ACOMPANYAR, LA MELODIA QUE SOSTÉ A LES MARES

Acompanyament, quina paraula més bonica. Quan em vaig plantejar ser assessora d'Amamanta, una reflexió profunda al voltant del que significa i la implicació que comporta es va obrir dins de mi. I em va sorgir la curiositat de saber què diria el diccionari sobre el seu significat. Curiosament, les definicions com a tals, no em van arribar: "Acció i efecte d'acompanyar o acompanyar-se"; potser la segona definició, "Gent que acompanya algú", m'agradava més. Però la que realment em va fer sentir i connectar amb la meua experiència, amb l'acompanyament que jo mateixa havia rebut per part de la meua assessora de lactància i que ara em portava a estar ací, és la relacionada amb la música: "Sosteniment o auxili harmònic d'una melodia principal mitjançant un o més instruments o veus".

Aquesta sí que ressonava dins de mi: sosteniment o auxili harmònic, respectuós, des de l'escolta activa per a entendre què necessita cada mare, cada díada i cada família en qualsevol moment. En la Lactància Materna (LM), aquesta és la melodia principal: les famílies, les díades, i gràcies a elles i per elles estem ací.

Des d'abans de tindre el meu fill he sigut assídua als tallers de lactància d'Amamanta i conec el seu funcionament de primera mà. Em fascina veure com les famílies podem parlar sense sentir-nos jutjades, és un espai on totes les pors que em diguen què he de fer o què s'espera de mi desapareixen. Un espai genuí on ser jo mateixa, amb les meues preocupacions, aportacions, pors i virtuts.

A través del taller, vaig conéixer Sandra, una dona amb una història de vida intensa i dolorosa pel que fa a la lactància. Una dona valenta que havia sigut mare per segona vegada i volia lluitar per la seua lactància. Se sentia sola, perduda, i buscava ajuda per a poder continuar endavant.

Sandra ens va contar que té dues criatures precioses: una major, Daniela, i el seu menut Leo, amb qui havia acudit al taller.

Quan es va quedar embarassada de Daniela, va aprofitar el temps per a formar-se i informar-se sobre LM, i d'aquesta manera, plena d'il·lusió, informació i convicció, va arribar a l'hospital per a rebre el seu bebé. El part es va complicar i, amb això, també la LM. Hi va haver separació mare-bebé, no van poder fer pell amb pell, van alimentar el bebé amb LF i tampoc li van recomanar que estimulara el pit.

Quan van arribar a casa, sentia molt de dolor i el seu pediatre li va indicar que tenia un frenet limitant, però tallar-lo tampoc va ser la solució: els seus símptomes no van canviar. Durant tot aquest temps, sense suport, acompanyament ni assessorament, el seu sentiment de soledat era desolador. Estava molt esgotada, i per això va decidir abandonar la LM i alimentar el seu bebé amb llet de fórmula.

Prendre aquesta decisió, encara que va ser molt dolorosa, li va alleujar el cor i la càrrega que sentia en no veure's capaç d'alimentar la seua filla. La va marcar la pèrdua d'oportunitats que ella esperava.

I jo em pregunte, cada vegada que escolte aquestes històries de vida, segurament perquè també remouen la meua pròpia, no sabem els professionals de la salut quant de mal estem fent a aquesta criatura que naix esperant ser estimada, acariciada i volguda per la seua mare? Ningú ens ha contat que el millor hàbitat per als nostres bebés és el cos de la mare? Si ens parlaren del cortisol i la separació, canviaríem els nostres protocols? No ens plantegem quant de mal fem a les famílies quan les separem i posem, per damunt del seu benestar, la nostra comoditat? Aquestes i mil preguntes més em passen per la ment i estrenyen el meu cor quan escolte històries tan doloroses com aquesta.

Ara Sandra, tres anys després, ha sigut mare del seu menut Leo. Es repetia contínuament que aquesta vegada intentaria donar pit, però que, si es complicava, ho deixaria. No volia viure de nou la mateixa història. Estava convençuda que la seua primera filla, que s'havia criat amb llet de fórmula, havia crescut bé, era una xiqueta sana i forta i aquesta vegada podia fer el mateix sense sentir-se'n culpable.

Però quan va arribar el moment d'anar a l'hospital per a rebre Leo, la realitat va ser una altra. Quasi sense adonar-se'n, va començar a ficar a la maleta tots els utensilis possibles que poguera necessitar per a donar pit al seu fill. Com si d'un procés medicalitzat es tractara, la LM, se'n va anar acompanyada de cremes, ungüents, mugroneres, tirallets, etc. S'havia "empapat", de nou, amb unes quantes lectures sobre lactància materna i va entrar a l'hospital esperant poder viure aquell vincle d'estima que els anava a unir i que recordarien per sempre.

Aquesta vegada, el part va ser senzill i el va gaudir junt amb el seu marit. Va poder fer pell amb pell i observar com el seu menut pujava pel seu cos i buscava el pit. Va sentir que feia una bona presa i percebre les succions de Leo al seu pit la va omplir de vida, i més encara veure que es quedava relaxat sobre el seu cos.

La primera nit la recorda tranquil·la, així que tot semblava anar bé. La segona nit, la mal anomenada "nit de les vaques boges", va ser molt intensa. Ella sabia que podia passar i que demanaria tota la nit per a aconseguir una bona "pujada de llet", però va començar a sentir dolor. Se li va fer una ferida que li provocava un dolor intens i sagnava cada vegada que Leo s'enganxava al pit, per la qual cosa va optar per començar a utilitzar les mugroneres. Va demanar ajuda al personal de la sala on estaven hospitalitzats, però no van aconseguir un bon agarre ni que Leo poguera alimentar-se directament del pit, així que van començar, ja en el tercer dia de vida, amb suplements de llet de fórmula.

Els van donar l'alta amb lactància mixta, mugroneres, una ferida i cap expectativa d'investigar què estava passant. A l'hospital havia augmentat de pes, li deien que tot estava bé.

Quan van arribar a casa, les preses eren eternes. Sandra no podia descansar entre presa i presa, però, malgrat això, Leo estava molt inquiet. Quan es despertava, ho feia amb un plor molt intens, demanant de manera incessant. Ella s'angoixava de veure el seu menut així, mostrant signes de tindre fam.

Ho va comentar amb la pediatra, i aquesta li va contestar que el seu bebé necessitava descansar, que no era adequat per a un xiquet tan menut estar tantes hores al pit. Sandra ja coneixia aquesta història, ja l'havia viscut en la seua anterior lactància, per la qual cosa li va

suggerir que contemplara la possibilitat de remetre-la a otorrí perquè valoraren el frenet, però li van negar aquesta opció i li van dir que no era el problema. La solució que li van oferir va ser continuar amb lactància mixta: primer pit i, en acabar, suplementar amb fórmula.

Sandra va començar a sentir-se desbordada de nou, sense saber què fer, i va optar per mantindre a Leo trenta minuts en cada pit amb mugroneres i després suplementar.

Malgrat això, notava que la seua criatura cada dia estava més nerviosa i el sentiment de culpa i soledat es va anar apoderant d'ella una altra vegada. Necessitaven descansar i desitjava veure el seu menut tranquil. Així que, a poc a poc i molt al seu pesar, va decidir augmentar la quantitat de llet de fórmula que li donava fins que va sentir que Leo es quedava calmat.

Per mitjà d'una amiga, va conéixer l'existència d'Amamanta i dels tallers. Va vindre a un d'ells i, asseguda entre altres mares, ens va contar la seua història. Ens va expressar que, malgrat tot, no sabia per què ni quina força era la que sentia dins d'ella, però alguna cosa li deia que havia de continuar. La seua intuïció li parlava, i aquesta vegada volia aconseguir-ho.

Va ser en conéixer la seua experiència quan em vaig oferir per a acompanyar-la com a assessora de lactància.

Després d'escoltar la seua història, em vaig plantejar els **objectius** que pensava que podrien ajudar Sandra i la seua família en aquest procés. He de confessar que, amb Sandra, va ser senzill, és una dona pròxima i que sabia el que volia, així que no em va costar entendre què necessitava: sentir una veu d'esperança respecte a la lactància del seu bebé. Necessitava una persona que la guiara i li donara suport. Així, un dels objectius principals seria el d'acompanyar Sandra i la seua família des del respecte i la comprensió en la LM, per a suplir aquesta carència d'acompanyament informat i respectuós per part de les institucions sanitàries.

D'altra banda, com a un altre dels objectius principals, vaig considerar fonamental treballar l'experiència de la lactància anterior de manera sana perquè no afectara negativament l'actual lactància. Ho faríem mitjançant l'acompanyament i l'escolta activa, ja que deixar que s'expressara i llevar-li pes a aquella experiència faria l'actual lactància amb Leo més plena .

Com a tercer objectiu, em vaig marcar dotar Toni, el pare, d'eines per a poder assistir Sandra i Leo, així com atendre les seues preocupacions.

El quart objectiu que em vaig plantejar va ser revisar la base i els tres pilars principals de la lactància:

En primer lloc, la base: la connexió entre la mare i el seu bebé, protegir el benestar de Sandra, perquè si ella no estava bé, no podíem progressar. Ho faria preguntant-li què esperava de la lactància, quins eren els seus objectius i què li agradaria aconseguir.

En segon lloc, treballar sobre la producció, ja que, probablement havia disminuït per les preses amb llet de fórmula.

En tercer lloc, la transferència de llet era evident que estava fallant, per la qual cosa ens plantejàrem quina podria ser la causa. Tot apuntava que, si aconseguíem una bona transferència, còmoda i plaent per a la mare, la resta de pilars millorarien.

Finalment, la nutrició de Leo. Estava assegurada, això era cert, però no de la manera que Sandra desitjava, així que era fonamental intentar que s'alimentara més de llet materna i progressivament disminuir la llet de fórmula.

Amb aquests objectius en ment, tinguérem el nostre **primer encontre**. Uns dies després del taller vaig quedar amb Sandra, vaig anar a sa casa carregada amb la meua motxilla de xicotetes ajudes (mugroneres, un pit de plàstic, una boqueta de silicona, guants, kinesiotape, làmines en blanc i negre, una sonalla, una llibreta i un bolígraf). En arribar, estaven Sandra i Toni amb les seues dos criatures esperant-me. Es respirava un ambient de calma i unió.

Ens asseguérem i, en primer lloc, els vaig donar les gràcies per brindar-me l'oportunitat d'acompanyar-los en aquest procés. També els vaig expressar que intentaria ajudar-los en tot el que estiguera a les meues mans, però que, si necessitaven un altre tipus d'ajuda, buscaria per facilitar-los el camí al màxim possible.

Els vaig preguntar com estaven, com se sentien davant de la situació que estaven vivint. La primera a contestar va ser Sandra, i m'explicà emocionada que estava cansada, una mica esgotada per la situació que estaven vivint. El dolor de la ferida al pit havia disminuït molt amb l'ús de les mugroneres, però continuava sentint dolor. Em parlà de la seua por a perdre també aquesta lactància, portava una motxilla emocional que li estava pesant molt. Vaig entendre perfectament els seus sentiments i li ho vaig fer saber. Vaig intentar abraçar fort les seues emocions amb les meues paraules. També li vaig expressar que ho havia gestionat molt bé, que era una dona molt forta.

Vaig preguntar també a Toni, i m'explicà que se sentia bé, però que la seua màxima preocupació era Sandra, veure-la tan preocupada i cansada el posava trist i tampoc sabia molt bé com ajudar-la. L'havien acomiadat del treball per demanar la baixa paternal, però ja ho havia denunciat i volia aferrar-se a la part positiva: podria gaudir més i millor de la seua família. Li vaig dir que sentia molt el que havia hagut de viure aquells dies tan intensos, però que em semblava increïble com havia reconduït la situació. Li vaig explicar que la seua funció més important ara era protegir Sandra i Leo. Necessitaven molt de temps per estar junts i ell podia ocupar-se de regular les visites, de les tasques de la casa i de la gestió de les cures dels seus fills. Li vaig suggerir que escoltara Sandra en allò que necessitara, si volia dutxar-se, desconnectar i passejar una estona, jugar amb la seua filla major, etc. Així, estaria protegint els desitjos i necessitats de Sandra.

Em vaig dirigir de nou a ells perquè volia saber **què esperava Sandra de la seua lactància**, què era el que la faria sentir bé. Ella em va expressar clarament que desitjava una Lactància Materna Exclusiva (LME). Conéixer les seues expectatives em va ajudar a establir uns objectius conjunts, situar-me i decidir quins camins podíem anar plantejant-li.

Amb aquesta informació, vaig començar a preguntar dades més concretes. Leo tenia 20 dies i havia nascut a les 39 setmanes en un part natural induït sense instrumentalització.

En aquell moment s'alimentava amb lactància mixta de la manera següent: 30 minuts en cada pit i posteriorment prenia un biberó de 90 ml de fórmula. Feia entre 8 i 9 preses al dia. Amb això em vaig adonar que pràcticament la totalitat de la llet que estava prenent Leo era de fórmula i que havíem de protegir la producció de llet materna.

Els vaig preguntar si dormia amb la boqueta oberta o tancada, i em van contestar els dos que amb la boca oberta. A més, m'explicaren que veien la llengua molt blanca durant tot el dia. Aquests detalls em van cridar l'atenció perquè cabia la possibilitat que no estiguera articulant la llengua en el paladar.

Em va contar que havia intentat llevar-se la mugronera, però sentia dolor i molta por de tornar a tindre una nova ferida. Durant la conversa, Leo va començar a posar-se inquiet i aprofitàrem per observar una presa al pit. Sandra es va col·locar la mugronera deixant-la caure sobre el mugró, així que li vaig suggerir una manera millor de col·locar-la.

En l'observació de la presa, vaig veure que Sandra li posava directament el pit a la boca. Leo va tancar la boca i feia un patró de succió masticatori amb la llengua posterioritzada. El deixàrem tranquil al pit durant uns minuts perquè s'estimulara l'eixida de llet i vaig observar que la succió al pit no estava sent nutritiva. Necessitava fer més de cinc succions abans d'engolir, en algunes ocasions arribava a 10 o 12 succions i els descansos eren llargs i freqüents.

Vaig aprofitar aquell moment per explicar-li a Sandra i Toni quan Leo estava succionant i quan estava tragant, perquè ens seria útil per a les estratègies de treball que anàvem a plantejar. També els vaig parlar del reflex de rooting que tenen els nadons per obrir la boca en acostar-los al pit i els vaig suggerir com podien estimular l'obertura bucal en el moment de l'agarre. Vam retirar un moment la mugronera i treballàrem la tècnica del sàndwitx per afavorir un agarre profund i la vam practicar fins que Sandra es va sentir segura. En aquell moment també treballàrem altres postures que el podrien afavorir, com la postura biològica i la de cavallet. En eixe moment no va sentir tant de dolor.

Leo es va soltar del pit però continuava intranquil i amb signes de fam. Vaig veure una bona ocasió per revisar-li la boqueta. La llengua estava ancorada a la base i en fer pressió posteroanterior sobre el frenet, es palpava tensió, encara que no es percebia sensació de corda. També em va cridar l'atenció que la musculatura del sòl de la boca estava molt rígida, cosa que podia estar afectant la funció lingual i, com a conseqüència, la succió.

Vaig explorar les tensions de Leo a l'esquena, i vaig observar que li incomodava flexionar-se i buscava patrons de moviment en extensió. Ens plantejàrem si podia tindre algun reflux o si serien només tensions, però no regurgitava després de les preses. Tot i que no ho podíem descartar, calia valorar-ho amb pediatria. La família em va explicar que li agradava molt estar en braços i preferia les postures verticals. Per últim, vam veure que la mandíbula i els masseters també tenien dificultats en la mobilitat.

Amb aquesta visió global de la situació, començàrem a treballar per parts.

Els vaig parlar de la protecció de la producció de llet. Leo estava prenent molta LF (llet de fórmula) i no s'estava estimulant el pit amb el tirallet. Sandra té els mugrons molt amples, i els embuts del seu tirallet li quedaven menuts, així que vam plantejar comprar unes copes més amples. Tot i això, la meua sensació era que no se sentia còmoda amb el tirallet, així que li vaig parlar d'intentar remuntar i protegir la producció, però sense pressionar, sempre en la mesura en què ella se sentira còmoda i des del respecte.

Pel que fa a la transferència de llet, teníem el problema que Leo no aconseguia fer una succió nutritiva que li permetera créixer amb normalitat. Els vaig plantejar diverses opcions: la primera, intentar que el bebé traguera la màxima quantitat de llet del pit a través del treball amb un agarre profund i les compressions al pit. Li vaig explicar que es fera un xicotet massatge al pit i al mugró per estimular el reflex d'ejecció i que, quan posara Leo al pit, observara el patró de succió-deglució. Si deglutia una vegada cada 4-5 succions, estava fent una succió nutritiva. Si necessitava succionar moltes més vegades, podia iniciar les compressions al pit per ajudar-lo a traure més llet i més ràpid. Li vaig marcar sis zones de compressió en cada pit i li vaig explicar que, quan la succió deixara de ser nutritiva després d'haver fet les compressions en ambdós pits, ja podia suplementar el seu menut. Acordàrem que Toni podia donar-li el biberó per tal que ella poguera utilitzar el tirallet durant uns 15 minuts en eixe moment. En acabar el biberó, Sandra tornaria a posar Leo al pit, aquesta vegada sense mugronera, per positivitzar el pit. Els vaig intentar transmetre que féiem això per reduir el temps de les preses i que Leo poguera obtindre més llet materna, i així, disminuir gradualment la LF si es quedava tranquil. Tot i que no establírem una reducció en la quantitat de preses de LF, els vaig tranquil·litzar explicant-los que ja arribaríem a eixe punt.

Vam parlar del mètode Kassing per oferir el biberó a Leo i decidírem optar per un biberó de flux baix i base cònica. No els vaig plantejar canviar el mètode de suplementació perquè se sentien còmodes amb el biberó i vaig prioritzar que el donaren correctament.

D'altra banda, els vaig oferir la possibilitat de vindre a la unitat de lactància de què forme part perquè otorrí i pediatria pogueren valorar el cas.

Arribats a aquest punt, vaig aprofitar els meus coneixements com a fisioterapeuta en bebés per treballar-li la llengua, la mandíbula i l'esquena a Leo. Vam parlar de fer exercicis per millorar la mobilitat lingual, i els va semblar bona idea, així que aprofitàrem la boqueta de silicona per aprendre'ls.

Vam estar reunits durant unes dues hores. Hi havia molts dubtes i inquietuds per tractar, i necessitaven que algú els mostrara un camí a seguir, amb opcions i una visió de futur. Això és el que vaig intentar amb totes les meues forces.

Sandra va acudir al seu pediatra perquè la derivara a la unitat de lactància i la vam citar en una setmana a l'hospital. Pediatria va valorar Leo i va posar el focus en algun problema d'intolerància, ja que es quedava molt inquiet després de les preses, necessitava mantindre's en postures verticals i regurgitava una mica més. La seua germana havia tingut al·lèrgia a la

proteïna de la llet de vaca i van decidir com a primer pas donar-li llet hidrolitzada per a la suplementació.

Aquell matí vaig tindre l'oportunitat de reunir-me de nou amb ells. Es trobaven més animats, començaven a veure resultats.

Sandra em va contar que havia pogut retirar la mugronera. Em va explicar que li pesava haver de buscar-la cada vegada, rentar-la i posar-se-la, per la qual cosa va començar a oferir-li el pit sense mugronera i amb molta paciència. Les primeres vegades, Leo no ho va acceptar, però el dolor era lleu i ella va continuar intentant-ho fins que Leo va fer una bona presa. Continuaven preparant-li biberons de 90 ml, però en algunes preses deixava 30 o 40 ml. Estava molt contenta, i no em van faltar motius per reforçar i compartir aquella alegria, perquè l'augment de pes anava bé i segurament Leo estava aconseguint traure més llet del pit. Els vaig preguntar per la llengua, i m'explicaren que ja no la tenia tan blanca, la qual cosa ens donava un altre motiu per a pensar en positiu, i així els ho vaig expressar.

Sandra em va parlar del tirallet, no li agradava massa posar-se'l, notava dolor als mugrons quan l'utilitzava i encara no havien pogut aconseguir unes copes més grans. Li vaig comentar que l'utilitzara en la mesura que la fera sentir bé. Era important estimular el pit, **però sempre sense alterar el seu benestar**. Em preguntaren dubtes i vam decidir seguir amb les mateixes pautes durant dues setmanes més. Vaig aprofitar de nou l'ocasió per a avaluar Leo i vaig observar que la llengua tenia millor mobilitat i havien disminuït les tensions mandibulars.

Vaig començar el tractament amb Leo als braços de Sandra, aquell lloc que li donava pau i on es trobava més tranquil. Quan va mostrar signes de fam, vam aprofitar per a revisar la presa. Sandra havia aconseguit que Leo obrira molt millor la boca i tenia una bona tècnica per a facilitar un agarre profund.

Ens vam veure a les dues setmanes. Durant aquell temps, Sandra havia estat en contacte amb mi i amb Elvira, qui encara hui és la meua assessora de lactància i a qui agraïsc el seu suport incondicional per a ajudar les mares de la unitat.

En començar la sessió, els vaig preguntar com estaven. Sandra em va dir que la lactància anava millor, però que Leo continuava molt inquiet. Em va contar que seguia fent els exercicis i que, quan li donava el pit, jugava amb les compressions. Havia notat que la seua producció anava augmentant a poc a poc i ara els suplements eren molt menys freqüents que al començament. Li donaven 3 o 4 suplements de 60 ml, que algunes vegades no es prenia completament. Sandra, aquell dia, em va expressar que ja havíem aconseguit la lactància que ella volia. Sobretot perquè els suplements els donava Toni en moments en què ella s'absentava o es trobava molt cansada per la nit i necessitava dedicar-se un temps. Em va alegrar molt escoltar aquelles paraules. Era la seua lactància, i se sentia en pau amb el que havíem aconseguit.

D'altra banda, estaven pendents d'anar a digestiu perquè Leo tenia estrenyiment i continuava regurgitant. L'última part de la sessió la vaig dedicar a tractar a Leo: les seues cervicals, dorsals i la mandíbula, a més de relaxar la musculatura del sòl de la boca. Vam adaptar els exercicis al moment en què ens trobàvem.

Vam parlar de seguir el tractament, però ara ja no feia falta veure'ns tan sovint, podíem parlar per telèfon per resoldre totes aquelles qüestions que sorgiren i vam acordar que, quan l'otorrinolaringòleg els visitara, m'avisaria per a vore'ls l'endemà amb la seua opinió i fer una nova valoració.

En el cas de Leo, sempre em quedava un temor dins el cos. Havia aconseguit relactar bé, però què passaria quan el xicotet fera tres mesos i baixaren els nivells de prolactina? Per això, els vaig oferir continuar veient-nos fins a eixe moment i, si tot seguia com fins a eixe moment, donaríem per establida la lactància. Un temor que sospite que era meu i que, d'alguna manera, estava projectant en ells.

Van passar tres setmanes des de l'última cita i Leo havia sigut valorat per digestiu, qui li va pautar omeprazol, ja que efectivament es van confirmar les sospites de Sandra: tenia reflux. Per altra banda, el va visitar l'otorrí i van descartar l'anquiloglòssia. Em van contar que Leo estava molt més tranquil. Els vaig preguntar per la lactància, i ara només li donaven "biberons de rescat" —com ells els anomenaven—, perquè ella poguera descansar i així Sandra podia dormir una mica més per la nit, eixir amb la seua filla major o desconnectar mentre Toni li donava el biberó. Li oferien, com a màxim, tres biberons de 60 ml segons les necessitats de Sandra.

Els vaig preguntar si sentien, havent arribat fins a eixe punt, que les seues expectatives respecte a la lactància materna estaven satisfetes, i els dos ho van afirmar.

Va ser un moment molt bonic, emocionant, com molts dels que visc atenent famílies que, d'alguna manera, encara remouen els meus sentiments com a mare que va passar per una lactància difícil. Percebre que tens la teua lactància, tal com la vols, la que, d'alguna manera, anhelaves quan encara senties els seus moviments dins teu, és una sensació molt reconfortant.

Els vaig preguntar si creien que podia ajudar-los en alguna cosa més, i em van respondre que no, que ja tenien totes les eines i la informació necessària per a seguir endavant junts, amb la tranquil·litat que, si em necessitaven, sabien on trobar-me.

I així ho han fet. Fa uns dies, Sandra em va escriure perquè el seu xicotet, coincidint amb els tres mesos, havia començat una demanda al pit altíssima durant la nit. Estava molt esgotada i plantejant-se el deslletament nocturn. Vam parlar de si podia haver algun signe d'alarma, però no era el cas. Mullava bé els bolquers, defecava bé i amb freqüència, i l'augment de pes era adequat. Per això, rns vam plantejar que podria estar passant per un brot de creixement.

Vam parlar de per què augmentava la demanda a la nit i algunes estratègies per mitigar la situació. Li vaig explicar que, durant els brots de creixement, molts nadons incrementen les preses nocturnes perquè la prolactina, l'hormona que estimula la producció de llet, té nivells més alts durant la nit. Aquest augment els ajuda a assegurar-se una producció suficient per als seus requeriments en creixement. Entre les estratègies que vam plantejar estaven la compressió mamària per a optimitzar el flux de llet, fer preses en posicions que permeten descansar millor, com la postura de costat al llit, o buscar moments al llarg del dia perquè Toni es poguera encarregar de Leo i així Sandra tinguera temps per descansar.

Als pocs dies, Sandra em va escriure dient-me que la "tempesta" estava començant a amainar. Agraïdes les dues per poder continuar aquest acompanyament, vaig tornar a deixar la mà estesa per a qualsevol cosa que poguera necessitar.

He de confessar que haver-me format amb Amamanta m'ha donat una visió diferent de com atendre les famílies que es creuen en el meu camí. Les classes de Susi Albiol i M. José Lerma em van ajudar a entendre **l'essència d'Amamanta**, a saber què és el que ens diferencia de les formacions professionals: la humanitat, la proximitat amb les famílies, la importància tan gran que adquireix la part emocional i psicològica de la mare i no tant el que està passant, que per descomptat que és essencial, però no a costa de la mare, sinó amb ella i per a ella.

Els **resultats** amb la família de Sandra els he sentit profundament positius. Sandra desitjava alletar Leo, experimentar aquell vincle i connexió que li oferia la LM, i ho ha aconseguit. L'acompanyament amb Sandra no ha acabat, ella i la seua família continuen formant part de la tribu d'Amamanta. Com ella mateixa em va escriure: "Què necessària és una tribu per a criar, siga el primer, segon o tercer fill. Mai sabem prou; sempre podem continuar creixent. Gràcies!!"

El futur de la seua lactància està en les seues mans, a través de la intuïció de mare, totes les eines que ara té per a continuar endavant i el nostre suport com a assessores i mares. Tinc la certesa que serà així perquè, abans de reunir-nos per última vegada, em va contar que Leo va emmalaltir i havia fet una regressió en el patró de succió. En un primer moment es va angoixar, però sabia què fer per aconseguir una presa més profunda, protegir la producció i, sobretot, empoderar-se com a mare lactant i enfortir el vincle. He de confessar que em vaig sentir orgullosa de Sandra. Pot semblar egoista, però em vaig veure com una part del seu creixement com a mare i dona, igual que ella del meu.

"La lactància és de les mares." Aquesta frase, que he sentit tantes vegades de les assessores d'Amamanta, m'ha ajudat a entendre que la lactància materna exclusiva que Sandra desitjava inclou alguns biberons de llet de fórmula per a salvaguardar el seu benestar i descans. Vaig intentar no jutjar aquesta situació en cap moment, però m'impactava que, per la poca quantitat que era, ho decidiren així. Hui entenc que, precisament per la poca quantitat que és, està bé així. En cada cas, el mateix motiu pel qual podria jutjar el que decideixen, si li done la volta, trobaré el motiu pel qual respectar, acceptar i abraçar cada desig, cada emoció i cada decisió de totes i cadascuna de les mares amb les quals es creue el meu camí.

I sí, en alguns moments em vaig sentir insegura en les recomanacions que vaig fer o en sospites que vaig tindre, però tinc la meravellosa sort de comptar amb un xicotet però gran equip, que m'ajuda a tancar el cercle de possibilitats que puguen estar ocorrent en cada lactància.

Per últim, concloure un treball sobre lactància com aquest, on despullar l'ànima cobra tanta importància i que dona lloc a aflorar la part més humana, no és fàcil, però sí reconfortant. Hui puc dir que ser mare lactant va obrir una escletxa profunda dins meu, com a dona i com a persona, i em va portar, d'alguna manera, a transitar el camí que m'ha portat fins ací. Aquell sentiment de soledat i abandonament que es va instal·lar en el meu cor quan la meua lactància es va complicar em va impulsar a formar-me en aquest àmbit. Encara que no tenia clar si partia

d'un sentiment de ràbia, impotència o ressentiment, sabia que el meu objectiu principal era evitar que altres famílies que travessaren dificultats semblants a les meues trobaren una mà amiga que els donara suport. Vaig pensar que, des de la meua posició com a sanitària al mateix hospital on va nàixer el meu fill, podria arribar a més mares. Potser, d'alguna manera, he intentat cobrir carències que vaig percebre al lloc on em vaig sentir perduda fins que la meua assessora d'Amamanta em va agafar de la mà. Quan em vaig reincorporar al treball, des d'aquell sentiment de rebel·lia i injustícia, vaig comunicar la meua formació i predisposició a ajudar en la LM. La meua gran sort va ser que aquell camí se'm va obrir i, a poc a poc, coneixent més mares que ploren, que riuen i que superen, aquell sentiment de buit es va transformar en amor per aquesta part de la meua professió que m'enriqueix i alimenta l'ànima.

Realitzar aquest treball ha sigut un repte personal i una oportunitat per a canviar la perspectiva en l'acompanyament. Intentar deixar de banda la bata blanca per ser una mare que ajuda una altra mare no ha sigut fàcil. Sovint em pregunte: on es troba el límit entre ser assessora de lactància i fisioterapeuta especialitzada en LM? He arribat a comprendre que mai podré separar-les, una complementa i enriqueix l'altra en una combinació meravellosa. El que sempre intentaré és prioritzar les mares, les famílies i les lactàncies.

Encara recorde frases impactants de la meua formació anterior: "Recordeu, no projecteu les vostres pors i experiències en les mares que teniu al davant; acompanyeu-les perquè recórreguen el seu propi camí, perquè les lactàncies són d'elles, de les mares."

A Sandra només puc agrair-li la seua generositat com a mare i com a dona. Acompanyar-la ha sigut una experiència apassionant i profundament enriquidora. Les seues vivències van fer aflorar les meues pròpies inseguretats, i vaig sentir molta pressió per intentar ajudar-la com es mereixia: oferint-li temps des de l'escolta activa, respectant cada pas del camí i aprofitant l'oportunitat per conéixer un poc més de mi mateixa. Reunir-nos en un entorn familiar em va ajudar a oblidar-me de la bata blanca, la seua llar em va recordar que soc mare com ella, que he patit com ella i que Sandra necessitava de mi també com a companya, ser la persona que l'agafava de la mà per ajudar-la a esquivar les dificultats i celebrava amb ella cada bona notícia.

Tanmateix, queden les pors, por a projectar les meues pròpies inseguretats com a mare lactant sobre la família a la qual acompanye o que la meua pròpia experiència siga el límit que em dificulte ajudar-les. No és una tasca fàcil acceptar des de l'amor tot allò que vam viure amb dolor, però és essencial fer-ho, més encara si volem ajudar mares que travessen camins per on nosaltres ja hem passat.

A partir d'ara, Sandra i Leo, juntament amb la seua família, tenen per davant un camí tan llarg com ells desitgen pel que fa a la lactància. Un camí en què no estaran sols perquè ja se senten part d'una tribu, ja seran per sempre part de la nostra **comunitat d'Amamanta**.

Ester Ramírez Vidal