



Acompañamiento a Rosario

Trabajo final del curso de asesora de lactancia de Amamanta

Águeda Sonseca Olalla

Noviembre 2025



1. INTRODUCCIÓN – CONOCIENDO A ROSARIO

Conocí a Rosario en uno de los talleres de Amamanta cuando todavía estaba embarazada de su primer bebé. Ella buscaba una madrina de lactancia y, casi sin pensarlo, me ofrecí a acompañarla. Me senté junto a ella y desde la calma, traté de conocerla un poco más: sus dudas, sus deseos, sus miedos. Quería descubrir qué necesitaba para poder caminar junto a ella de la manera más respetuosa posible.

Por aquel entonces, mi segunda hija tenía apenas 5 meses y acudía conmigo a los talleres. Rosario me confesó, meses más tarde, que poder hablar conmigo mientras observaba a mi bebé mamar, la ayudó a relajarse, a abrirse, y sobre todo a confiar.

En aquel primer encuentro me contó que estaba embarazada de 34 semanas. Había leído mucho sobre lactancia y tenía claro que le gustaría amamantar “si podía”, aunque trataba de no tener grandes expectativas. En su familia, ni su madre ni su hermana habían logrado dar el pecho: hablaban de dolor, pezones planos y leche que no alimentaba. Rosario había crecido con esa idea y temía repetir la historia. Además, su marido Pablo, veía muy fácil dar lactancia artificial y tenía dudas respecto a si sólo pecho podría ser suficiente. Si introducían el biberón se podían turnar por la noche para que Rosario descansase, me transmitió.

Al despedirnos, intercambiamos teléfonos y de camino a casa pensé en cómo podría acompañarla para que, afrontase el nacimiento y la lactancia con la información correcta y se sintiera arropada, comprendida y con la seguridad de que no estaría sola, fuera cual fuera el rumbo de su lactancia.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

Sentía que el acompañamiento que quería construir para ella era uno sin juicios, sin imposiciones. Un vínculo que se adaptase a sus ritmos en frecuencia e intensidad, a la evolución de su maternidad, a su historia. Mi papel debía partir de la escucha activa y del respeto profundo a sus emociones. Quería que Rosario sintiera que tenía a su lado a alguien que la sostenía, que creía en ella, incluso cuando ella dudara.

Sabía que el inicio de la lactancia puede ser tan frágil como poderoso. Mi objetivo era ofrecerle información clara, herramientas útiles y, sobre todo, calor humano: recordarle que no estaba sola, que formaba parte de una tribu que la acompañaba y la empoderaba. Deseaba que, gracias a ese apoyo, pudiera trabajar hacia su deseo de amamantar y decidir lo que era mejor en cada momento para ella y su bebé, sintiendo que no la iba a dejar caer si se presentaban momentos difíciles a los que hacerles frente. Quería que pudiese reconciliarse con su cuerpo, con su capacidad, con su instinto, y que ella y su marido conociesen la normalidad de la lactancia, que los bebés maman por instinto y las madres aprenden a dar de mamar, y que supiese cuándo pudiese ser necesario buscar ayuda y dónde, porque algo podía no ir bien. Que su historia no estuviera marcada por los miedos heredados, sino por su propia experiencia, tejida con amor, aprendizaje y confianza.

3. DESARROLLO

Después del primer encuentro en el taller, contacté con Rosario esa misma semana mediante un mensaje a sencillo y cercano a través WhatsApp, tratando de no presionarla y sin pretender invadir su espacio personal. Le escribí: *“Hola Rosario, me alegra mucho haberte conocido hoy en el taller. Me comentaste que te gustaría tener una madrina de lactancia, y como ya te dije, si lo deseas, estaría encantada de ser yo quien te acompañe en este proceso. Si te apetece, estaré aquí para apoyarte e informarte desde estas últimas semanas del embarazo hasta el tiempo que quieras”*

Su respuesta fue cálida y positiva, así que le transmití disponibilidad y la posibilidad de quedar a tomar un café y charlar sobre sus inquietudes, curiosidades o lo que le apeteciese en ese momento. Conseguimos vernos justo antes del siguiente taller y charlamos como si nos conociéramos de antes. Me contó sus expectativas, sus dudas, sus ganas y también sus miedos. Le hablé de la importancia del contacto temprano, de cómo las primeras horas tras el parto pueden marcar la diferencia, y de la posibilidad de elegir un entorno hospitalario más respetuoso. Percibí que aún no había conectado del todo con la idea de cómo quería vivir su parto, pero quizás si tenía la información, germinase en ella esa inquietud. Le expliqué la iniciativa de los hospitales IHAN y que en ciertos hospitales es más sencillo transitar un parto más respetado que en otros porque su personal está formado y trabajan en esa dirección. Me quedé con la sensación de que, aunque intenté transmitirle la importancia de la asistencia al parto y las horas inmediatamente posteriores al mismo en la lactancia, este sentimiento no hizo mella en ella.

A pesar de ello, Rosario se mostró receptiva con nuestras quedadas y conseguimos fijar un encuentro semanal para vernos y charlar. En cada encuentro, nuestras charlas fluían entre risas y confidencias. Me contó algunos conocimientos que tenía sobre lactancia, algunos adquiridos de internet, otros adquiridos de familiares y amigos y aproveché para reforzar aquellos que eran ciertos y le podían ser útiles en un futuro y desmitificar algunos otros. Hablamos mucho del poder del pecho, no sólo como alimento, sino como consuelo y refugio seguro, sobre que todos los pezones sirven para amamantar, pues el flujo de leche se obtiene al succionar la areola, que amamantar no duele y que a veces muchos problemas se solucionan controlando la postura y el agarre. Hablamos de distintas posturas para favorecer un agarre profundo, de la compresión en forma de C y U, de cómo detectar signos de alarma en la lactancia y de que cada lactancia es única y así lo es también la diada madre-bebé.

Durante nuestros encuentros la animaba a seguir yendo cada semana al taller presencial donde nos conocimos y le expliqué también la existencia de los talleres virtuales por si alguna semana se le complicaba. Le comenté la importancia de que acudiese junto con Pablo, ya que una lactancia tiene más probabilidades de éxito si cuenta con una buena red de apoyo, y por ello, era bueno que él también se formase para saber que esperar y para aprender a sostenerla. A uno de sus últimos talleres previos al parto acudieron los dos, me alegré mucho, y aproveché para darles un regalo que había comprado la semana anterior, el libro del pediatra Carlos González “Un regalo para toda la vida”, con la esperanza de que les pudiese servir de faro en los días de dudas. Me parece una guía

indispensable sobre la que poner marcadores en ciertas páginas para poder volver a ellas en cualquier momento necesario a lo largo de la lactancia y, además, cuenta con un índice muy detallado que permite realizar consultas sin necesidad de leerse el libro entero. Además, pensé que el hecho de que fuese un hombre el que hablase de lactancia, podría favorecer que Pablo estuviese más receptivo hacia lo que se explicaba en su interior y, de esta forma disipase sus dudas y sus miedos sobre el pecho, para poder acompañar a Rosario en este camino de dos.

El 20 de octubre Rosario me escribió. Hacía poco más de 24 horas que había nacido Izar, una bebé preciosa que pesó 4.650 Kg, en la semana 40 + 3. Me contó que todo había ido genial y que estaba muy contenta porque su bebé dormía mucho y apenas se quejaba. Había intentado ponerla al pecho, sentía una pequeña molestia, pero confiaba en que todo era normal y que no tenía la más mínima importancia, ya que creía que el agarre era perfecto y así se lo había transmitido el personal del hospital. Su mensaje desprendía emoción y ternura y me da una alegría enorme saber que Rosario y su pequeña ya se han conocido, le doy la enhorabuena, le comento que me alegro muchísimo de que todo haya ido genial y de que sus sensaciones sean buenas. Aprovecho y le pregunto cómo se encuentra de la pequeña molestia que nota cuando pone a la bebé al pecho. Rosario tarda bastante en contestar, así que yo estoy algo nerviosa, y justo cuando estaba a punto de escribirle de nuevo me cuenta que ha tenido muchas visitas y apenas ha podido mirar el móvil. Su bebé es muy buena y con el ajetreo ha estado todo el rato durmiendo. Ahora que ya se ha ido todo el mundo, se la ha vuelto a poner al pecho y llora todo el rato, no consigue un buen enganche, se nota el pecho muy duro y se está desesperando. El hecho de que mañana seguramente le den el alta no le ayuda a mantener la calma.

Yo, pese a poder pecar de entrometida, entiendo que es una situación crítica y que Rosario necesita ayuda urgente. Quiero que vuelva a su casa con su bebé sintiendo que en cierta manera controla la situación. Así que, sin querer invadir, pero sabiendo lo importante que era ese momento, le contesto y le recuerdo que amamantar no debe doler y que como mañana le dan el alta, iba a acercarme al hospital para verla con tranquilidad y ayudarla con el agarre y la toma del bebé. Ella accede y me transmite cierto alivio ante la idea de obtener ayuda antes de volver a casa.

Cuando llegué, me encontré a una madre cansada, sensible y llena de amor, intentando comprender por qué algo tan natural le resultaba tan difícil. Me contó que el parto había sido vaginal con epidural, con desgarro y que la habían separado de Izar al nacer. Su madre, con la mejor intención, le aconsejaba dejarla descansar en la cuna, aunque ella sólo quería tenerla cerca. Esta contradicción la desbordaba. En ese momento le digo que son días difíciles de adaptación y que lo está haciendo genial, y que ahora yo le iba a ayudar a que todo fluyese poco a poco mejor, a que ganase confianza y a reconectar con su bebé para alejar de ella el sentimiento de frustración y fracaso que me había transmitido.

Juntas trabajamos con calma. Le enseño a masajear su pecho, para aliviar las molestias que tiene y le recuerdo que lo más importante es que el pecho se vacíe a menudo y que el mejor sacaleches es su

bebé, por lo que hay que ponerla mucho al pecho y tratar de asegurar un buen agarre tal y como practicamos durante nuestros cafés. Le muestro como realizar la presión inversa suavizante y a extraerse un poco de leche antes de poner a la bebé al pecho para ablandar la areola y dejo que lo haga ella mientras yo le guío. Intentamos un agarre dirigido pero la bebé se pone nerviosa así que le enseño a Rosario a ofrecerle la leche extraída mediante la técnica jeringa-dedo. Animo a Rosario a intentar ponerla al pecho ahora que está más tranquila y consigue que la bebé lo agarre, pero de forma muy superficial. Practica a romper el vacío para separarla y a volver a intentar el agarre, pero esta vez colocando el pezón en su nariz para activar el reflejo de búsqueda y facilitar la apertura grande de la boca, momento en el que le ayudo a acercarla al pecho con la mano que tiene posicionada en la espalda de la pequeña y ¡¡conseguido!! la bebé estaba perfectamente agarrada al pecho y se puede observar la succión y deglución, el movimiento de sus orejitas y las mejillas redondeadas. Le recuerdo la postura biológica y le animo a que la practique por ver si le mejora la molestia.

Rosario parece más tranquila al sentir que su bebé ha sido capaz de agarrarse al pecho y se ha quedado dormida tras la toma, sin embargo, sigue sintiendo una pequeña molestia a la que le resta importancia. Le comento que podemos volver a intentar de nuevo el agarre cuando la bebé esté receptiva, pero me dice que está cansada y que ahora que está más tranquila le gustaría descansar. Entiendo la situación y decido darle el espacio que necesita, y para transmitirle tranquilidad y seguridad me ofrezco a ir a su casa tras el alta hospitalaria para poder acompañarla de cerca esos primeros días, hasta que el agarre sea estable y no sienta el pecho tan duro e ingurgitado. Antes de irme le comento que una vez en casa, para ayudar con la ingurgitación puede utilizar hojas de col frías puestas al pecho (rompiendo los nervios previamente), el calor antes de la toma y el frío después.

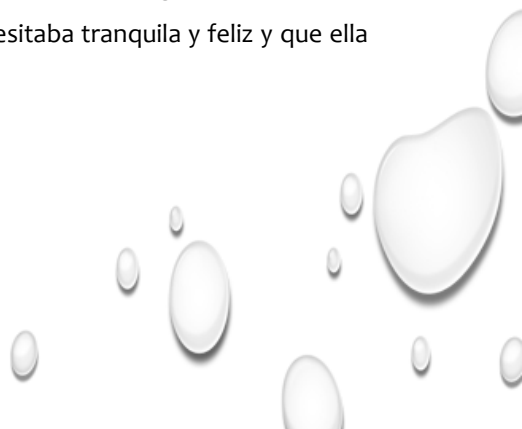
Al día siguiente Rosario me escribe y me comenta que le han dado el alta y que ya están en casa. Le contesto que me alegro de que por fin estén en casa y que me gustaría ir a verla para ayudarla estos primeros días, para asegurar que todo va bien y hacerle el seguimiento del pecho y de la pequeña molestia que tenía. Rosario agradeció mi ofrecimiento, pero me dijo que estaba más tranquila y que por el momento no sentía que necesitase más ayuda, que si lo consideraba me contactaría. Decidí respetar su decisión y le dije que si llegaba ese momento allí me tendría para lo que necesitase, que no dudase en contactarme y le recordé los talleres presenciales y virtuales por si necesitaba volver a la tribu.

Pasaron dos meses hasta que volví a saber de ella. Me escribió contándome que pocos días después de salir del hospital tuvo grietas en ambos pechos y que le recomendaron usar pezoneras. Ahora, después de 2 meses de lactancia su bebé tiene cólicos y le atormenta que está baja de peso a pesar de que ella tiene mucha leche. Me sentí frustrada y triste a partes iguales al leer su mensaje ¿por qué no me lo ha dicho antes? ¿por qué había decidido transitar estos meses en soledad? Me enfadé, no conseguí ganarme su confianza lo suficiente, no conseguí que encontrase en mí una amiga a la que acudir cuando la cosa se pone fea. Me llevó un tiempo recordar que la maternidad muchas veces viene con imposiciones, críticas y culpa y tratamos de salir adelante por nuestros propios medios, en

silencio y soledad por miedo a ser juzgadas y por creer que debemos poder con todo solas. Ahora mi tarea era devolverle la confianza y volver a tenderle la mano.

Le propuse vernos en persona y acompañarla al taller de lactancia en el que nos encontramos, con ánimo de que recuperase la sensación de sentirse sostenida de madre a madre. Me centré en escucharla atentamente y se abrió, compartió sus dudas, sus frustraciones, su cansancio. Me comentó que las tomas eran eternas y que estaba harta de las pezoneras, pensaba que no las necesitaba y que eran una fuente de problemas, aunque en parte le tranquilizaba cuando las veía llenas de leche. Ante esto le cuento que es verdad que muchas veces las pezoneras se pautan muy alegremente a mamás que no las necesitan, pero que, debido a las cortas estancias hospitalarias tras el parto, resultan un parche rápido para facilitar el agarre. Sin embargo, en su caso, y en un intento de que se reconciliase con ellas, le comento que teniendo en cuenta que revisamos el agarre en el hospital y era bueno, y aún así tuvo grietas, las pezoneras le habían servido de puente para sanarlas. Le comenté que lo había estado haciendo genial y que ahora que tenía las grietas solucionadas lo ideal era encontrar lo que las causó. Volvimos a revisar el agarre, y con todos los síntomas que describía, tomas largas, cólicos, poca ganancia de peso, empecé a sospechar que quizá su bebé tenía un frenillo restrictivo. No me atrevía a darle un diagnóstico, pero si quería que Rosario contase con la información adecuada de que, en ocasiones los síntomas que causan los frenillos limitantes eran similares a los que padecía su bebe. Así que la animé a compartir sus inquietudes con el grupo, con la suerte de que una mamá comentó un caso muy similar al de ella y gracias a ello, salió del taller convencida de pedir una cita con su matrona para revisar un posible frenillo restrictivo. Antes de irse me aseguré de que practicase la postura biológica y de caballito que le podían facilitar un agarre más profundo y aprovechamos que le salía mucha leche del pecho en el que la bebé no mamaba para recolectarla y ofrecérsela con un vasito. Rosario quedó muy agradecida por todos los consejos y le dio mucha tranquilidad la cantidad de leche que le salía del pecho y la idea de ofrecérsela a su bebé después de la toma.

Rosario y yo seguimos en contacto por WhatsApp. Me contó que la matrona ya la había derivado a una unidad de lactancia para valoración del frenillo y estaba a la espera de que la citasen. En nuestra última conversación me comentó que seguía con pezoneras pero que con las posturas de agarre profundo las tomas se habían acortado y que estaba sacándose algo de leche y ofreciéndosela en vasito. Su bebé iba ganando algo más de peso y ella estaba menos agobiada, aunque cansada y no sabía hasta cuando podría alargar esta situación. Ante ello, le recordé que cada gota cuenta y que cada paso también, que cada lactancia es única, que su bebé la necesitaba tranquila y feliz y que ella la que mejor sabía lo que era bueno en cada momento para los dos.



4. CONCLUSIONES

En este acompañamiento he integrado lo aprendido en el curso y en mi experiencia con mis dos lactancias, para utilizarlo en los momentos clave en los que ha sido necesario, tratando de no abrumar a Rosario con información innecesaria para su momento vital, e intentando respetar sus tiempos, dejando que sea ella la que le de forma a su lactancia. He aprendido que acompañar no es dirigir, sino caminar al lado, no es resolver, sino sostener.

En todo momento he tratado de que Rosario reciba información necesaria para lidiar con las piedras que ha ido encontrando, pero de una forma relajada, de madre a madre. Hemos hablado de la importancia del piel con piel, del agarre, de posturas para amamantar, de los talleres de lactancia y de dónde encontrar información útil a consultar sobre que esperar a lo largo de la lactancia.

Creo que hay muchas lactancias que se pierden por falta de formación y actualización del personal sanitario, así como por la creencia establecida de que dar el pecho es algo espontáneo y natural que funciona por sí solo, que no hay que aprender y para lo que no es necesario buscar ayuda. Ser madre es la experiencia más salvaje, abrumadora y transformadora a la que se enfrenta una mujer, y gracias a Amamanta y a este curso, me siento más preparada, pero, sobre todo más consciente para poder acompañar y cuidar a futuras madres como Rosario. He comprendido que lo más importante en mi labor es practicar la escucha activa y desde el corazón, sin ánimo de dar un diagnóstico ni de aportar soluciones definitivas, aunque sí de ofrecer información y ayuda práctica que la madre pueda utilizar si así lo considera.

Sin duda, la realización de este trabajo y la tutorización de Ana, me han preparado para observar, escuchar y esperar antes de intervenir. Ana, con su tutoría, me ayudó a comprender que debía cerrar heridas y reconciliarme con mis propias vivencias para poder acompañar mejor a otras mamás. Hoy me siento más ligera y más dispuesta a acompañar desde la calma, sabiendo que a veces para sostener basta con escuchar y observar, y otras, con intervenir y ofrecer palabras de aliento.

5. CUESTIONES

¿Qué me ha parecido realizar este trabajo?

Siento que este trabajo me ha hecho crecer como persona y como futura asesora. Me ha enseñado a desprenderme de mis propios prejuicios, adquiridos en mi maternidad, para poder cumplir con mi cometido, algo que considero muy difícil, pero muy necesario para que cada madre a la que acompañe pueda fluir sin sentirse juzgada y encontrar en mí esa mano amiga y ese sostén necesario que de otra forma no podría darse.

Grado de dificultad ¿Te ha ayudado a conocerte a ti y tu trabajo como asesora?

Para mí, ha sido un trabajo realmente difícil. Generar a partir de unos pocos datos una situación hipotética a la que no me he enfrentado de manera real, me ha obligado a revisar mis propias experiencias, comprender mis luces y sombras y sanar lo que aún dolía. La forma en la que se ha planteado este trabajo me ha abierto los ojos a como debo acompañar, sin dar nada por sentado y dejando que la protagonista de su propia historia sea la madre.

¿Quieres decirnos algo respecto a esta actividad?

Gracias. Este trabajo me ha enriquecido, transformado y preparado para ayudar a otras mamás.