

Dar de mamar no está dentro de la rueda del capital

Trabajo de acompañamiento a una madre al final de su embarazo y los inicios de su lactancia materna.

¿Quién es la madre a la que acompaño?

Este trabajo de acompañamiento lo voy a hacer con Eva. Eva es una amiga de la infancia, nos conocimos en el colegio hace ya bastantes años. Desde el primer momento nos unió una gran amistad, y a pesar de la distancia (desde los 18 años que fuimos a la universidad hemos vivido en ciudades alejadas) hemos mantenido el contacto. Eva es hija única de padres separados, ha tenido muy buena relación con ambos desde siempre, viviendo por temporadas tanto con su madre como con su padre. Tiene una relación desde hace ya unos años con Javi, el padre de su hijo, y viven juntos desde hace dos.

Al hablar con ella para proponerle hacer este trabajo su primera reacción fue de alivio, o así lo percibí yo, porque sentía que tendría a alguien ayudándola, y eso le hizo relajarse. En la primera videollamada que hicimos intenté ubicarme un poco respecto a su historia respecto al parto y lactancia, para así saber de dónde viene ella, cuáles son sus referentes y referencias, y cómo se siente ante su futura e inmediata lactancia. Por ello fue una primera charla distendida, no ahondamos en la lactancia, sino que estuvimos hablando tranquilamente.

Empecé preguntándole por el parto, lo más inmediato que va a vivir, y de cuáles son sus sensaciones, miedos, esperanzas respecto a ello. Ella cuenta que su madre tiene muy idealizado el parto, que el suyo fue, usando palabras textuales “alucinante”, ya que fue rápido y en un centro muy avanzado para su época, con protocolos muy adelantados: el padre pudo estar en todo momento presente, él cortó el cordón umbilical... Esto ha hecho que Eva se plantease desde el primer momento un parto lo más natural posible y sobre todo sin epidural. En su búsqueda de información llegó a desconfiar de la medicina, especialmente del tema de la epidural. Lo veía como el enemigo a combatir, como la claudicación al parto no natural y respetado que ella soñaba, o eso creía. Sentía que no debía ponerse epidural, que eso estaba “mal”. Casi utilizando palabras textuales, esta situación la llevó a un extremo ideológico. Hasta que en un momento se sentía inquieta y sentía miedo por el posible dolor, y el que su cabezonería le llevase a “tener que aguantar”. Y ahí vivió un momento de inflexión. Como ella misma dijo, hizo las paces con la epidural, la posibilidad de utilizarla, y que ello no la hacía peor madre, ni le restaba valía a su parto. Necesitó hacer ese viaje, ir de un extremo al otro, para llegar a su punto medio, a lo que ella siente que es lo mejor para ella y su hijo. Ahora está tranquila, sabiendo que si quiere utilizar la epidural puede, y que eso está bien, “se va a permitir utilizarla”. Ha necesitado pasar por una fase de negación para poder confiar en el equipo médico. Obviamente este viaje la ha llevado a buscar y buscar a la persona en quien confiar, y ha llegado a una clínica privada en la que se siente bien, su ginecóloga le da paz y tranquilidad. Cuando hablamos de este tema, me pareció que al contarme buscaba mi aceptación, como si ir a una privada no estuviese bien. Mi respuesta fue que, si ella se sentía bien, tranquila y segura, era la mejor decisión para ella. Hice hincapié en que lo esencial es que ella sienta confianza en esa profesional, y eso sólo lo puede decidir ella.

Luego pasamos a hablar de la lactancia. Le pregunté por su propia lactancia, si su madre le había dado a ella. Me contó que su madre había sufrido su lactancia, que cada vez que le daba teta luego ella vomitaba, y que lloraba mucho, y al volver intentar ponerla al pecho, ella lloraba tanto que rechazaba el pecho. Eva fue una bebé con percentil bajo (estuvo en un percentil bajo hasta los 3 años) y sentía que se quedaba con mucha hambre. Ella estuvo luchando por darle el pecho hasta los 6 meses, momento en el que empezó a comer (al parecer mucha cantidad desde el primer momento) y ya la destetó. Su madre no disfrutó la lactancia, para ella fueron 6 meses de puro llorar.

Al hablar de las lactancias que ha tenido o tiene a su alrededor, me contó que sus amigas, en su mayoría, han tenido bastantes problemas con la lactancia. De 3 amigas en común que tenemos que han sido madres, una de ellas a penas le dio pecho unos días, la otra estuvo con mixta desde el primer momento y pronto se pasó a artificial, y la tercera madre ha tenido mastitis recurrentes en sus dos lactancias. Y de otras amigas madres que tiene, aunque alguna ha tenido lactancias maternas exclusivas fáciles y disfrutadas, la mayoría no han sido así, muchas de ellas han tenido problemas físicos, muchas las han dejado porque no lo vivían bien. Ante estas experiencias cercanas que tiene, ella tiene claro que la lactancia requiere de mucha paciencia, y que no es solamente colocarse a la criatura en el pecho y punto. Me da la sensación de que no está asustada o con miedo, pero sí alerta. Se siente más preparada desde que hablamos para hacer este trabajo de acompañamiento, porque, aunque ha leído mucho sobre embarazo y parto, ella misma dice que de lactancia no se ha preparado. No sólo creo que saber que estoy a su lado la ha tranquilizado, sino sobretodo haber asistido a algunos de los talleres virtuales la ha ayudado mucho. Después de estos talleres los hemos podido comentar, y ha estado tomando notas, y creo que escuchar a tantas madres con lactancias tan diversas, que han pasado por problemas pero que los han solucionado, o están en ello, le ha servido de mucho, le ha hecho ser consciente de qué puntos son básicos (buen agarre, mamar no debe doler, diversas posturas). Creo que su mayor miedo es la pérdida de libertad, el hecho de tener a su hijo todo el día a la teta y no poder hacer nada más, así como el tema del sueño, de no poder dormir. Siento que este es un miedo bastante generalizado en las madres primerizas. Vivimos en una sociedad donde la productividad es uno de los valores más y mejor valorados, donde se nos enseña desde pequeñ@s que debemos hacer, hacer y hacer. Y con el tema de la maternidad, tristemente se sigue viendo que el estar amamantando, criando es “no hacer nada”, pues no están dentro de la rueda del capital, de la producción. Eso es lo que nos lleva a plantearnos ese temor inicial a que estar dando la teta todo el día es una pérdida de libertad, de tiempo. Pero también creo que este temor desaparece, o merma considerablemente, cuando estamos en ese momento, cuando tenemos a nuestra criatura en nuestros brazos. En ese momento nuestro instinto se hace más fuerte que nuestro esquema cognitivo, de las imposiciones sociales.

A este respecto, un tema que me resulta muy llamativo y que veo en muchas mujeres, yo incluida, es que cuando se pregunta si se va a dar el pecho, muchas mujeres contestan con “querría hacer lactancia materna, pero veremos si puedo”. Quizás no se verbaliza con estas palabras textuales, pero el sentimiento está ahí. ¿Cómo es posible que en la mayoría de mujeres que he visto que expresaban sus deseos de amamantar, siempre estuviese ahí la duda sobre nuestra capacidad? ¿Qué ocurre con las mujeres que creemos que no podremos, que fallaremos, que partimos desde la precaución, desde el temor previo a no conseguirlo? Es un tema que me llama poderosamente la atención, y creo que se debe al tipo de sociedad en la que vivimos, en la que no se educa a las niñas en el liderazgo, se nos relega siempre a una segunda posición. No se nos alienta a defender nuestras posturas e ideas, a creer ciegamente en ellas, a

partir desde la confianza, se nos subestima. Sería un tema interesante de analizar, pero no es este el lugar ni creo ser la persona adecuada para llevarlo a cabo.

Otro de los puntos que querría comentar es el de su pareja Javi. Se trata de una persona implicada en todo el proceso, tanto del embarazo, parto como lactancia. Sabemos que tener un entorno que apoye es esencial para lograr una lactancia exitosa. Para mí, la lactancia es un trabajo de equipo. Es la madre la que asiste en todo momento a la criatura, es ella su hogar, su alimento, su bienestar. Pero esa madre necesita de alguien que le sostenga, que la cuide, la anime, la entienda, y la defienda, en caso de necesitarlo, de “ataques externos”. Y en este caso, creo que Eva tiene a esa persona. Javi ha estado algún rato en los talleres virtuales escuchando y aprendiendo. Pero, sobre todo, cuando nos hemos visto en persona, ha estado preguntando qué tal, qué cosas creíamos que eran las importantes. No sólo a mí, como madre lactante, si no también ha estado “indagando” a mi pareja. Siento que se quiere informar, quiere estar “a la altura”, entiende que esto de la lactancia materna no es sólo cosa de la madre. Y esto me hace feliz (ya que al final se trata de una amiga) y me alegra, pues creo que están construyendo los cimientos de lo que será un gran equipo.

Gael, el hijo de Eva, nació el 12 de noviembre. Eva salió de cuentas el 3 del mismo mes, y ya desde el principio se le planteó que si no se ponía de parto habría que inducirlo. En un primer momento se le dijo que el día 9 sería la fecha límite, pero al final renegoció que hasta el 12 podría aguantar. Ella no quería una inducción, quería que su propio cuerpo se pusiese de parto. Seguíamos hablando con regularidad, ella se encontraba cansada, pero bien, tranquila y a la espera de que su hijo quisiera llegar. Pero el miércoles 10 tuvo revisión con su ginecóloga, y le realizaron una maniobra de Hamilton, además, Gael no estaba del todo bien posicionado, por lo que le dijeron que había un 50% de probabilidades de que su parto acabase en cesárea. Toda esta amalgama de información y actos médicos hicieron mucha mella en ella, y ese día estaba realmente nerviosa, triste...en general, estaba muy mal. Estuvimos hablando el jueves 11 y ella sentía que esa posible inducción que le querían hacer el viernes 12 no tenía sentido. Todo indicaba que estaba bien, su hijo estaba bien y sano y sin peligro, su placenta estaba también bien, no había tenido pérdida de líquido amniótico, no había razón médica (ni preeclampsia, ni diabetes gestacional...) Y eso la desconcertaba enormemente. No entendía por qué insistían en tener que inducirla si ella y su hijo se encontraban bien. Era como si sintiese rabia por ese protocolo sinsentido. Ante ello le recordé que podría acudir a la cita el viernes 12, pero si en el último momento no se sentía cómoda con la inducción, podía rechazarla, era libre en todo momento. Pero ante este comentario mío, enseguida se “cerró”, o, mejor dicho, enseguida sintió que no, que no podría lucharlo, que esa no era su “guerra”. Me dijo que no quería inducción, pero al mismo tiempo, tampoco se sentía con energías de batallar, casi con palabras textuales de ella. Dado que ella expresaba que no quería ponerse a pelear con la ginecóloga ese viernes para que no la indujeran, mis palabras fueron hacia su tranquilidad. La inducción no tenía por qué ser algo malo, ni necesariamente ir en contra de su parto, ella había encontrado un equipo médico en el que confiaba, y eso le reforcé. Le dije que ese equipo médico era un gran equipo, profesionales que sabrían ayudarla y acompañarla. Intenté decirle las palabras que creo que necesitaba: si al final era una inducción, estaba bien, que lo importante es que ella estuviese tranquila y que confiase en su propio cuerpo, que sabría parir a su hijo. Y por otra parte estaba el tema de la cesárea. Obviamente no es algo que quisiera, no era el tipo de parto que ella imaginaba. Pero al mismo tiempo, al hablarlo las dos, estaba tranquila porque en el hospital donde daría a luz había protocolos para que se mantuviese el piel con piel, algo que ella sabía esencial y que sabía sin lugar a duda que quería hacer. Así que seguí tranquilizándola, apoyándola, reforzándole sus ya tomadas decisiones. Y así, esa noche antes de la inducción se

puso de parto de forma espontánea. Al final, su hijo nació por cesárea, y se agarró bien a su pecho desde el principio, o eso es lo que el personal del hospital le decía a ella. Estuvo ingresada hasta el miércoles 17 de noviembre y en ese tiempo, hablamos por WhatsApp, pero no hicimos ninguna videollamada ni me acerqué a verla.

Objetivos a alcanzar

Con este trabajo de acompañamiento mi intención es que Eva se sienta acompañada en todo momento. Si bien es cierto, como ya he comentado, que su pareja está muy implicada en todo el proceso, creo que mi papel en esta situación cubre algunas necesidades que pueden surgir. Es verdad que al acompañar a una amiga la relación es diferente que si fuese una madre sin relación previa. Aún estoy viviendo el proceso, por lo que me cuesta saber cómo está siendo, o qué diferencias hay, más allá de la sensación que estoy viviendo (y que ahora mismo me cuesta poner en palabras)

Lo que me gustaría aportar en este acompañamiento es la tranquilidad de tener a alguien que sabe un poco sobre el tema, y no “sólo” que acompañe emocionalmente. Es decir, se, o creo saber, que Javi va a ser un gran apoyo y respaldo para Eva. Pero mi papel va a ser el de ser un apoyo que además la puede orientar. Me gustaría saber estar para evitarle problemas, para resolver dudas enseguida, y que un mal agarre, por ejemplo, la lleva a grietas, dolor...Creo que un acompañamiento rápido, desde el primer momento, es la herramienta más poderosa para lograr lactancias exitosas. Y siento que es un privilegio para mi poder ser esa persona que esté a su lado desde el nacimiento mismo, al mismo tiempo, es una gran responsabilidad. Querría que tuviese una lactancia materna exclusiva feliz, que la disfrute (y aquí es donde mi propia experiencia puede jugarme una mala pasada, porque yo la he y estoy, disfrutando mucho, y siempre pienso: ojalá tenga una lactancia como la mía. Pero eso no debería ser, debo dejar que sea ella la que viva SU lactancia.) Tal como se comentó en la charla de la psicóloga María José Lerma “La biología del Amor”, para poder hacer un acompañamiento que sea realmente beneficioso para la otra persona, debemos partir desde el amor. La bioquímica del amor nos hace ver el mundo con todas sus posibilidades, sin limitarnos a nuestras propias preferencias ni juicios. Y debo aprender a dejarme llevar por el amor y acallar a mi parte más racional, que prejuzga, no tanto moralmente, sino conceptualmente, etiquetando, discerniendo.

Respecto a Eva, le tranquiliza saber que estoy aquí, saber que puede contar conmigo desde el minuto uno. Creo que saber que tiene recursos a su alcance para ayudarla en su lactancia le da paz, la empodera. Es por ello que los talleres virtuales son una poderosa herramienta para todas las madres, pero especialmente para las que se conectan desde el embarazo. Saberse escuchada, respaldada y ayudada es hermoso, es poderoso, es esencial.

Metodología

En todo el tiempo que estuvo en el hospital, tal como he comentado, sólo nos hablamos por WhatsApp. Ella me comentaba que sentía que el agarre estaba bien, y todo el personal del hospital así se lo hacía saber a ella. Yo le recordé en un par de ocasiones que el mamar no debía doler, así como un par de apuntes más. Yo me ofrecí a hablar, o a hacer alguna videollamada o lo que ella necesitase, pero me dijo que no, que ya me llamaría cuando estuviesen en casa, que sentía que sería en ese momento cuando me necesitase. Obviamente yo respeté su decisión, y dejé que fuese ella la que me dijese cuándo y en qué la podía ayudar.

Una vez llegó a casa desde el hospital (miércoles 17 de noviembre) le recordé que estaba el taller virtual de los miércoles al que se conectó. En él pudo comentarnos a las asesoras y resto de madres que tenía un par de heriditas en ambos pechos, lo que le hace sufrir un poco de dolor al mamar. Le fuimos preguntando qué tipo de dolor era, si le irradiaba por el pecho o se limitaba al pezón donde tiene una heridita. También le preguntamos cómo se lo veía ella. Nos contó que la sensación que tiene es que se le están curando, que ya van secándose esas heridas. Y también nos dijo que la molestia se localiza en el pezón, y es “sólo” cuando se agarra y empieza a mamar, que luego ya se le pasa. Por las contestaciones que nos dio, saco la conclusión, compartida por las otras asesoras, que esas heridas fueron causadas en los primeros días, pero que están curándose poco a poco. No parece que tenga mastitis ni ningún problema mayor. Además, una vez le subió la leche, en día y medio Gael ganó 220gr, por lo que dedujimos que no parecía haber mayores problemas de lactancia. Ella tiene muy claro qué cosas ha de tener en cuenta: buen agarre, boca abierta, pechos al aire para curar, nada de cremas sino mejor aceite de oliva...Preguntó en el taller si quizás unas pezoneras le pudiesen venir bien. Se le estuvo comentando que podría serle de ayuda, ya no en todas las tomas, sino quizás en alguna de ellas, cuando se encuentre más cansada, y así ir descansado los pechos. Al hablar con ella se mostró muy contenta de haber podido estar en el taller, se alegró de que le recordase que estaba esa misma tarde. Creo que es lo que mejor le ha podido venir, llegar a casa con algún problema y enseguida tener ese taller, ese espacio donde hablar y compartir cómo se encontraba. Ante la posibilidad de usar pezoneras, fue muy enriquecedor para ella que una madre le contase su propia experiencia, de cómo las pezoneras la ayudaron a sobrellevar unas heridas. Hemos quedado que en estos días haremos videollamada para ver cómo va.

No he sabido de sus pequeños problemas de lactancia hasta el taller del miércoles 17, por lo que hasta ese momento siento que mi papel ha sido más de escucha que de resolución de problemas propiamente dicho. En este punto, la charla del doctor Javier Soriana fue bastante inspiradora, ya que hablaba de todo momento de la escucha consciente. ¡Menudas palabras más bonitas! Para mí esa escucha consciente significa escuchar desde el corazón, a todo lo que ella nos dice, y no sólo escuchar buscando la solución. Y es que creo recordar que fue en esta charla, donde se comentó justamente este hecho, como a veces la asesoras podemos pecar de estar escuchando a la espera de la ayuda. Es decir, escuchamos lo que la madre nos dice, pero en todo momento estamos buscando el problema específico para darle la solución, y, por tanto, no la estamos escuchando conscientemente. Y es que debemos escuchar a la madre, pero más allá de sus propias palabras, saber escuchar lo que ellas dicen y lo que calla, lo que esconden. Para mí ha sido esencial estar ahí, que quizás más que escuchar podríamos utilizar la palabra acompañar, porque va más allá, hace referencia a un todo. Siento que mi papel con Eva ha sido justamente ese, el de escucha consciente.

A día de hoy (7 de diciembre) Eva sigue con su lactancia materna con algún pequeño problema. En este tiempo hemos seguido en contacto por medio de llamadas y mensajes de WhatsApp (ya que a mi propuesta de ir a verles ella no parecía muy predispuesta). La heridas y grietas que tuvo ya se le curaron por completo, pero dice sentir un poco de escozor cuando Gael empieza a mamar. En su CAP (Centre d'Atenció Primària) el pediatra de Gael le habló de un grupo de lactancia presencial que se organiza allí mismo, y al que acudió con ganas de poder compartir en directo con otras madres. Obviamente mi respuesta fue animarla a acudir a dicho taller, ya que todo lo que sea hacer tribu en estos primeros meses de lactancia es siempre positivo. Después de este taller salió contenta pero un poco decepcionada, o, mejor dicho, con la “mosca detrás de la oreja”, porque ese escozor no se le va. La responsable del taller estuvo ayudándola a ponerse a Gael al pecho, y preguntándole/afirmando si ya no sentía esa molestia.

Pero no, dicha molestia persiste. Al mismo tiempo una de sus matronas del CAP le dijo que Gael podría tener un frenillo submucoso, ante lo cual le derivó a un médico especialista, pero ahora mismo está a la espera de que le den cita.

Obviamente la pregunta es ¿qué ocurre? ¿Qué es lo que pasa para que este escozor se mantenga? En un primer momento, pensé que podría tratarse de una mastitis. Le estuve preguntando si tenía fiebre, o si sentía el pecho lleno con algún tipo de bulto, o algo parecido. A todas estas preguntas me dijo que no, que ella la molestia que tiene es “sólo” el escozor al principio de la toma. Así que yo descarté la posibilidad de la mastitis. Otra de las causas que pensé que podrían estar detrás de su molestia es algún tipo de frenillo. Esa sensibilidad del pezón podría deberse a que su pezón está siendo “masticado”, al no levantar suficiente la lengua, podría ser que Gael no cubra las encías de abajo, con las molestias que ello deriva. No se trata de un frenillo muy limitante, porque Gael está ganando mucho peso (ya está en los 4 kilos), se queda saciado tras las tomas, hace pipis y cacas como cabría esperar... Lo que intenté hacer es, por un lado, no transmitirle mis “miedos”, mis sensaciones, ya que tampoco soy especialista en frenillos. Pero, por otro lado, sí que comentarle qué cosas se suelen asociar con frenillos. Es decir, mi forma de actuar ha sido: no te voy a decir categóricamente qué problema tiene Gael, porque no lo sé, ni soy la persona adecuada para decirlo. Pero sí que te voy a informar de qué suele pasar, de forma generalizada, cuando un bebé tiene frenillo submucoso. Así, tú tienes la información, y con ella, decides qué hacer. Ella me estaba diciendo que tenía ganas de que alguien pudiese ver a Gael, así pues, siento que su instinto se lo está diciendo claramente: algo no acaba de funcionar como debería. Van a acudir a un fisioterapeuta pediátrico para que valoren a Gael, y siguen esperando a que el médico especializado en frenillos les dé cita.

Ahora mismo Eva manifiesta que tiene ganas de que esto acabe, de poder empezar a disfrutar de su lactancia, casi con palabras textuales. Me sabe mal que lo esté pasando mal, pero lo que le repito siempre es que lo está haciendo fenomenal, está escuchando a su bebé, dejándose llevar por su instinto, acudiendo a l@s profesionales que considera que van a poder ayudarles. Ante estas dudas que me manifiesta, en todo momento siento que lo que necesita es tener a alguien al lado que sabe del tema, que le puede escuchar, pero de forma más integral. Creo, sinceramente, que lo que necesita es ser escuchada, y que esa escucha no venga con consejos, o con “deberías”, sino con empatía, con cariño, con cierto conocimiento. Siempre que hablamos, me da la sensación que su estado cambia, que empieza nerviosa, o, mejor dicho, tensa, y acaba más relajada, más tranquila, y me gustaría creer que más empoderada.

Hoy, día 8 de noviembre, hemos vuelto a hablar. Esta mañana ha acudido al médico y le han dicho que tiene mastitis. Le han recetado ibuprofeno, Lactanza, masajes y sacaleches. Y me ha contado que ayer fue al fisioterapeuta y le dijo que tenía el cuello un poco agarrotado, que suele ser normal en cesáreas, puesto que la criatura no llega a pasar por el canal del parto, y por tanto no hacen la torsión del cuello como en los partos vaginales. Y además le ha comentado que sí que parece que puede tener un frenillo submucoso. Les ha mandado una serie de ejercicios para ayudar a Gael a la movilización del cuello y también de la lengua. Ahora mismo Eva se siente cansada de estar pasando por estos baches, y obviamente dolorida por las molestias de los pezones que no se le acaban de curar y la mastitis en sí. Hemos estado hablando de qué pautas seguir, y ella siente que necesita descansar los pezones, la idea que le ofreció la pediatra le gusta: sacarse leche y dársela en diferido. Ante esta posibilidad, sí que le he recomendado qué opciones tiene que no sean el biberón, y cómo debe hacerse las extracciones de leche. Ella necesitaba contármelo para saber qué opinaba, sentirse respaldada por mí. Yo obviamente no soy quien debe decidir nada, y así se lo he dicho (no con estas palabras, claro)

Lo que le he dicho es: tú eres quien mejor conoces a tu hijo, y la lactancia es cosa de dos, si tú no estás bien, la cosa no puede funcionar. Si es eso lo que ella necesita ahora, adelante. Y sí, se ha sentido aliviada, diría, al oírme decirle esto. Siento que está llegando un poco al límite, y poder sacarse leche para que Gael no le mame directamente del pecho, le hace descansar física, pero sobre todo mental y anímicamente. Ella sigue pendiente de que le miren el frenillo, y mientras, a seguir cuidándose los pechos. La he animado a seguir conectándose a los talleres virtuales (hace unas semanas que no lo hace por motivos familiares), pero creo firmemente en que estar en estos talleres le puede venir muy bien. Ver a otras madres, que la podamos ver a ella y a Gael, y quizás el agarre. Todo eso, puede serle muy nutritivo. Obviamente, vamos a seguir en contacto estrecho estos días, viendo cómo evoluciona la mastitis, cómo le va con los agarres profundos que le he recomendado, el cuidado de los pezones, etc.

La conclusión que saco de mi papel hasta ahora se enlaza con la escucha activa de la que nos habló la psicóloga María José Lerma, y que como ya he comentado, fue para mí un punto de inflexión en mi forma de acompañar. Me ha hecho replantearme muchas cosas, a nivel conceptual, sobre todo, pero obviamente también en cómo se plasma esta nueva forma de enfocarlo en un acompañamiento. Una de las partes más reveladoras de su charla fue que al dotar de significado las emociones estamos limitándolas desde nuestro propio pasado. Esta afirmación aún a día de hoy me hace parar, diría más, me rechina en parte, porque choca frontalmente con todo lo que estudié en su momento (estudié filosofía, por lo que la parte conceptual, del significado es para mí más que meras palabras, me evocan mucho, me dicen mucho, hay mucho bagaje para mí, y como la propia María José dice, me limita mucha) Pero me entusiasma lo que implican sus palabras, lo que nos dice, o así lo interpreto yo, es que debemos dejar que sean las propias y más puras emociones las que nos guíen, debiendo dejarlas ser. Es decir, cuando acompañamos a una madre, no debemos ni presuponer cómo se siente, ni limitar esa emoción. Porque es ella la que siente esa emoción, y no debemos enjaular dicha emoción dentro de un paradigma conceptual, pues sería erróneo y hasta perjudicial para esa madre. ¿Por qué debo poner palabras, que al final son mías y vienen acompañadas de mi propio pasado, a una emoción de otra persona? Así pues, nuestro papel como asesoras es aún más complicado, pero emocionante. Debemos dejar que la madre se exprese libremente, se deje llevar por sus emociones, todas ellas válidas. Y acompañarla, hacer que no se sienta sola, ni juzgada. Si dejamos que las madres se empoderen realmente, se sientan capaces de lo que ellas quieren, y estamos a su lado, conseguiremos acompañamientos felices.

Otra de las charlas que he estado releendo, no sólo para el acompañamiento a Eva sino también para los talleres virtuales a los que sigo asistiendo, es el de las técnicas de comunicación que nos dio la matrona Amparo Fraile. Los diferentes puntos de los que nos habló parecen, a simple vista, sencillos y obvios, pero son tan importantes tenerlos claros y llevarlos a cabo. Para mí uno de los más reveladores fue el de hacer preguntas abiertas (y que enlaza con las dos charlas que he comentado anteriormente). Si conseguimos hacer preguntas abiertas a las madres (en vez de ¿vas a darle el pecho?, mejor un ¿has pensado cómo quieres alimentar a tu bebé?) conseguiremos varias cosas: primero, no presuponer nada de nada, y por tanto, conseguiremos que la madre se sienta más libre y segura con la decisión que haya tomado; y en segundo lugar la madre sentirá que puede contarnos más cosas, y ya no sólo un sí o no. Así conseguiremos crear un ambiente más amable, más sano, más libre y seguro para que las madres se sientan bien, y nos cuenten cómo están, cómo se sienten, y así, entre todas, poder acompañarnos.

Resultados

Sentía que el mejor resultado que había conseguido hasta cierto momento era que Eva no me había necesitado. Ella estaba en el hospital, y al preguntarle siempre me decía que estaba bien, que el agarre creía que era bueno y que ella se encontraba bien. Pero ahora ya no estoy segura de ello. Como he comentado sí que ha tenido algún problema con la lactancia ya que tuvo unas pequeñas heridas en ambos pechos, un escozor que persiste, y ahora, una mastitis en uno de los pechos. Este es un “mal” resultado, por que ojalá no hubiese llegado a tener esas heridas, ojalá el personal sanitario que la acompañó se hubiese dado cuenta, le hubiese dicho que ese dolor que estaba viviendo no era ni normal ni bueno. Pero mi tutora me ha hecho ver que quizás no sea muy acertado hablar de un mal resultado, ya que ésta, está siendo su lactancia, y aquí estoy yo, acompañándola en su camino. Usar los términos “malo” o “bueno” es juzgar, y no quiero ser jueza de nada, no soy quien para decirle a nadie cómo es su lactancia, y es algo en lo que sigo mejorando día a día.

Saco una muy buena lectura de esto: en cuanto llegó a casa coincidió que había taller virtual, y además con la casualidad de que yo estaba en él, y se conectó. Rápidamente se unió al taller sabiendo que en él tendría la ayuda que necesitaba. Casi con palabras textuales, me agradeció que se lo recordase, porque era justo lo que ella necesitaba, un taller, un espacio donde hablar, un espacio seguro en el que ella ya había estado, que sabía que le ayudaría.

Este es el resultado que obtengo: Eva ha tenido la suerte de conocer los talleres antes de dar a luz, donde ha estado empapándose de experiencias sobre lactancia, donde ha aprendido mucho sobre cómo ofrecer el pecho, qué cosas tener en cuenta, y creo que más importante, acudir en caso de dolor o problemas. En este sentido me siento contenta con el papel que he tenido en esto, el de facilitadora, la he animado a estar en dichos talleres, y ha sido en ellos, gracias al grupo maravilloso de asesoras y a las madres que los hacen posible, que Eva ha aprendido cosas, se ha sentido capaz. Y esto es lo que ha hecho que, a día de hoy, aun con algún problema, ella se sienta tranquila, respaldada y apoyada.

Y también siento que saberme a su lado, la hace estar tranquila. Tal como me comentó el otro día por WhatsApp, me llamará cuando me necesite. Y siento que es lo mejor que me puede decir, porque sabe que estoy y estaré cuando lo necesite. Pero mientras tanto, está ella, la mejor madre que Gael podría tener. Y es que, su bebé no necesita nada más que a su madre. Lo mejor que puedo decir a día de hoy es que sí, me ha llamado cuando lo ha necesitado.

Discusión de los resultados del acompañamiento y conclusiones

Siento que este trabajo me ha permitido tomarme el tiempo necesario para reflexionar sobre el acompañamiento a una madre. Normalmente, en el día a día vamos ayudando a madres (en mi caso especialmente en los talleres virtuales) sin pararnos a pensar, a reflexionar ni a cuestionarnos. Y gracias a este trabajo me he visto “obligada” a parar y revisar mi forma de acompañar. Gracias a la parte teórica he puesto palabras a sensaciones que tenía cuando acompañaba.

Uno de los puntos más importante a la par que difíciles para mí ha sido el no dejarme llevar por mi propia experiencia, evitando que éstas experiencias se adueñen de mis consejos, me impidan ver más allá. En muchos momentos he tenido que parar, respirar, y repetirme que ella no soy yo, que su parto es suyo, que su lactancia es suya, y que mi papel debía ser el de acompañante, de sostén, de ayuda, pero no de guía. Me cuesta muchas veces no caer en los consejos, en los “lo que yo haría”, porque como yo he tenido ciertas experiencias malas no

quiero que nadie pase por ellas (y quizás menos una amiga mía). Además, siento que a veces Eva, me preguntaba a la espera de ese consejo. Siento que aquí es donde he notado diferencias respecto a un acompañamiento a una amiga o a una madre sin ese tipo de relación previa. Si bien es cierto que en otros acompañamientos también he vivido situaciones en las que parecía que preguntaban por mi parecer, mi consejo, se hacía con vistas a que yo era su madrina, o asesora en ciernes. Pero en esta ocasión, ese consejo que me pedía Eva era como amiga. Y ahí estaba la delgada línea de amiga/asesora. He intentado actuar como asesora, en tanto que, no dando mi parecer, si no ayudándola a que fuese ella la que tomase esa decisión. Preguntándole qué es lo que ella querría, cómo se veía en las diferentes situaciones, qué sentía que necesitaba. ¿Lo he conseguido? Sinceramente, creo que sí, que en general he conseguido mantenerme al margen, dándole la mano, pero sin guiarla por ningún camino previo.

Otro aspecto que siento que he mejorado respecto a acompañamientos anteriores ha sido el de juzgar. Las charlas teóricas me han hecho pensar mucho, replantearme cómo estaba juzgando muchas lactancias desde mi experiencia, desde mis creencias, y, por tanto, no dejando ser a la madre. Siento que en algún acompañamiento que hice anteriormente me equivoqué a este respecto, ya que pensaba que las lactancias doloras no podían ser. Pero ¿quién soy yo para decirle a una madre que su lactancia es menos lactancia, menos importante o real que la mía por el hecho de que esté sufriendo en el camino? Para mí éste es uno de los puntos que con más cuidado me he trabajado para mi acompañamiento a Eva. En todo momento tenía en mente no caer en esos errores, en liberarme de mi paradigma conceptual, dejar que las emociones de Eva fluyesen, sin ponerles límites, sin enjaularlas en mis conceptos. Me ha costado mucho en alguna ocasión, y siento que aun siendo lo más escrupulosa que podía, no lo he conseguido del todo. Ella ya tenía prejugado ciertas actuaciones médicas debido a mi experiencia que como amiga conocía (el ejemplo en el que estoy pensando es la inducción, ella sabe que para mí fue el fallo que cometí en mi parto, fue la antesala de un parto con violencia obstétrica) Creo que algunas cosas no se podrían haber evitado, ya que, al ser mi amiga, ese conocimiento previo no podíamos hacerlo desaparecer. Pero sí que creo que quizás debería haber hecho más hincapié en las charlas previas al parto que tuvimos, que su vivencia no tenía por qué ser la mía, mis miedos eran míos, no los suyos.

¿Me empeciné en acompañar a mi amiga aun sabiendo que saldría de cuentas relativamente “tarde” para poder hacer un acompañamiento más largo de su lactancia? Pues puede ser. Pero siento que no me equivoqué en mi elección. Siento que al ser una amiga me he sentido más tranquila, con más confianza, para ahondar en un acompañamiento directo como el de este trabajo. Siento que me he podido dejar llevar por el acompañamiento idealizado que creo que es el idóneo para cualquier madre: desde el embarazo. Con tiempo para hablar, para que se conecte a talleres y vea las diferentes realidades de lactancia que hay, con calma y confianza. Creo firmemente en que lo mejor que podemos darles a las madres son los medios que necesitan para volar solas. Debemos trabajar para empoderarlas, para que realmente se sientan capaces de lograr unas lactancias maternas felices y exitosas. En sus manos está. Y nosotras debemos relegarnos a un segundo plano, dejando que sean ellas las que brillen por sí mismas.

¿Cómo ha afectado nuestra relación de amistad al acompañamiento? Como he ido contando a lo largo del trabajo, aún me cuesta poder discernir las diferencias de un acompañamiento a una amiga y a una mujer sin relación previa. Siento que más que respuestas, tengo dudas. ¿Cómo es que no supe que tenía heridas hasta que se conectó al taller una vez en casa? ¿Por qué no me lo dijo antes? ¿Tuvo algo que ver que seamos amigas, o responde más al

proceso que ella estaba viviendo, que necesitaba su tiempo y espacio? ¿La he agobiado preguntándole, y eso ha hecho que se “cerrase” un poco? ¿O al revés, y se ha sentido desatendida por mí? Intento pensarlo fríamente, de forma lo más objetiva posible. Siento que mi relación con Eva sí que ha influido en el acompañamiento, negarlo sería absurdo. Pero no por ello debe ser algo negativo. Sé que mi presencia en los talleres siempre ha hecho que se sintiese más cómoda, más relajada. Tener una cara conocida le transmitía tranquilidad. Ese es ya un punto positivo, por que como he dicho, y no me cansaré, es en los talleres donde la magia surge, donde las madres se empoderan, son una herramienta fantástica para lograr que las madres se sientan capaces de dar el pecho y mucho más. Así que sí es algo positivo, conoció los talleres por mí, y se quedó en ellos (por lo menos al principio) por mi presencia. Respecto a porqué no me dijo lo de las heridas y si eso puede ser significativo de un mal acompañamiento, siento que ella estaba viviendo su proceso. Se encontraba en el hospital, allí le decían que todo estaba bien, y necesitaba ser ella la que viviese ese momento. Necesitaba estar ella, y sólo ella, para vivirlo. Siento que la cosa no habría cambiado de no tener la relación de amistad previa.

Algo que ya sentía antes de hacer este trabajo es la enorme responsabilidad que tenemos las asesoras cuando acompañamos a las madres durante su embarazo y lactancia. Aunque son ellas las que deciden TODO, somos nosotras las que debemos ser capaces de ayudarlas a sacar lo mejor de ellas mismas, de saber qué decirles, cómo, cuándo, para acompañarlas como necesitan, cada una con sus casuísticas propias. Lo que me llevo del curso de asesoras y de este trabajo, es una enorme lista de recursos para acompañar cada día mejor a las madres. Me llevo muchas reflexiones que han hecho cuestionarme mi forma de actuar, y me han enriquecido. Con este trabajo he intentado plasmar cómo ha sido hasta ahora el camino recorrido con Eva. Cómo he intentado estar a la altura, ayudándola en lo que he podido, y aprendiendo de todo el proceso. Espero mejorar día a día, para que las madres reciban lo que se merecen, el mejor acompañamiento posible.