocimiento mutuo y entrega. El bebé se alimenta de la leche, pero sobre todo se alimenta del contacto corporal permanente con su mamá.

Silencio o lectura de un texto de los que se adjunta más abajo

En este estado de relajación hacemos varias respiraciones conscientes, profundas. Inspiramos notando como el aire llena nuestros pulmones, como el pecho se expande y se llena. Aguantamos la respiración unos segundos, y ahora expiramos muy lentamente, soltando el aire con la boca y dibujando una tímida sonrisa. Seguimos con estas respiraciones repitiendo mentalmente: Inspiro y siento la vida, expiro y sonrío a la vida... Inspiro y siento la vida, expiro y sonrío a la vida.

Silencio

Poco a poco vamos saliendo de este estado de relajación, abriendo los ojos, estirando los músculos, y sintiéndonos de nuevo en este espacio.

OTROS EJEMPLOS DE RELAJACIÓN:

La meditación:

La meditación involucra concentrar su atención para ayudarlo a sentirse más relajado. Practicar la meditación puede ayudarlo a reaccionar de manera más calmada a sus emociones y pensamientos, incluso aquellos que le provocan estrés. La meditación se ha practicado por miles de años y existen muchos estilos distintos.

La mayoría de los tipos de meditación usualmente incluyen:

- Atención enfocada. Usted puede concentrarse en su respiración, en un objeto o en un conjunto de palabras.
- Silencio. La mayor parte de la meditación se realiza en lugares silenciosos para limitar las distracciones.
- Posición corporal. La mayoría de las personas cree que la meditación se lleva a cabo sentado, pero también se puede hacer acostado, caminando o de pie.
- Una actitud abierta. Esto significa que usted se mantenga abierto a los pensamientos que vengan a su mente durante la meditación. En lugar de juzgar estos pensamientos, usted los deja pasar llevando su atención de vuelta a su concentración.
- Respiración relajada. Durante la meditación, usted debe respirar de manera lenta y tranquila. Esto también lo ayuda a relajarse.

Respirar a pleno pulmón:

Nos colocamos en una posición cómoda y dirigimos nuestra atención a nuestra respiración durante unos segundos. Observamos cómo respiramos sin hacer nada más.

Luego comenzamos a controlar conscientemente nuestra respiración. Respiramos lenta y profundamente prolongando suavemente las pausas de este modo:

- Inspiramos mientras contamos mentalmente hasta 4.
- Espiramos contando mentalmente hasta 8
- Contenemos la respiración y contamos hasta 4 antes de volver a respirar.

Repetir las veces que sea preciso.

Respiraciones profundas:

Siéntese o acuéstese y coloque una mano sobre su estómago. Coloque su otra mano sobre su corazón.

- Inhale lentamente hasta que sienta que su estómago se eleva.
- Aguante la respiración por un momento.
- Exhale lentamente, sintiendo su estómago descender.

Repetir las veces que se necesite.

Serenarse y relajarse profundamente:

(Para los momentos de apuro en los que tememos perder los nervios)

Inspiramos lo más lenta y profundamente que podamos, llevando el vientre hacia dentro.

Mientras lo hacemos, repetimos mentalmente algún mantra que nos tranquilice:

“Me sereno y me relajo profundamente”

“Yo controlo mis sentimientos, no ellos a mí”

“Mi enfado es pasajero, el daño producido a los demás por el no”

(...)

Cuando expulsamos todo el aire retenemos la respiración el tiempo que nos resulte cómodo.

Después de esta pausa y con los pulmones vacíos respiramos normalmente.
Repetir cuanto sea preciso.

Relajación autógena: «Autógena» significa 'que proviene de tu interior'.

En esta técnica de relajación, usas tanto las imágenes visuales como la conciencia corporal para reducir el estrés. Repites palabras o recomendaciones en tu mente que te pueden ayudar a relajarte y a reducir la tensión muscular.

Por ejemplo, puedes imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarte en la respiración relajada y controlada, en disminuir la frecuencia cardíaca o en sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar cada brazo o pierna, uno por uno.

Relajación muscular progresiva.

En esta técnica de relajación, te concentras en tensar lentamente cada grupo muscular y, luego, relajarlo. Esto te ayuda a centrarte en la diferencia entre la tensión y la relajación muscular. Puedes comenzar a tomar más conciencia sobre las sensaciones físicas. En un método de relajación muscular progresiva, comienzas por tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies, y continúas gradualmente hacia arriba, hacia el cuello y la cabeza.

También puedes comenzar por la cabeza y el cuello y continuar el trabajo hacia abajo, hacia los dedos de los pies. Contrae los músculos durante unos cinco segundos y, luego, relajarlos durante 30 segundos, y repite.

Visualización.

En esta técnica de relajación, puedes formar imágenes mentales para hacer un recorrido visual hacia un lugar o una situación pacífica y tranquila. Para relajarte con la visualización, intenta incorporar tantos sentidos como puedas, como el olfato, la vista, el oído y el tacto.

Por ejemplo, si te imaginas relajándote en el océano, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas que rompen y la calidez del sol sobre tu cuerpo. Es recomendable cerrar los ojos, sentarte en un lugar tranquilo, aflojar la ropa ajustada y concentrarte en la respiración. Intenta concentrarte en el presente y tener pensamientos positivos.

TEXTOS PARA INICIAR Y FINALIZAR TALLER:

En las próximas páginas se puede leer una recopilación de materiales y textos que pueden servir de ayuda para los inicios y finales de los talleres. Para finalizar del taller, el texto se puede leer entre todas las participantes, siguiendo un orden, leyendo cada una una frase o un párrafo. También puede leer una sola, mientras las demás vuelven a cerrar los ojos y a concentrarse de nuevo en la respiración.

La recopilación contiene poemas, textos y cuentos relacionados con la lactancia y la maternidad. No contienen un orden concreto, ya que, se han ido añadiendo conforme los materiales se han ido compartiendo con el grupo de asesoras.

Se cita el autor en los textos que conocemos la procedencia, de los que no conocemos la procedencia no se ha podido citar el autor.

A continuación sí que se incluye un índice para que sea más sencillo localizar un texto determinado:

ÍNDICE:

1. Respira
2. Sugerencias
3. Mamá
4. El círculo celta
5. Estoy convencida
6. Amnesia
7. Que hacen por nosotras los bebés
8. Mientras dormías
9. Para nada más
10. Con los cinco sentidos
11. Yo no puedo sola
12. Tus labios en mi seno
13. No dejes que termine el día
14. El abrigo de un taller
15. Semana del prematuro
16. Mi leche es amor
17. La lactancia Salvaje
18. La gorila de zoo y la liga de la leche
19. Lo sé
20. Lactancia Materna
21. Sonrisa del vientre
22. Nunca me digas que no puedo hacerlo
23. Eres tú
24. Enseñarás a volar
25. Y tú, ¿por qué das de mamar?

1. RESPIRA:

Serás madre toda la vida
Enséñale las cosas importantes, las de verdad.
A saltar los charcos, a observar los bichitos,
a dar besos de mariposa y abrazos muy fuertes.

No olvides esos abrazos y no se los niegues nunca.
Puede que dentro de unos años...
los abrazos que añores son los que no le diste.
Dile cuánto le quieres siempre que lo pienses...
Déjale imaginar, imagina con él...
Déjale llorar, llora con él...
Déjale reír, ríe con él...

Las paredes se pueden volver a pintar
Los objetos se rompen y se reemplazan continuamente
Los gritos de mamá duelen para siempre
Puedes fregar los platos más tarde
mientras tú limpias él crece
El no necesita tantos juguetes

Trabaja menos y quiere más
y sobre todo... RESPIRA...
serás madre toda la vida
el solo será niño un vez

2. SUGERENCIAS:

¡Atrévete! A usar lo que tienes a tu alcance para hacer de este Verano un momento extraordinario en la vida

¡Atrévete! A parar en estos momentos todo lo que estás haciendo y te recuerdes quien eres verdaderamente.

¡Atrévete! A dedicar una hora cada mañana a “una pausa espiritual” para reflexionar sobre lo que quieres en tu vida realmente.

¡Atrévete! A hacer media hora de ejercicio al día, para mantener tu cuerpo y tu mente equilibrados.

¡Atrévete! A llevar un diario en el que clarificar los pensamientos y conocerte profundamente.

¡Atrévete! A pasar algún tiempo en la naturaleza cada semana, disfrutando del Silencio, la Soledad y la Calma.

¡Atrévete! A realizar tres cosas que tienes miedo de hacer, porque al otro lado del miedo está la LIBERTAD.

¡Atrévete! A hacer las cosas que te gustaba hacer cuando eras niña.

¡Atrévete! A tomar alimentos y agua frescos que contengan toda la energía del sol, del agua del aire y de la tierra.

¡Atrévete! A ser mejor amiga, madre, hermana, hija... a ser un ser humano más noble.

¡Atrévete! A ser esa Gran Persona que hay dentro de ti, en una sociedad donde la mayoría acepta la mediocridad.

¡Atrévete! A ser la persona más positiva que existe en un mundo donde la negatividad prevalece y el cinismo es bienvenido.

¡Atrévete! A ser una Luz en este planeta que está lleno de oscuridad y a realizar buenos actos diariamente aunque no sean reconocidos.

¡Atrévete! A purificar tu cuerpo, controlar tu mente y nutrir tu alma.

... Sonríe a la vida y la vida te sonreirá....

.... Ama la vida y la vida te amará...

Adaptación del texto escrito por Carmen María-Matrona de benimamet para despedir el curso y empezar el verano de 2009.

3. MAMÁ

Estaba oscuro...
Solo el rayo de la luz de tus ojos.

Me enseñaste a respirar
y tus entrañas acariciaban mi frágil cuerpo.
Soñaba con colores y te imaginaba hermosa,
Fueron nueve meses en un mundo rosa.
Crecí de a poco con tu calor
me alimentaba con tus caricias y frases de amor.

El momento llegaba iba a conocerte,
estaba muy protegida con miedo de perderte...
Se hizo la luz una mañana de febrero,
mamá ahí estabas tú...
tan maravillosa y tan dulce como te había imaginado.

Aprendí con el correr del tiempo y en mis andanzas peligrosas
de cada uno de tus consejos valorados en cada acto
de mis diecinueve años,
y soñando cada vez que me encuentro lejos,
con tus palabras que envuelven mis vivencias
y acobardan los miedos de mi juventud.

4. El Circulo Celta. Feliz Solsticio de Invierno

Cambia lo superficial
Cambia también lo profundo
Cambia el modo de pensar
Cambia todo en este mundo

Cambia el clima con los años
Cambia el pastor su rebaño
Y así como todo cambia
Que yo cambie no es extraño

Cambia el más fino brillante
de mano en mano su brillo
Cambia el nido el pajarillo
Cambia el sentir un amante

Cambia el rumbo el caminante
Aunque esto le cause daño
Y así como todo cambia
Que yo cambie no es extraño

Cambia todo cambia
Cambia el sol en su carrera
Cuando la noche subsiste
Cambia la planta y se viste
De verde en la primavera

Cambia el pelaje la fiera
Cambia el cabello el anciano
Y así como todo cambia
Que yo cambie no es extraño

Pero no cambia mi amor
Por más lejos que me encuentre
Ni el recuerdo ni el dolor
de mi pueblo y de mi gente

Lo que cambió ayer
Tendrá que cambiar mañana
Así como cambio yo
En esta tierra lejana
Cambia todo cambia...

5. ESTOY CONVENCIDA:

Estoy convencida de que nacemos dos veces.
La primera, hacia los brazos de nuestras madres.
La segunda, hacia los brazos de nuestros hijos.
Nadie nos dice que nuestra vida nunca más será la misma.
Y tampoco es posible adivinar cuán grande puede ser el amor...
Ni el inmenso poder que tiene el instinto...

Cuando somos madres, comenzamos a nacer...
Cuando somos madres, todo cambia.

Cambia la forma de ver el mundo.
Cambia la relación con el entorno.
Cambian las prioridades
Cambian los sueños
Cambian las horas
Cambian los días
Cambian las noches
Cambian los conceptos

cambia la vida...
Cambiamos
Nos hacemos dadoras de vida
y ángeles guardianes perennes.

Cuando un hijo nos hace madres
es cuando descubrimos...

El verdadero significado de las palabras:
INCONDICIONAL y PARA SIEMPRE.

6. AMNESIA

Se te olvida...

que de los 500 óvulos que una mujer libera
y de los 500 mil millones de espermatozoides que produce un hombre
esos dos que son tú se encontraron en el momento exacto

Se te olvida...

que tuvo que suceder lo mismo a tus cuatro abuelos,
ocho bisabuelos, dieciséis tatarabuelos... y sigue multiplicando

Se te olvida...

que hicieron falta millones de orgasmos en el preciso instante
para que hoy puedas caminar sobre esta tierra.

Se te olvida...

que la posibilidad de que fueses quien eres era ínfima, diminuta
pero aquí estás Haciendo posible lo imposible

Se te olvida...

que la nariz que tanto odias sobre el rostro de tu abuela, enamoró a tu abuelo
que la tendencia a engordar con la que tanto has luchado
permitted a tu bisabuela sobrevivir a una hambruna
y esos vellos que con tanto dolor depilaste
protegeron la piel curtida de tu tatarabuelo.

Se te olvida...

Que todas las cosas terribles que podían haberte pasado no pasaron
Y aquí sigues Respirando

¿Y aún esperas que te toque la lotería?

¿Todavía crees que el éxito tiene que ver con algo que no sea estar vivo?

¿O sientes que tu cara o tu cuerpo no son cómo deberían?

Se te olvida...

Y varias industrias se aprovechan de ello

Pero cuando quieras puedes recordar, puedes celebrar,
puedes amar el precioso, único y sabio ser humano que eres.
El auténtico milagro que es la vida.

7. QUE HACEN POR NOSOTRAS LOS BEBÉS:

Hacen que ninguna noche sea realmente solitaria
Nos tratan como celebridades al llegar a casa
Nos dan calor en las frías noches de invierno

Fortalecen nuestros corazones

Dejan que los disfracemos a nuestro antojo
Les dan buen uso a las viejas cacerolas

Nos enseñan el significado del amor incondicional

Favorecen nuestra hipertensión
Nos ayudan a revalorar nuestras prioridades
Nos hacen salir en los preciosos días de primavera
Son el público más agradecido para nuestras canciones

Dibujan sonrisas en nuestras caras
Son las estrellas de nuestro videos caseros
Nos recuerdan que las tareas de hogar pueden esperar

Están de acuerdo con nuestras opiniones
Prueban lo rápido que podemos correr
Nos ayudan a crecer y madurar de forma responsable

Nos demuestran que los milagros existen realmente.

Grupo de apoyo a la lactancia materna REGAZO.

8. "MIENTRAS DORMÍAS"

Mientras dormías, anoche, recordé todas aquellas cosas que descubrí mientras dormías.

Mientras dormías descubrí que eras perfecto: el surco de tu labio, tu piel tan fina y suave, tus preciosas orejitas, tus piecitos y tus manitas, y ese respirar tranquilo que movía tu barriguita.

Mientras dormías aprendí que cuando te movías sin parar sólo buscabas un cuerpo que te diera cobijo, como cuando estabas en el útero de mamá.

Mientras dormías, sereno pero frágil, descubrí cuánto necesitabas que te cuidara, y cuánto necesitaba yo cuidarte.

Mientras dormías descubrí que me enamoraba más de ti, cuando ponías la mano sobre mi pecho y tu calma me reconciliaba con las horas que te perdía por el día.

Mientras dormías hice cosas tan raras como cortarte las uñas, incluso a plazos, porque aun así era imposible cortarlas todas de golpe.

Mientras dormías me reí de mí mismo, deseando verte despierto, cuando a menudo al tenerte despierto deseaba verte dormido y en silencio.

Mientras dormías sentí un pinchazo en el corazón al saber que al día siguiente empezarías el colegio, y que no eras del todo consciente de ello.

Mientras dormías recordé, en cada cumpleaños, el día que llegaste a este mundo para ponerlo todo patas arriba.

Mientras dormías me di cuenta de que había días en que yo aprendía más de ti, que tú de mí, y que acompañarte cada día era también una manera de sanar a mi niño interior, aún molesto por su infancia.

Mientras dormías descubrí que el día que te fueras a tu cama, de los dos, sería yo quien más lo echaría de menos.

Mientras dormías te vi grande, sorprendido, como si no me hubiera dado cuenta de cuántos pijamas favoritos habías dejado pequeños.

Mientras dormías me di cuenta de que ya no recordaba cuándo fue la última vez que te cogí en brazos, y lo eché de menos, demasiado...

Mientras dormías, descubrí que en tus sueños, y en tus días, papá y mamá empezábamos a quedar en un segundo plano.

Mientras dormías, anoche, me di cuenta de que tus alas se abren cada vez más, preparando el vuelo, y aquí a tu padre, sólo le queda el deseo de poder verlo, temeroso, pero feliz y orgulloso de ello.

9. PARA NADA MÁS

Para verte soplar un diente de león.
Para plantar una semilla contigo.
Para regarla.
Para verla romper la tierra y asomarse.
Para verla crecer. Para verte crecer.
Para que seas un árbol.
Para estar abajo cuando lo trepes.
Para ver sus frutos.
Para que tú los comas y te manches y te alimentes y sonrías desde sus ramas.

Para mecerte y abrazarte. Besarte y sonreírte.
Para cantarte.
Para darte palabras y que nombres el mundo.
Para limpiarte las heridas: las del alma, las del cuerpo.
Para ser la memoria de los que ya no están.
Para encontrar el camino contigo.

Para no dejarte caer.
Para que confíes.
Para que mires al cielo.
Para ser de leche y de pan y de nana.
Para ser el carcaj que te proteja siempre y el arco que te impulse.

Para mirarte.
Para escucharte desde dentro.
Para dejarte hablar y hablarte mirándote a los ojos.
Para tender un puente.
Para mostrarte la barca.
Para ser el puente y la barca.

Para cuidar tu fiebre.
Para arroparte.
Para tejer con sus manos una red, un abrigo, una constelación de alegría.
Para permanecer.
Para cuidar tu voz.
Para que nadie te calle.
Para acompañarte.
Para dejarte avanzar.
Para luchar a tu lado.
Para crecer contigo.

Sólo para eso, y para nada más, sirve una madre.

*De libro:
9 LUNAS (POEMAS PARA ESPERARTE)
Mar Benegas y Concha Pasamar
Lítera Libros Juan Romero Ibán Ramón Rodríguez*

10. "CON LOS 5 SENTIDOS"

Una luz, de repente,
queda atrás el calor,
ha cambiado el ambiente,
ahora oye tu voz.

Un besito en la frente,
ya percibe tu olor,
tus caricias ya siente,
y presiente el amor.

Y te busca, se mueve,
lleno está de valor,
y trepa, y pretende,
encontrar tu sabor.

Cierra los ojos, te huele,
oye tu respiración,
abre las manos, te siente,
y graba esa sensación.

Pasan los días y los meses,
él tiempo le hace mayor,
ya camina, ¡cómo crece!
¡cómo corre bajo el sol!

Miras atrás, miras adelante,
recuerdas que eras
lo más importante,
pero pasan los años
y se hace grande,
y ya no es igual,
pero eres su madre.

Olvidas, pero recuerdas
cuando te abraza,
y como un bebé,
aún te huele,
cuando llora y te llama,
cuando algo le duele.

Busca de nuevo tu olor,
busca sentir tu calor,
oír de nuevo tu respiración,
inundarse de ti, de tu amor.

Porque crece y se aleja,
un poco más cada día,
porque aprende y te deja,
pero nunca olvida.

Autor: Armando Bastida

11.YO NO PUEDO SOLA

Yo no puedo sola,
puedo porque estás tú,
porque estamos todas,
porque vamos juntas.

Me cansé de los libros de superación personal,
del "sí se puede".

No es cierto,
no puedo sola,
tampoco quiero sola.

Necesito red,
necesito vínculos,
necesito amor,
necesito fuerza,
nos necesito.

Necesito de los ojos de otra amiga,
para sentirme ligera,
para sentirme una más,
para sentirme parte.

No quiero ser el centro,
no me interesa ser el centro.
Yo deseo hermandad,
una danza circular,
y propiciar un encuentro,
de libertad,
igualdad
y sororidad.

Cíclicas.

12. TUS LABIOS EN MI SENO:

Tus labios en mi seno,
el más puro beso,
suave aleteo de mariposa
librando mi néctar

Me dices ¡Gracias!
con una tierna mirada
te digo ¡Gracias!
con un abrazo de cuna

Tu manita en mi pecho
busca el latir de mi corazón,
mientras lo bebes dulce y blanco
al derretirse con tu calor
dicen que es leche...
¡Yo digo que es amor!

13. NO DEJES QUE TERMINE EL DIA:

No dejes que termine el día...
sin haber crecido un poco,
Sin haber sido feliz,
sin haber aumentado tus sueños.

No te dejes vencer por el desaliento
No permitas que nadie te quite
el derecho a expresarte
que es casi un deber

No abandones la ansias
de hacer de tu vida algo extraordinario
No dejes de creer...
que las palabras y las poesías
si pueden cambiar el mundo

14. EL ABRIGO DE UN TALLER:

En el amanecer de tu vida,
desperté al amor
Te prendiste de mi pecho,
y blanco y dulce era el amor.

Entonces mire a mi alrededor
y solo vi confusión,
mi niño, mi vida, mi sol,
mereces un mundo mejor,

Buscando un poco de paz,
encontramos el lugar,
un espacio de mujer,
el abrigo de un taller.

Juntas construimos un sueño,
tejidos con trazos de leche,
mujeres de fuego,
madres sin miedo.

De nuestros pechos mana la paz,
que cambiará vuestra mañana.

15."SEMANA DEL PREMATURO"

"Pequeño, suave y frágil,
son tus manos miniaturas perfectas.
Diminuta y ávida tu boca
reclama la vida, gota a gota.

Apenas abiertos tus ojitos
contemplan rostros esfumados,
y luces y sonidos invaden,
ese tu mundo tan resguardado.

Cada día que transcurre,
es una victoria lograda,
y así te sorprende la mañana
aguardando una caricia anhelada.

Escurridizo, inquieto explorador de incubadoras,
tan pronto se sueltan los cables y las guías,
y recuperas la libertad y autonomía,
¿quién se atreve a doblegar tu instinto aventurero?

Una voz, suave y amigable
susurrando palabras a tus oídos,
es capaz de despertar misteriosos mecanismos
que te sumergen en seguridad y calma.

Pequeño niño rosado,
de fina pelusa, tu piel de durazno,
nosotros, los que desde aquí afuera te contemplamos,
queremos decirte: ¡cuánto te amamos!"

16. MI LECHE ES AMOR

Das a mi vida una razón
Vienes trayendo tu calor
Abres la puerta a mi ilusión
Ves enredando mi interior

Te estoy dando lo mejor
Ahora que ya somos dos
Te tendré bien junto a mi
Me tendrás cerquita a ti

Tus ojos me imaginan entre sombras
Tus labios reconocen mi regazo
Tus ojos me imaginan entre sombras
Adivinan que estás entre mis brazos....
Mi pequeño y tierno amor
Alimentarte con mi pecho es una bendición
Mi pedacito de amor
Bebe todo lo que quieras, mi leche es amor

Quiero inventarte una canción
con el susurro de mi voz
Para que duermas como un son
Quiero alegrar tu corazón

Tus ojos me imaginan entre sombras
Adivinan que estas entre mis brazos
Mi pequeño y tierno amor
Alimentarte con mi pecho es una bendición
Mi pedacito de amor
Bebe todo lo que quieras mi leche es amor

9 meses parecieron una eternidad
La promesa de tenerte se me hizo realidad
Ahora sueño con tu hermosa voz diciéndome MAMA

Mi pequeño y tierno amor
Alimentarte con mi pecho es una bendición
Mi pedacito de amor
Bebe lo que quieras mi leche es amor (Bis)

Cancion de Karla Kanora.

17. LA LACTANCIA SALVAJE

La mayoría de las madres que consultamos por dificultades en la lactancia estamos preocupadas por saber cómo hacer las cosas correctamente, en lugar de buscar el silencio interior, las raíces profundas, los vestigios de femineidad y apoyo efectivo por parte de los individuos o las comunidades que favorezcan el encuentro con su esencia personal.

La lactancia es manifestación pura de nuestros aspectos más terrenales y salvajes que responden a la memoria filogenética de nuestra especie. Para dar de mamar sólo necesitamos pasar casi todo el tiempo desnudas, sin largar a nuestra cría, inmersas en un tiempo fuera del tiempo, sin intelecto ni elaboración de pensamientos, sin necesidad de defenderse de nada ni de nadie, sino solamente sumergidas en un espacio imaginario e invisible para los demás.

Eso es dar de mamar. Es dejar aflorar nuestros rincones ancestralmente olvidados o negados, nuestros instintos animales que surgen sin imaginar que anidaban en nuestro interior. Es dejarse llevar por la sorpresa de vernos lamer a nuestros bebés, de oler la frescura de su sangre, de chorrear entre un cuerpo y otro, de convertirse en cuerpo y fluidos danzantes.

Dar de mamar es despojarse de las mentiras que nos hemos contado toda la vida sobre quienes somos o quienes deberíamos ser. Es estar desprolijas, poderosas, hambrientas, como lobas, como leonas, como tigresas, como canguras, como gatas. Muy relacionadas con las mamíferas de otras especies en su total apego hacia la cría, descuidando al resto de la comunidad, pero milimétricamente atentas a las necesidades del recién nacido.

Deleitadas con el milagro, tratando de reconocer que fuimos nosotras las que lo hicimos posible, y reencontrándonos con lo que haya de sublime. Es una experiencia mística si nos permitimos que así sea.

Esto es todo lo que necesitamos para poder dar de mamar a un hijo. Ni métodos, ni horarios, ni consejos, ni relojes, ni cursos. Pero sí apoyo, contención y confianza de otros (marido, red de mujeres, sociedad, ámbito social) para ser sí misma más que nunca. Sólo permiso para ser lo que queremos, hacer lo que queremos, y dejarse llevar por la locura de lo salvaje.

Esto es posible si se comprende que la psicología femenina incluye este profundo arraigo a la madre-tierra, que el ser una con la naturaleza es intrínseco al ser esencial de la mujer, y que si este aspecto no se pone de manifiesto, la lactancia simplemente no fluye. No somos tan diferentes a los ríos, a los volcanes, a los bosques. Sólo es necesario preservarlos de los ataques.

Las mujeres que deseamos amamantar tenemos el desafío de no alejarnos desmedidamente de nuestros instintos salvajes. Lamentablemente solemos razonar y leer libros de puericultura, y de esta manera perdemos el eje entre tantos consejos supuestamente "profesionales".

La insistencia social y en algunos casos las sugerencias médicas y psicológicas que insisten en que las madres nos separemos de los bebés, desactiva la animalidad de la lactancia. Posiblemente la situación que más depreda y devasta la confianza que las madres tenemos en nuestros propios recursos internos, es esta creencia de que los bebés se van a malacostrumbrar si pasan demasiado tiempo en nuestros brazos. La separación física a la que nos sometemos como dáda entorpece la fluidez de la lactancia. Los bebés occidentales duermen en los moisés o en los cochecitos o en sus cunas demasiadas horas. Esta conducta sencillamente atenta contra la lactancia. Porque dar de mamar es una actividad corporal y energética constante. Es como un río que no puede parar de fluir: si lo bloqueamos, desvía su caudal.

Contrariamente a lo que se supone, los bebés deberían ser cargados por sus madres todo el tiempo, incluso y sobre todo cuando duermen. Porque se alimentan también de calor, brazos, ternura, contacto corporal, olor, ritmo cardíaco, transpiración y perfume. La leche fluye si el cuerpo está permanentemente disponible. La lactancia no es un tema aparte. O estamos madre y bebé compenetrados, fusionados y entremezclados, o no lo estamos. Por eso, dar de mamar equivale a tener al bebé a upa, todo el tiempo que sea posible. No hay motivos para separar al bebé de nuestro cuerpo, salvo para cumplir con poquísimas necesidades personales. La lactancia es cuerpo, es silencio, es conexión con el submundo invisible, es fusión emocional, es entrega.

Dar de mamar es posible si dejamos de atender las reglas, los horarios, las indicaciones lógicas y si estamos dispuestas a sumergirnos en este tiempo sin tiempo ni formas ni bordes. También si nos despojamos de tantas sillitas, cochecitos y mueblería infantil, ya que un pañuelo atado a nuestro cuerpo es suficiente para ayudar a los brazos y las espaldas cansadas. Incluso si trabajamos, incluso si hay horas durante el día en que no tenemos la opción de permanecer con nuestros bebés, tenemos la posibilidad de cargarlos en brazos todo el tiempo que estemos en contacto con ellos.

Es verdad que hay que volverse un poco loca para materner. Esa locura nos habilita para entrar en contacto con los aspectos más genuinos, inabordables, despojados, salvajes, impresentables, sangrantes de nuestro ser femenino. Así las cosas, que nos acompañe quien quiera y quien sea capaz de no asustarse de la potencia animal que ruge desde nuestras entrañas.

LAURA GUTMAN

18. LA GORILA DEL ZOO Y LA LIGA DE LA LECHE

Hace unos años, en un zoológico de Ohio, nació una gorila que se crió en cautiverio. Ya adulta, se quedó embarazada y tuvo una cría de gorila. Como madre, cuidó a su cría del mejor modo que supo, pero no fue suficiente porque no supo cómo amamantarla. Nunca había visto a ninguna gorila dar el pecho y no tenía ninguna noción de que pudiera ser ella quien alimentará a su cría. Su bebé gorila murió.

Cuando se quedó de nuevo embarazada el cuidador de la gorila pensó que tenía que hacer algo para enseñarla a dar el pecho, así que llamó a la Liga de la Leche: varias madres lactantes fueron voluntariamente al zoológico para amamantar delante de la gorila embarazada, con el fin de mostrarle cómo se alimentaba a un bebé recién nacido. Al principio no les hizo mucho caso, pero a medida que se acercaba el momento del parto empezó a mostrarse más interesada en lo que esas mujeres hacían.

No fue suficiente: cuando nació su segunda cría la madre empezó a enloquecer porque, de nuevo, no sabía qué tenía que hacer. El cuidador llamó rápidamente a la Liga de la Leche de nuevo y una madre voluntaria corrió al zoo para ayudarla. Lentamente, fue haciendo paso a paso lo que la mamá gorila debía hacer para alimentar a su cría: primero puso al bebé contra su pecho y lo puso en la posición idónea para que pudiera empezar a mamar, en su brazo izquierdo; cogió su pecho con la mano derecha y orientó el pezón de manera que le rozara los labios para provocar el reflejo de búsqueda y abriera la boca. Una vez la boca estaba bien abierta, acercó al bebé hacia su pecho con un rápido movimiento del brazo y este empezó a mamar. La gorila miraba lo que ella hacía y empezó a imitar los movimientos paso a paso, hasta que con un suspiro de alivio, bajó la mirada y vio que su bebé gorila estaba chupando de su pecho y, por fin, ella estaba logrando calmarlo y alimentarlo.

Esta historia es conocida en La Liga de la Leche y se comparte a menudo cuando se quiere explicar que los bebés nacen sabiendo mamar, pero las madres no nacen sabiendo amamantar. A dar el pecho se aprende, y aunque toda mujer sabe que amamantar consiste en poner el pecho de la madre en la boca del bebé, es necesario saber mucho más.

La cultura del amamantamiento ha existido desde el principio de nuestra especie. En cuanto empezaron a formarse los primeros poblados las mujeres empezaron a transmitir esa información de unas a otras, y luego entre generaciones. Así, las mujeres aprendían de sus amigas, hermanas y conocidas, y de sus madres, tías y abuelas, que explicaban cómo es amamantar, qué se siente, cuán normal es que duela o no duela, cómo solucionar los problemas, etc. Al llegar la revolución de la leche artificial y el biberón, las mujeres empezaron a creer que no eran capaces de amamantar, empezaron a creer que la leche artificial era mejor (así se promocionaba) y el saber pasó a los profesionales de salud, que lejos de ayudar, porque tampoco sabían mucho, confirmaban las sospechas: "así es, señora, su hijo pasa hambre, dele biberón".

Esas señoras son ahora nuestras madres, y aunque muchas sí amamantaron y saben de ello, muchas otras no lo hicieron, o lo hicieron poco, y no pueden ayudar a las mujeres de hoy en día a amamantar a sus bebés.

Por eso las mujeres que están embarazadas tienen que poder ver a otras mujeres amamantar: en los grupos de apoyo, en el parque, en la calle, en la cola del supermercado, en el banco, en la parada del bus, en el metro, en el museo, en el bar más cutre y en el restaurante de más lujo,...

El mundo debe convertirse en un lugar amigo de la lactancia materna, porque los bebés lo agradecerán, sus madres también, y a la vez toda aquella persona que aún tiene mucho que aprender acerca de la sustancia que ha permitido que hoy en día exista la humanidad.

Adriana Alvarez - Doula

19. LO SÉ

Lo sé.

Sé que estás cansada. Que a veces necesitarías un respiro.

Sé que es agotador que te pida teta cada media hora,
que no puedas descansar más de dos horas seguidas por la noche.

Sé que es cansado no poder ducharte tranquila mientras escuchas llorar a tu bebé que te reclama por haberle dejado 5 minutos.

Sé que es duro tener que comer rápido o con un bebé colgado de tu pecho.

Sé que a veces necesitarías más ayuda, más comprensión.

Que a menudo te sientes sola en un mundo que desconoces.

Que a veces miras atrás y echas de menos aquella que algún día fuiste.

Sé que ahora cuesta pensar en el mañana.

Pero te prometo que todo pasa.

Todo.

Llegará un día, no muy lejano, que te darás cuenta que tu bebé ya no es un bebé.

Que ya no te necesita solamente a tí.

Que puede dormir con otra persona.

Que no llora cada vez que no te ve.

Y no tienes que forzar nada, sucede.

Confía y disfruta el ahora.

Que por muy caótico y agotador que sea, es un período único e irrepetible de vuestras vidas.

Abraza cada instante, aquí y ahora

Texto de Laia Casadevall Castañé –Matrona

20 Lactancia materna:

La que tu eliges

La que te hace sentir bien

La que no es fácil ni idílica.

La que te remueve, la que te hace dudar,

la que te enseña más de lo que nunca pudiste imaginar.

La que sueñas con terminar y al rato con alargar mucho más.

La que te da paz y te hace sentir poderosa.

La que te quita el sueño y multiplica tus ojeras.

La que te hace cosquillas y sonrías mientras mama.

La que te duele cuando tienes una mastitis,

el pezón dolorido y sensible o esperas a que te suba la leche.

La que amas porque es tuya y de nadie más.

La que disfrutas por ti y por el,

sin importarte lo demás ni los demás,

sin juzgarte ni culpabilizarte.

La que acabará cuando tenga que acabar,

ahora mismo no lo sabes porque estas bien así.

Autor: @malasmadres

21 SONRISA DEL VIENTRE:

Esa marquita que tengo en mi barriga
es la cicatriz más bella de mi alma.

Ese surco muestra el paso de tu cuerpecito dulce,
muestra la belleza más pura venida de mi entraña.

Me abrí entera
me guarde nada

Un lacito de piel desnuda se abrió,
y pude abrazarte fuerte
puede besarte y pude olerte.

En mi panza hay una sonrisa,
que se llena de vida al verte.
Una puertecita preciosa,
una ventana celeste.

En mi panza hay un surquito
que me recordara por siempre,
Que llegaste envuelta en vida
Por la sonrisa de mi vientre.

22 NUNCA ME DIGAS QUE NO PUEDO HACERLO.

Nunca me digas
que no puedo hacerlo.
A mí, que he bailado
con dos corazones.
Y he respirado
con cuatro pulmones.
A mí, que he sido hielo
fuego y viento.
Que he llevado
en mi vientre
el peso de dos mundos,
y he parido
la vida a gritos.
Que he abrazado
a la tristeza sin miedo.
Y he llorado sonrisas.
A mí no me digas
que no soy capaz
de algo.
O de todo.

Eva López Martínez. 2016

23 ERES TU

Eres tú la que lo miras mientras lo alimentas.
Eres tú la que con esa mirada le haces de espejo.
La que le devuelves que es merecedor de amor y de ternura.
Que es importante.

Eres tú la que pones palabras a lo que le sucede.
La que interpretas si tiene hambre, sueño o un poco de frío.
Eres tú la que atiende su llanto,
haciéndole saber que lo que le sucede importa.

Eres tú la que le prestas tu cuerpo.
Tus brazos fuertes.
Tu pecho caliente.
La que lo meces y lo acunas hasta que se duerme.

Eres tú la que te entregas.
En cuerpo y alma.
Eres tú la que le regalas tu presencia.
Eres tú la que lo nutres.
Eres tú la que lo alimentas.

No olvides nunca, que el poder es tuyo.
Que la fuerza es tuya.
Que la entrega es tuya,
Que el amor, lo más importante, lo que más necesita,
Es tuyo.
Y eso, no entiende de tetas o biberones.

@paoroig en instagram

24 ENSEÑARÁS A VOLAR:

Enseñarás a volar,
pero no volarán tu vuelo.
Enseñarás a soñar,
pero no soñarán tu sueño.
Enseñarás a vivir,
pero no vivirán tu vida.

Sin embargo...
En cada vuelo,
en cada vida,
en cada sueño,
perdurará siempre...
La huella del camino enseñado.

Poema de la Madre Teresa de Calcuta.

25 Y tú ¿Por qué das de mamar?

Yo no doy de mamar porque lo recomiende la OMS, ni porque sea lo mejor para mí, ni para prevenir la osteoporosis, ni en su momento porque quisiera evitar la depresión post-parto, ni para que mi bebé esté más sana que otros o prevenga ciertas enfermedades en el futuro.

Yo no doy de mamar para oponerme a las hermanas que dan biberón, ni para ganarle ninguna batalla a la leche de fórmula, ni porque sea una moda o no esté de moda y me guste ir a la contra.

Yo doy de mamar porque desde que te concebí ... estoy enamorada de ti, porque ... después de tú nacimiento sigo sin encontrar otra manera más hermosa de decirte que te quiero, que estoy aquí para ti cada vez que me necesites.

Yo doy de mamar porque me da la gana, porque me sale de la teta, porque me parece una simbiosis increíble la que hemos logrado, porque jamás me sentí más productiva, ni más nutritiva, ni más receptiva, ni más recíproca, ni más tuya, ni más mía.

Yo doy de mamar porque me hace feliz, porque te hace feliz, porque me permite bailar contigo en la quietud del atardecer, en la penumbra de la primera hora del día, bajo la rabiosa energía de la luz del sol o en el cobijo de la Sombra (la real y la propia).

Yo doy de mamar porque la naturaleza está ahí, porque no necesito controlar nada, porque me permite reencontrarme con generaciones de mujeres dentro y fuera de mi familia, porque estoy re-naciendo y es tan hermoso.

Yo doy de mamar porque es algo vital, mágico, irreplicable, porque no ha sido un camino fácil pero ha valido la pena, porque hemos aprendido mucho ...: yo de ti y tú de mí.

Yo doy de mamar porque soy tenaz, testaruda, cabezota, perseverante, capaz, porque con mi leche te transmito la energía .. el río de la vida.

Yo doy de mamar porque existen las jeringas y los sacaleches ... y la fuerza del grupo... y una voz amiga detrás de un teléfono...

Yo doy de mamar porque hay un hombre que completa el triángulo, un gran padre que no tiene celos, un compañero de vida que apoyó mi decisión cuando fue cuestionada, que ha comprendido, que ha otorgado, que ha sido mi hombro en los momentos bajos, mi Dj, mi "amo de casa", mi cocinero, mi enamorado, nuestro proveedor de Futuro.

Yo doy de mamar porque amo la noche y dormirte cada día al pecho es un gustazo y no una rutina.

Yo doy de mamar porque mis tetas son hermosas, increíbles, invencibles, porque no tienen vergüenza alguna de amamantarte libremente cuando lo necesites, estén donde estén.

Yo doy de mamar porque cada vez que me buscas en el lecho me siento tan loba, tan fuerte, tan mujer, tan madre, tan libre, tan yo...

Gracias por existir ..., por luchar el inicio de esta lactancia junto a mí, por disfrutarla, por seguir haciendo posible tanta felicidad, te amo, estoy aquí, estás aquí... ahí fuera, el mundo a nuestro alrededor, gira, gira.
Texto de Miriam Moya