



**APOYANDO LACTANCIAS
DESDE HACE MÁS DE 50 AÑOS**

2 CONTENIDO

- ¡HOLLLA! [3](#)
- SMLM 2023 - FACILITAR LA LACTANCIA MATERNA [4](#)
- TALLER CHAPALA 2023 [5](#)
- 1ER CONGRESO LATINOAMERICANO DE LACTANCIA MATERNA [6](#)
- NUESTROS GRUPOS VIRTUALES [8](#)
- REFLEXIONES SOBRE MATERNIDAD Y LACTANCIA: QUÉ HACER Y A DÓNDE ACUDIR CUANDO TE SIENTES SOLA EN EL PROCESO [9](#)
- UNA MONTAÑA RUSA LLAMADA LACTANCIA Y LA HISTORIA DE SUS TRIPULANTES: UNA MAMÁ Y UN BEBÉ [12](#)
- CUANDO EL INSTINTO MATERNO ES TU BRÚJULA [15](#)
- ADIÓS “BUBBO”. DESTETE RESPETUOSO Y CON INMENSO AMOR [19](#)
- EL OTRO ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR [21](#)

Puedes pinchar cada número de página para ir al artículo ya que contienen hipervínculos.

En este boletín semestral, nos hemos inspirado con las increíbles historias de madres que han recibido apoyo y asesoramiento durante su viaje de lactancia. Estos relatos demuestran la poderosa diferencia que puede hacer un sólido sistema de apoyo, y esperamos que sirvan como una fuente de inspiración para otras madres en sus propios procesos.

Al cerrar este año y comenzar el próximo, me siento llena de esperanza y emoción por todas las nuevas oportunidades que el futuro tiene para ofrecer.

Así como cada madre que ha contado su historia en este boletín ha sido parte de su creación, también lo somos todas nosotras. Esta revista es un reflejo de nuestra comunidad y nuestro apoyo mutuo, y espero que tú y todas las voluntarias consideren aportar en el próximo número con sus propias historias, testimonios o imágenes relacionadas a nuestra organización, La Liga de La Leche México. Tengamos en mente y corazón que es juntas como podemos construir una red de apoyo aún más fuerte y extendida, para madres, bebés y nosotras mismas.

"Yo puedo hacer cosas que tú no puedes, tú puedes hacer cosas que yo no puedo; juntas podemos hacer grandes cosas".

Aprendamos del pasado y veamos qué podremos lograr en el año que viene.

¡Feliz Año 2024!



Mtra. Nadia Lavanderos
Coordinara de Publicaciones LLLMX
LLLMX-CDMX

SMLM 2023 - FACILITAR LA LACTANCIA MATERNA

Por Mtra. Nadia Lavanderos
Coordinación de Publicaciones

Como cada año, la Semana Mundial de Lactancia Materna se llevó a cabo la primera semana de agosto. En esta ocasión llevando el lema: **“FACILITAR LA LACTANCIA MATERNA. Marcando la diferencia para las madres y padres que trabajan”**. Por medio de este lema se manifestaba la necesidad de hacer un llamado a los gobiernos, sistemas de salud, responsables de los lugares de trabajo y comunidades para que se comprometieran activamente a desempeñar un papel fundamental en el empoderamiento de las familias y en el mantenimiento de entornos favorables a la lactancia materna en la vida laboral pospandemia.



Los objetivos de SMLM 2023



Informar
sobre las perspectivas de la lactancia materna y crianza que tienen las madres y padres trabajadores dentro y fuera del hogar, incluyendo a las personas cuidadoras



Consolidar
el pago de la licencia laboral, permisos adecuados y el apoyo en los lugares de trabajo como herramientas clave para facilitar la práctica de la lactancia materna



Involucrar líderes
influyentes y organizaciones diversas para mejorar la colaboración y el apoyo a la lactancia materna en los lugares de trabajo



Impulsar
acciones para mejorar las condiciones de trabajo y el apoyo necesario a la lactancia materna



La Alianza Mundial para la Defensa de la Lactancia Materna (WABA), por sus siglas en inglés es una red mundial de personas y organizaciones dedicadas a la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna en todo el mundo. WABA es una organización sin fines de lucro que opera a nivel mundial para la implementación de políticas, las Estrategias Mundiales para la Alimentación del Lactante y el Código Internacional de Marketing de la OMS y UNICEF. WABA es una organización con carácter consultivo de UNICEF y es una ONG con estatus consultivo especial en el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC, por sus siglas en inglés). WABA coordina la campaña anual de la Semana Mundial de Lactancia Materna.

WABA, PO Box 1208 10500 Petang, Malaysia | Tel: 60-4532 4670 | Fax: 60-4532 2051 | Correo electrónico: info@waba.org.my | Sitio web SMLM: www.worldbreastfeedingweek.org

Si deseas saber más acerca de la SMLM 2023, visita su página oficial: <https://worldbreastfeedingweek.org/2023/>

La Liga de La Leche de México participó a nivel nacional en diversas actividades por motivo de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2023

picnics



grupos de apoyo



caminatas

charlas

TALLER CHAPALA 2023

Por Mtra. Nadia Lavanderos
Coordinación de Publicaciones

Después de las conmemoraciones de la SMLM 2023, las líderes de La Liga de La Leche de México tuvimos el placer de estar reunidas en nuestro Taller Nacional. En él, hubo una gran variedad de ponencias, una más enriquecedora que la otra y se pudieron vivir dinámicas de integración

Taller Nacional de la Liga de La Leche México.

¡Aparta la fecha!

18, 19 y 20 de agosto, 2023
Para toda la familia.



JALISCO

Hotel Montecarlo

Te invitamos a estar atenta a la información que se estará publicando.



"LACTANCIA, SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL"		"LACTANCIA, SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL"	
Jornada de Lactancia Liga de La Leche México		Jornada de Lactancia Liga de La Leche México	
PROGRAMA SABADO 19 DE AGOSTO			
8:00 a 9:00	APERTURA Y REGISTRO EXTERNO	8:00 a 9:00	BIENVENIDA
9:00 a 9:15	Próximamente	9:00 a 9:15	Próximamente
9:15 a 9:30	El poder de la arena al pie de la playa: el arte de cultivar la salud como ambiente de vida y desarrollo sostenible. Dr. Héctor Iván Flores González, IMSS	9:15 a 9:30	El desarrollo del cerebro materno y su impacto en la capacidad de lectur y matemática. Mtro. Mónica Torres Sánchez
9:30 a 10:45	Validez de la Lactancia en el nacimiento prematuro: Puntos para el acompañamiento madre bebé. Dra. Fabián Iván Hernández, IMSS	10:45 a 11:00	RECESO
11:00 a 11:45	Composición específica de patitas a ligas, a ligas y frutas del juego. Lic. Tereza Olvera Calzadilla y Lic. Angélica Romero Ojeda	11:45 a 12:30	Mesa Redonda: Lactancia Materna y Seguridad. Lic. Rosalva Precila Ordóñez y Lic. Rosalva Márquez Ramírez
12:30 a 1:30	Mesa Redonda: Técnicas para el manejo de amamamos y del pecho en la lactancia materna. Lic. Carolina Caballero Pérez, Coordinación Trabajo Maternal, IMSS y Lic. Nadia Lavanderos Torres	1:30 a 2:30	Taller: La posición del bebé al pecho, con información actual y evidencia, para lograr una lactancia natural y sin dolor. Lic. Tereza Olvera Calzadilla, IMSS
2:30 a 3:30	Estándares educativos: lo que debes saber. Lic. Karla Argaño Ariza, IMSS	2:30 a 3:30	COMIDA
		3:30 a 4:30	Mesa Redonda: Técnicas para el manejo de amamamos y del pecho en la lactancia materna. Lic. Carolina Caballero Pérez, Coordinación Trabajo Maternal, IMSS y Lic. Nadia Lavanderos Torres
		4:30 a 5:30	Taller: La posición del bebé al pecho, con información actual y evidencia, para lograr una lactancia natural y sin dolor. Lic. Tereza Olvera Calzadilla, IMSS
		5:30 a 6:30	Estándares educativos: lo que debes saber. Lic. Karla Argaño Ariza, IMSS

Un gran agradecimiento a cada una de las líderes que hizo posible este Taller. Y reconocimiento al gran equipo de Guajalajara, Coordinación de Capacitación y a nuestras coordinadoras externas Alicia Leo y Julia Hidalgo



1ER CONGRESO LATINOAMERICANO DE LACTANCIA MATERNA

Por Por: Dra. Argelia Rojas, IBCLC. LLLMX-Jalisco.
Coordinación de Comunicación Externa

Nuestra organización tiene una gran MISION: Que La Liga de la Leche de México sea reconocida como referente nacional en lactancia materna por la sociedad y las autoridades, así como aliada del bienestar de la comunidad. Es por ello que todo esfuerzo encaminado a este fin es valioso. Nadie reconoce lo que no conoce.

1^{er} CONGRESO LATINOAMERICANO DE LACTANCIA MATERNA

20 y 21 Octubre 2023
Virtual plataforma Facebook (vía grupos)

TEMA CENTRAL
La lactancia materna en América Latina. Retos y propuestas.

¡ RESERVA TU ESPACIO !

La lactancia materna en América Latina. Retos y propuestas.

El pasado mes de julio de 2023, la Liga de la Leche de México (LLLMx) fue invitada a participar en el 1er Congreso Latinoamericano de Lactancia Materna “La Lactancia Materna en América Latina. Retos y Propuestas”, que se llevó a cabo en el mes de octubre. El objetivo del congreso fue promover el encuentro, la comunicación científica e intercambios interdisciplinarios entre las organizaciones civiles y profesionales sanitarios en Latinoamérica que se desempeñan en el ámbito de la lactancia materna, con la convicción de que las alianzas regionales fortalecen el bienestar de la salud de lactantes y sus familias.

Decidimos aceptar la invitación y participar dentro de la categoría de “Comunicaciones de experiencias profesionales y/o docentes”, bajo el eje temático de “Innovación a la lactancia”

Pueden ver nuestra participación en este link:
<https://www.facebook.com/100093905569621/videos/1790168044759509/>



El trabajo presentado se titula “Alcance la Liga de la Leche de México en el apoyo a madres y el impacto de la pandemia COVID19”. ¿Porqué presentar este tema en particular? Si bien al interior de la organización contamos con estadísticas parciales de su alcance, estas no son uniformes en el tiempo y es difícil conocer a precisión como ha crecido (o no) el apoyo que brindamos voluntariamente. De acuerdo a registros recabados, pasamos de 34mil personas “atendidas” anualmente en el año 2014 a menos de 4mil para el año 2022. Esto significa que en 8 años disminuyó en casi 90% el alcance (medido en número de personas atendidas) de la LLLMx. Un factor agravante, en la complejidad de nuestra organización, fue la pandemia por COVID-19. Como discutimos en el trabajo presentado, la pandemia representó desafíos inéditos en el apoyo a la lactancia. Dado que nuestro principal apoyo a las madres se brinda cara a cara, en los grupos de apoyo, el que se suspendiera esta actividad presencial fue de gran impacto. Pese a reconocer este gran reto, la época de pandemia no es la causa principal del declive en la atención y acompañamiento que brinda la LLLMx. ¿Cómo podemos saber esto? pues para el año 2020 el número de atenciones rondaba las 13mil personas (una disminución de más del 60% tomando como referente el año 2014), es decir, el declive en la atención se venía presentando desde antes de la pandemia. Aún si el factor de la pandemia fuera la causa principal del bajo impacto registrado, esto significa que, para el año 2022, la LLLMx no ha sido capaz de recuperar al alcance de años previos.

La pandemia representó desafíos inéditos en el apoyo a la lactancia. Dado que nuestro principal apoyo a las madres se brinda cara a cara, en los grupos de apoyo, el que se suspendiera esta actividad presencial fue de gran impacto.

ALCANCE DE LA LIGA DE LA LECHE DE MÉXICO EN EL APOYO A MADRES Y EL IMPACTO DE LA PANDEMIA COVID 19

Rojas-Mayorquin A.E.*, Rosales-Saade O.R., Lavanderos-Torres N.C.
La Liga de la Leche de México, A.C.

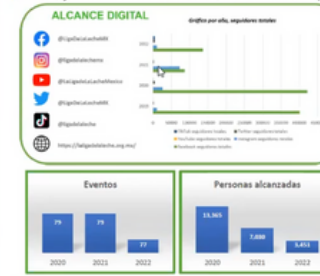


Introducción. La lactancia es una práctica fundamental que presenta desafíos. El sistema de apoyo de La Liga de la Leche de México (LLLMx) es el abordaje madre a madre.
Antecedentes. Previo a la pandemia por COVID-19, LLLMx apoyaba alrededor de 34,000 personas al año, estas cifras se han reducido drásticamente.
Objetivos. Analizar el impacto de la pandemia en nuestro sistema de apoyo y discutir nuevas estrategias para incrementar el alcance.



Material y métodos. Se analizan las estadísticas de LLLMx, así como los reportes mensuales de las asociadas.

Resultados. LLLMx muestran una disminución de más del 60% en el apoyo directo a familias, y una drástica disminución del alcance de apoyo en general.



Discusión. La pandemia presentó desafíos inéditos en el apoyo a la lactancia. El apoyo madre a madre se vio afectado por 4 aspectos: 1) Restricciones de movilidad. 2) Acceso limitado a recursos y profesionales. 3) Desinformación y estrés, y 4) Desafíos digitales.

Conclusiones. A pesar de los desafíos, es crucial encontrar formas innovadoras y seguras de apoyo. Estas estrategias deben ser integrales incluyendo a los grupos de apoyo.

¿Para qué nos sirven estos resultados preliminares? Este tipo de análisis representa un valioso ejercicio de reflexión que tiene por fin último encontrar propuestas innovadoras para mejorar el alcance que la LLLMx tiene en la sociedad. También es un análisis que busca mejorar la forma en que se recaban las estadísticas en la organización de manera que sean más representativas y confiables. Este trabajo también es una invitación para quienes la integramos, a comprometernos con el crecimiento de la organización. La única manera de cumplir con nuestra MISIÓN es llegar a más rincones del país, donde el apoyo en lactancia es necesario y donde están las madres esperando por él. La invitación que hacemos es a ser una líder comprometida con esta MISIÓN, a buscar ser parte de ella y crecer con la organización.

Por: Itzul Bayardo
LLLMX- Jalisco. Coordinación de Comunicación Externa

GRUPOS DE APOYO VIRTUALES

Liga de La Leche

México



PRIMER JUEVES GPO.BAJÍO

18:00hrs. Coordinan
Conchita Toledo Cel. 442 347
0215 y Blanca Reyes Cel. 461
140 9739

SEGUNDO SÁBADO GPO

LACTAIMSS, 11:00hrs.
Coordina Nadia Lavanderos
Cel. 5513218359

ÚLTIMO MIÉRCOLES GPO

LACTANCIA LIBRE. 18:00hrs.
Coordinan Itzul Bayardo
Cel.3314664262 y Lulú Flores
Cel. +1 669 2219313

SEGUNDO MARTES GPO.

VÍNCULOS. 10:00hrs. Coordinan
Abril Cantarell Cel.3331275694
y Mélanie Le Boursicot
Cel.3339576519

TERCER LUNES GPO NOVA

10:00hrs. Coordinan Perla
Alatorre Cel. 81 1299 9979

ÚLTIMO JUEVES GPO

MOLOKO, 10:00hrs Coordina
Anastasia Kustova Cel. 998
348 0200

En Ruso

SEGUNDO VIERNES GPO

ATIZAPÁN. 18:00hrs. Coordinan
Tania Chapa Cel. 55 4614 5862
y Thalía Rodríguez Cel. 55 3949
4664

TERCER MIÉRCOLES GPO

PACHUCA. 18:00hrs.
Coordinan Imelda Vázquez y
Lety Sierra Cel 7712985283



Cupo limitado, registro previo, aportación voluntaria
Por favor contacta a la Líder que coordina

La infografía de los grupos de apoyo virtuales surge de mi labor respondiendo mensajes en redes sociales, como parte del equipo de Comunicación Externa. Sentí la necesidad de compartir de forma más visual los datos para que las mamás que escribían, pudieran tener la infografía y decidir a qué grupo querían entrar.



REFLEXIONES SOBRE MATERNIDAD Y LACTANCIA: QUÉ HACER Y A DÓNDE ACUDIR CUANDO TE SIENTES SOLA EN EL PROCESO.

Por: Perla Alatorre
LLLMX-Nuevo León. Coordinación de Recaudación de Fondos

Ser mamá es un gran cambio en la vida. En el momento que recibes a tu bebé recién nacido, tu cerebro cambia. Te abres a una experiencia nueva con distintos y nuevos canales mentales de respuesta ante esta situación. Se activan rutas neuronales que nunca usaste antes. **Independientemente de la alegría de recibir a tu bebé, es posible que, como algunas madres, lo experimentes como una temporada difícil, en la que te puedes sentir sola.** ¿Cómo lo has experimentado? Quizás conoces a alguien que ha sido mamá hace tiempo, o más recientemente, dentro de tu círculo familiar o de amistades. ¿Qué observaste sobre su experiencia? Date la oportunidad de pensarlo. A continuación te comparto algo de lo que he escuchado de diversas madres a las que he conocido, no es una sola experiencia, sino la suma de lo que le ha pasado a varias.

Para empezar, algunas madres viven lejos de familiares y amigos. O aunque los tengan cerca, no tienen un círculo de apoyo en el tema de la lactancia, ya que están rodeadas de personas que no han vivido la maternidad amamantando. Esto tiene que ver con una cultura impulsada por tendencias que se rigen por intereses comerciales y económicos. Es claro que la industria promueve ideas y hábitos que favorecen el consumo. Hace que se generalicen mitos repitiéndolos constantemente, hasta que se convierten en "verdades" de tanto escucharlas. Muchas veces, esas ideas que aparentan estar basadas en ciencia, se ha comprobado que en realidad manejan la información de forma sesgada, de tal forma que, se favorece la venta de sus productos. Las leyendas o los eslóganes buscan hacer creer a los consumidores, en este caso las madres, que su producto es favorable o superior.

El mayor mito de la lactancia es que da lo mismo amamantar que no hacerlo. Lo hacen buscando crear una necesidad en las madres, pero que se sientan respaldadas por la ciencia. Para esto, actualmente, se busca crear tendencias y **se aprovechan las redes sociales como forma de captar clientes y difundir ideas entre las madres, especialmente las más jóvenes.**



Ante este panorama, se ha generalizado el uso de leches artificiales, con la creencia de que no pasa nada, o de que da igual. Se ignora que hay consecuencias negativas en el bebé, en la madre, en la sociedad y en el medio ambiente por sustituir la leche materna. Estas consecuencias van en detrimento de la salud del bebé y de su madre, incluso se traducen en mayor índice de mortalidad y morbilidad entre los niños pequeños. Es por esto que **se han creado códigos de ética a nivel internacional que buscan normar y regular los abusos comerciales de los fabricantes, pero lamentablemente, no son conocidos, difundidos, ni respetados en gran parte del mundo.**

El mayor mito de la lactancia es que da lo mismo amamantar que no hacerlo.

Lo que pasa entonces es que la mayoría de los bebés no reciben lactancia, o llevan una lactancia mixta, donde se les dan sucedáneos, es decir, otras leches, desde el primer momento de su vida. Recortando el tiempo de duración de la lactancia a días, o unos cuantos meses, en el mejor de los casos. No amamantar, o hacerlo poco tiempo, se generaliza y se convierte en la "normalidad". Todas tus amigas, o casi todas, dan biberón, no dan pecho. Casi nadie, en tu entorno cercano, sabe decirte cómo se hace, o tiene la experiencia o capacidad para apoyarte en tus dudas e inquietudes sobre cómo amamantar.

De pronto, te interesa la lactancia, estás muy convencida de que deseas amamantar, incluso tomaste un curso de preparación al parto, que incluye el tema de lactancia. No compras biberones, ni chupones, ni fórmulas, lees sobre el tema. Piensas qué estás preparada ¿Qué puede impedirlo? Si es un proceso natural, con qué lo pongas al pecho, ¡pues ya!

Buscas apoyo en profesionales de salud y confías en los procesos del lugar donde ha nacido tu bebé. Resulta que aunque querías tener un parto, terminó siendo cesárea. Algo pasó, pero lo importante es que tu bebé está contigo, ¿verdad? No te permites sentir el duelo de no haber logrado ese nacimiento natural que esperabas. Ese parto no medicalizado que soñaste. Nadie te habla de los riesgos de un nacimiento por cesárea. Y tu cuerpo, se siente diferente después de una intervención quirúrgica, requieres recuperación a nivel físico, mental y emocional. Pero a veces, no tienes a quien contárselo. Realmente necesitas trabajar ese duelo. Hablarlo con tu pareja, con tu bebé y poder llorar la pérdida. **Permítete hacerlo.**

Resulta que aunque esperabas no ser separada de tu bebé, finalmente lo llevaron a un cunero y estuvo separado de ti, pasó tiempo en la incubadora. Si tienes suerte lo van a poner encima de ti por algún momento, para el apego inmediato. Tal vez hasta tengas una foto de esos minutos, pues te lo ofrecieron en tu paquete de nacimiento. Te llevaron sola a recuperación, pero tú querías ya estar con tu bebé. Ante la separación, le dan suero glucosado o fórmula. Y cuando por fin lo tienes en brazos en tu habitación, tu cuerpo tiembla con escalofríos extraños y sientes esos dolores que llaman los entuertos, donde tu útero recupera su tamaño. Con suerte verás a tu bebé a las 4 horas de nacido, pero puede ser que pasen 10, 18, 24 horas... Te dicen qué no debes preocuparte, que aproveches para descansar. ¿Cómo puedes dormir o descansar si estás pensando en tu bebé? Por lo que, quizás te envíen alguna pastilla para dormir.

El encuentro con tu bebé es hermoso y a la vez lleno de preguntas. -Algunas madres se preguntan si en realidad es su bebé ¿no lo habrán cambiado por otro?- Es un bebé pequeño, que se mueve, empiezan las dudas de cómo alimentarlo, si lo estoy haciendo bien. No sabes si está comiendo suficiente. Y te sientes confundida y estresada cuando empieza a llorar. De pronto, no sabes cómo calmarlo y ponerlo al pecho se te dificulta, así que te ofrecen darle leche artificial para que no llore. Sería una medida temporal, seguramente, pero que se ha comprobado interfiere con la lactancia. Quizá sí tienen quien te asesore en lactancia y mientras está la persona ahí, todo parece funcionar, pero al estar sola con tu bebé resurgen tus dudas y no logras que se prenda al pecho.

En la habitación, hay movimiento constante, entre familiares, visitas, amigos, enfermeras y demás servicios que te ofrecen. No ves el momento en que puedas tomarlo en brazos para darle el pecho con calma y privacidad. Una vez en casa, depende de quién pueda acompañarte, tendrás que enfrentar tus miedos y salir adelante por ti misma, pero si eres afortunada, habrá quién te acompañe, te apoye con las labores de casa, prepare la comida y te contenga y ayude en todo. O por el contrario, los que te rodean insistirán en que no se llena con tu leche y en que deberías también darle un biberón por si acaso....

Durante todo este proceso es muy necesario poder expresar tus sentimientos y que éstos sean reconocidos y validados. Que alguien te escuche y comprenda cómo te sientes, que le puedas expresar tus dudas y que comprenda tus temores. Que te consuele en tus frustraciones, ¡todo esto es nuevo para ti! y no es lo que esperabas, ni resulta como lo imaginaste. Necesitas la comprensión de alguien que ya lo haya experimentado. Que te provea información práctica y consuelo. Que con paciencia y mostrando empatía te guíe por este nuevo camino. Como quien ayuda a un pequeño que aprende a caminar. Eres una madre primeriza y estás dando tus primeros pasos en el camino de la maternidad.

Hace años, todo esto se daba naturalmente, cuando todas las mujeres amamantaban y las familias vivían juntas, las tías, primas, hermanas, vecinas, estaban ahí, llevándote comida y poniéndote atención, cuidando todas juntas de los pequeños y de las cosas de la casa. Ahora es necesario que construyas esta familia extendida rodeándote de personas con experiencia, mujeres que tengan la calidez de comunicar y escuchar con cuidado.

Las líderes de La Liga de La Leche tienen esa preparación para la escucha, para la empatía, para lograr la conexión con las mujeres lactantes. También tienen la experiencia personal, propia y a través de otras personas a quienes han apoyado. Con una compañía así, con la información y la contención apropiadas, es muy probable que en unas cuantas semanas te sientas más confiada y segura. Y en unos meses ya estarás disfrutando el proceso de la lactancia y el vínculo con tu bebé.

Sabemos que reunirse en grupo con otras madres, como las Líderes de La Liga de La Leche y más personas que están viviendo el proceso de amamantar, es como tener esa familia extendida que solían tener nuestras abuelas y bisabuelas. Esa tribu te hace crecer en seguridad y autoestima, formas parte y puedes también apoyar a otras que están embarazadas o empezando la lactancia: lo haces compartiendo tu experiencia y tus logros, tus dudas, tus inquietudes, tus sentimientos de alegría o de sentirse sobrepasada por el reto de la maternidad. **Llegas a la reunión cargada y sales libre y confortada, llena de energía para seguir, un día a la vez, viviendo la lactancia y la maternidad.**

Si estás embarazada o todavía no eres mamá, ¿qué te hace sentir leer este relato? Espero que te impulse a buscar ese grupo como una gema preciosa, y una vez que lo encuentres te lleve a apropiarte de él y no dejarlo. Te cuento que yo fui una de esas afortunadas que, sin saberlo, sin darse cuenta de su valor, un día me encontré en un grupo de La Liga de La Leche con mi pequeña bebé de dos meses en brazos. Pensando que lo sabía todo y que las cosas iban de maravilla con mi lactancia. No entendí al principio lo importante que esto sería para nuestra vida. Pero con nuestra constante asistencia pudimos ir, poco a poco, viviendo nuestra relación de lactancia de una manera más plena. Esas mujeres amables me comunicaron su pasión por la crianza y la lactancia. Se convirtieron en mis tías, mis comadres, mis hermanas de leche. Me facilitaron información. Compré el libro de "El Arte Femenino de Amamantar" y lo leí esa misma semana. Me abrió los ojos a un mundo desconocido, en el que gradualmente fui creciendo como persona. Quise seguir asistiendo a la mayor cantidad de sesiones que pudiera cada mes. Y todavía lo sigo haciendo después de muchos años. No tengo ahora bebés que estén amamantando, pero llevo en el corazón a esa mujer joven que fui y que gracias al grupo de apoyo a la lactancia se convirtió en una persona empoderada, segura y deseosa de seguir transmitiendo el mensaje. **¡Amamantar es lo que tu bebé y tú necesitan y no estás sola!**

He visto como, al sentirse escuchadas y comprendidas, las personas se conectan con su ser instintivo y liberan su pensamiento para seguir lo que les dicta la naturaleza, atender las necesidades de su bebé y las propias en primer lugar, vinculados y en armonía. Se entienden sin palabras gracias a la intuición materna. Con las herramientas descubiertas en nuestro Taller de Desarrollo de Habilidades de la Comunicación, durante las reuniones, las llamadas, los mensajes, me es posible escuchar sin juzgar, e informar sin presiones, aceptando lo que las madres decidan, aunque a veces no esté de acuerdo con sus decisiones. He visto a muchos niños crecer, a muchas mujeres volverse poderosas y empoderar a más personas con este mensaje de calor, de empatía, de vínculo, de amor y de esperanza. ¡Si es posible! Tienes una tribu que te escucha, únete y comparte tu experiencia.

Taller de Desarrollo de Habilidades de la Comunicación de La Liga de La Leche

Es una oportunidad de mejorar tus relaciones en todos los ámbitos. No solo sirve para el trabajo como Líder o para la consejería en lactancia, sino para todo tipo de conversaciones y situaciones. Si te interesa crecer en este aspecto, aprovecha para tomarlo cuando tengas noticias de que se está ofreciendo. Hay una versión para profesionales de salud que ofrece CERPS a quien lo cursa, pero lo más importante es que te da la oportunidad de practicar tu escucha, tu empatía y tu forma de llevar las conversaciones difíciles y de tratar a las personas con las que te cuesta entenderte. Estas habilidades se van perfeccionando con la práctica. Puedes tomar el Taller muchas veces, ya que es eminentemente práctico, y llevado por facilitadoras entrenadas en guiar a los participantes en su estilo personal para comunicarse, así, cada vez tendrás mejores relaciones. Vale la pena intentarlo.

UNA MONTAÑA RUSA LLAMADA LACTANCIA Y LA HISTORIA DE SUS TRIPULANTES: UNA MAMÁ Y UN BEBÉ

Por: Maritza Lisette Soria Ornelas

Mamá acompañada por Tania Chapa LLLMX-Edo de México Coordinación Desarrollo Habilidades de la Comunicación

Singular título para iniciar esta historia, pero ni más, ni menos eso fue la lactancia para una mamá llamada Maritza y un bebé (el pequeño Santi), y que, por cierto, casi “se salen del vagón” en una retorcida curva pero afortunadamente eso no sucedió pues contaban con un arnés de seguridad, sin embargo de eso hablaremos más adelante.

Durante la lactancia he navegado a través de un sinfín de emociones y sensaciones, no todas agradables algunas me confrontaron con mi decisión de lactar exclusivamente y requirieron de mí la más firme de las convicciones, la fortaleza de continuar y no sólo de resistir sino de buscar cómo hacer las cosas diferentes como cambiarlo para encontrar soluciones.

Y aquí comenzó la historia: Santi nació el día 03 de enero del 2022 y las primeras 3 horas posteriores a su nacimiento estuvieron llenas de una ansiedad horrible pues lo separaron de mí, yo sólo quería estar con él y en el hospital sólo seguían su protocolo para bañarlo y vestirlo. Cuando me lo entregaron, le habían dado un biberón con fórmula láctea, nunca me preguntaron si yo aceptaba que le dieran fórmula, estaba francamente molesta, hablé para que no volviera a ocurrir e intenté que se alimentara de calostro posteriormente.

Luego ya en casa, algo no andaba bien, la “bajada de la leche” no ocurría y había transcurrido más de una semana, yo lloraba porque pensaba que algo estaba mal en mí, que no iba a ser capaz de producir leche pero gracias al esfuerzo conjunto con mi esposo y a la ayuda de un extractor poco a poco logramos que me bajaré la leche.

Durante el tercer trimestre del embarazo tuve diabetes gestacional y aunque estuve bastante controlada y con los niveles de glucosa prácticamente normales posteriormente descubrí que esta condición juega un papel crucial en la producción de leche y eso pudo haberla afectado. Además, no sabía que la lactancia materna brinda protección contra el desarrollo futuro de la diabetes tipo 2 tanto para mí como para Santi, me parece un maravilloso beneficio.

Pensé que ya estaba todo resuelto después de que la leche bajó, pero mi bebé no quería tomarse del pecho pues se había acostumbrado al biberón, tenía el síndrome de confusión de pezón, logramos superar esta situación gracias a que mi esposo estuvo muy presente y en algún momento me apoyo y me dio ánimos para dejar que el bebé tuviera el hambre suficiente, es decir, cuando Santi no quería agarrar el pecho yo le daba el biberón casi enseguida y mi esposo me dijo que tuviera paciencia que dejará que su hambre fuera la suficiente para que siquiera intentará tomarse del pecho, y así fue, en el primer intento el bebé comenzó a agarrarse del pecho y así iniciamos la lactancia y desplazamos poco a poco el uso del biberón.

Luego pasamos por larguísimos días, en el que Santi lloraba por horas, el pediatra nos dijo que tenía cólico del lactante, de lo cual se sabe poco de las causas y tampoco hay mucho por hacer, salvo esperar a que con el paso del tiempo su sistema alcance cierto grado de madurez. Y como cereza del pastel resultó ser alérgico (afortunadamente de forma transitoria) a la proteína de la leche de la vaca (APLV) y a otras cosas ya que dependía de lo que yo había comido si se empeoraban o no los cólicos, ello conllevó a angustiarme mucho al comer y a reducir mis opciones con tal de no generarle más problemas a su pancita. Fue la etapa más dura del post-parto y la lactancia.



El momento en que estuve al borde de abandonar la lactancia materna ocurrió cerca del 3er. mes justo con la llegada de un brote de crecimiento y debido al dolor tan intenso que provocaban las grietas en mis pezones, me auxilié del uso de fórmula láctea porque mi producción no era suficiente para satisfacer a mi bebé o al menos eso creí (porqué hoy me doy cuenta que no todos los momentos que yo interpreté como hambre en Santi era realmente así).

Cada vez se volvía más doloroso y tortuoso amamantar a mi hijo, realmente nuestra lactancia pendía de un hilo no sólo por el dolor sino también porque los más cercanos como la familia, amigos, incluso mi esposo me decían – Está bien, ya déjalo. Ya hiciste lo suficiente... ya hiciste lo que podías y no tienes que pasar por ese dolor... - y en ese punto me sentí realmente sola.

Después de una larga y dura noche en las que lloré desconsoladamente porque llegué a sentir que realmente ya no quería continuar con la lactancia, me acerqué a una Líder de La Liga de La Leche que me sugirió revisar si Santi podía presentar frenillo lingual y me refirió con una médica certificada por la iBLC quien me informó que el corte del frenillo era necesario para que el bebé succionará mejor, para Santi y para mí esto resultó ser la solución a los pezones agrietados, y como a veces lo digo yo, un auténtico milagro.

Y tras esos sobresaltos que pusieron en duda la lactancia, ¿dónde estuvo el arnés de seguridad? Bueno, para nosotros ese arnés está representado por una maravillosa red de apoyo que se fue tejiendo de a poco.



Considero que una de las claves para superar los primeros tropiezos fue el apoyo conjunto de mi esposo y de una Líder de LLL, quien me recomendó la posición de amamantamiento biológico y el contacto piel con piel que me ayudaron a sentir que no todo estaba perdido y que le ayudaron a Santi a querer lactar, nos permitió conectar y el primer contacto piel con piel que realizamos fue una maravillosa experiencia.

Fue vital para mí asistir a los círculos de apoyo virtuales y presenciales y formar una red de apoyo con otras madres, sobretodo primerizas, a través de un grupo en donde compartimos dudas, inquietudes problemáticas y donde por supuesto recibimos la mejor orientación de la mano de dos líderes de LLL. Estos grupos fueron clave para que yo comenzará a observar con mayor atención las señales que me enviaba bebé y a no rendirme cuando mi producción de leche aún tenía que aumentar y a tener la paciencia suficiente.

Otra clave fue nunca quedarme quieta, no conformarme (ni con médicos ni con mi dolor, ni con situaciones), preguntar, leer mucho, ver videos y aceptar la ayuda de las líderes de LLL.

Si hoy me lees, puede que aún no lleguen al paraje de calma y estabilidad al que hemos logrado llegar Santiago y yo con nuestra lactancia, puede que te encuentres en medio de dudas y lo único que te puedo decir es que no te conformes en creer que esto no es para ti y tu bebé (yo lo pensé miles de veces, no lo creía posible para nosotros), pregunta, muévete, busca opciones e inténtalo sabiendo que cada gotita de leche cuenta para tu bebé.

A punto de que Santi cumpla dos años continuamos con la lactancia materna y con alegría comparto que logramos LME de los 3 a los 6-7 meses que fue cuando Santi comenzó la alimentación complementaria.

Para nosotros la lactancia ha sido un lenguaje, un canal de comunicación que encontré para decirle a mi bebé - estoy aquí- cuando no es capaz de comprender aún las palabras, le he dicho que lo amo a través de la lactancia.

Y sé que siento que mi regazo es su refugio al dolor, al ruido, a lo que le atemoriza, a lo que no entiende aún, veo como se tranquiliza, como cambia su respiración y un suspiro de alivio precede su sueño, y a veces dormido sonrío y yo imaginó que es su forma de decir “gracias, mamá”.

Aún si alguna discapacidad nos impidiera vernos o charlar, sé que recordaría siempre cuánto le amo, sé que ese lazo invisible que nos une y que se hizo tan fuerte permanecerá inamovible, imperecedero.

Aún cuando somos inexpertas y nos da miedo equivocarnos con ellos, nuestra trinchera más segura seguirá siendo la lactancia.

Te prometo que en algún momento sonreirás al amamantar...se habrá vuelto tan natural, tan sencillo, el bebé habrá tenido su tiempo para aprender a comer y a comunicarte sus necesidades que esos días grises y las complicaciones apenas serán recordadas.

Otra gran lección que me ha dado la lactancia es la importancia de la tribu, de la comunidad, por nuestra lactancia no es solo mía y de Santiago, es de una comunidad, una red de apoyo que no me dejó sola, fueron las historias de las mujeres que me antecedieron y que compartieron sus experiencias conmigo...

Considero mi lactancia materna un triunfo, pero para nada un triunfo personal sino más bien uno comunitario, una historia de éxito que fue salvada por un conjunto de mujeres que me acompañaron y me aconsejaron, que me dieron conocimiento técnico y científico y un abrazo en el alma.

Gracias por dejarnos disfrutar del viaje en la montaña rusa de forma segura, por no dejar que esta mamá y este bebé “salieran volando” en ninguna curva. Gracias por siempre.



CUANDO EL INSTINTO MATERNO ES TU BRÚJULA.

Entrevista a Pamela Nagore de 36 años actualmente, y mamá de Nikté, de 2 años y 9 meses aproximadamente, a la cual sigue amamantando felizmente “por mutuo acuerdo.”
Mamá acompañada por Vicky Credi LLLMX-Edo. de México

El caso de Pamela me pareció sumamente interesante, por muchos motivos: Nikté fue su primer bebé, es madre soltera, dio a luz en plena pandemia, y sin haber tenido ninguna clase de educación antes del parto sobre el tema de la lactancia materna, además que no contaba con apoyo en su entorno familiar inmediato, debido más que nada, a experiencias que su madre había vivido durante la crianza de sus hijos, y que tampoco se le dio la información ni el apoyo adecuado; habían allí conceptos muy arraigados que la lactancia podía ser riesgosa para un bebé, y más si el bebé presentaba cuadros de enfermedad. Pamela enfrentó numerosos retos en su camino hasta lograr la lactancia materna exclusiva

Entonces, cabe la pregunta: ¿Cómo fue que decidió amamantar?

La respuesta: Por puro instinto.

Aquí presentamos la entrevista realizada a Pamela, la cual constituye una gran lección en el poder que tiene el instinto materno, a pesar de las dificultades y la oposición, y la gran diferencia que puede representar un poco de orientación y apoyo, aunque sea a distancia.



Vicky Credi (V.C.): ¿Nos puedes platicar tu **inicio en la maternidad**?

Pamela (P): No tenía ni la más mínima idea sobre el tema de la lactancia materna. Nunca había visto a nadie cercano a mí amamantar a sus bebés, y no tenía ni el más mínimo conocimiento sobre lo que es, sus beneficios, ni de cómo lograrlo. Lo que sí había escuchado eran las historias de horror sobre congestión mamaria, grietas, bebés que no se llenan y que no duermen, eso es todo. Yo me enteré a los cinco meses de gestación que estaba embarazada. Esto fue a mediados del 2020, época de plena pandemia, ansiedad, desconcierto y temor. Yo me encerré en mi casa sin salir por temor a contagiarme; recordemos que, en ese entonces, circulaban muchos rumores y temores, más no información clara y certera sobre el COVID. Con todo y todo, acabé contagiándome del virus y tenía miedo por mi bebé.

Lo que bien recuerdo, y me resulta cómico mencionarlo, es que un amigo fue el primero que mencionó brevemente el tema de los beneficios de la leche materna. Esa fue toda mi preparación.

V.C.: Cuéntenos ¿cómo fue tu experiencia de **parto**?

P: Mi bebé nació en diciembre del 2020, a las 38 semanas de gestación, a término, parto espontáneo, sin epidural. Obviamente, no tuve la experiencia de la hora de oro, pero recuerdo claramente que, **cuando me trajeron a mi hija por primera vez, sentí un enamoramiento instantáneo, y allí sentí y decidí que la quería amamantar.** ¿Cómo, o por qué? No sé. El caso es que la enfermera me la trajo, la puso en mis brazos, empezó a hablarme de las ventajas de la lactancia materna y me quiso enseñar cómo prendérmela al pecho, pero recuerdo claramente cómo, en lo que ella hablaba, yo tomé a mi bebé, y me la prendí, así sin más. Ella tardó más en explicarme cómo ponérmela al pecho de lo que ella tardó en prenderse. Mi bebé empezó a succionar como si lo hubiera hecho toda la vida (bueno, eso es totalmente cierto) y así arrancó mi lactancia. **Me sentí maravillada del instinto de mi bebé, y me inspiró confianza en mí misma.** Yo me sentía plena y feliz. Pero mi madre solamente volteaba y preguntaba que *¿dónde estaba la mamila para dársela a la bebé cuando acabara de comer?*.

V.C.: ¿Cuál fue la experiencia de tu madre con sus bebés?

P: Mi madre nunca me amamantó porque ella presentó sangrado abundante después de que nació y nos separaron por días enteros. Yo pienso que, a causa de esa experiencia, ella temía por su seguridad y la mía, y nunca más se animó a intentar dar el pecho. Yo me imagino que, para ella, la fórmula representaba la seguridad que un bebé iba a tener alimento.



VC: Y ¿cuándo y cómo empezaron tus dificultades?

P: Al quinto día posparto, empecé con una ingurgitación tremenda, me sentía mal y allí mi bebé se le dificultó prenderse al pecho. Mi madre estaba muy preocupada, y el médico me recomendó que tomara un poco de fórmula “ para que no se quede con hambre”. Al instante agolparon a mi memoria las historias de horror que había escuchado.

El amigo que me había hablado sobre la ventaja de la leche materna me dijo que lo que yo necesitaba era un extractor para vaciarme el pecho. Hice todo lo que me decían: usar extractor, ofrecer el pecho y dar fórmula. No sabía más. Al cabo de pocas semanas, mi bebé empezó a vomitar. Mi madre decía que era porque la leche le estaba cayendo mal. Le diagnosticaron reflujo, pero al mes y medio, el médico particular dijo que mi bebé estaba deshidratada, “que porque mi leche le estaba haciendo daño” y la mandó a internar.

Allí comenzó toda la turbulencia. Mi madre estaba en un grito, exigiendo que ya le diera fórmula, y desistiera de la lactancia. Estuvo dos semanas hospitalizada, me prohibieron que le diera leche materna, que porque mi leche “ no era buena, no servía, no era suficiente, le caía mal, etc.” y yo ya no sabía qué hacer. Aun con todo el estrés, empecé a extraerme la leche para mantener mi producción.

A mi hija le prohibieron todo alimento, estaba solo con suero, hasta que empezó a vomitar bilis. Le administraron antibióticos, pero como la bebé no recibía ningún alimento, empezó con diarrea.

Los diagnósticos de lo que tenía mi bebé bailaron de doctor a doctor, y de especialista a especialista, sin que llegaran a ninguna conclusión. La trasladaron al hospital de La Raza, donde estuvo dos semanas internada en urgencias, con un sinfín de estudios, y tampoco me permitieron amamantarla. **Yo sentía que el tema no tenía nada que ver con la lactancia, pero obviamente, no podía yo hacer nada.**

Los médicos debatían si era infección, si en la sangre, o en el cerebro, o del estómago, la tenían de doctor en doctor, hasta llegaron a hacerle una punción para descartar una meningitis, hasta que otro neurólogo decidió que no era nada de eso, y que si podía comer. La bebé nunca quiso la mamila, ni la fórmula, pero, para entonces, mi producción ya había disminuido considerablemente.

V.C.: ¿Y te permitieron empezar a amamantar otra vez?

P: Sí, tuve la suerte que ese neurólogo en particular y otro ginecólogo, me dieron mucho ánimo y eso me hizo mucha diferencia. Por fin, un rayo de esperanza en toda esta penumbra. Pero ahora el problema era que ya no tenía suficiente leche, y mi bebé se peleaba con el pecho cada vez que la prendía. Succionaba unas cuantas veces, y se separaba enojada que no le salía suficiente. Mi madre entró en ansiedad otra vez, y empezó a exigir que le diera fórmula.

Allí me di cuenta que necesitaba buscar ayuda específica a mi situación. Yo deseaba con toda mi alma amamantar, pero no sabía cómo lograrlo. Gracias a esa voz sabia de mi instinto materno, sentí que ahora sí necesitaba un apoyo de alguien conocedor sobre este tema, y me puse a buscar un grupo de apoyo o una asesoría sobre lactancia materna. Me metí a Google, salieron opciones, hasta que vi un sitio que decía: La Liga de la Leche. Allí hice click. Sentí que esa era la dirección adecuada.

V.C.: ¿Nunca habías escuchado de La Liga?

P: Nunca. Entonces, empecé a buscar en el directorio, y vi tu nombre. Sentí que te quería marcar.

V.C.: ¡Que bien! Yo recuerdo las primeras llamadas, eran en plena pandemia, así que no era posible hacer una visita presencial. Pero si recuerdo que tenías varias dudas y las fuimos abordando una por una.

P: Sí, me decían que tenía diarrea, que mi leche le caía mal, yo veía que ya no se llenaba, pero estaba muy convencida que quería rescatar mi lactancia. Yo tenía fe en mi misma que eso era posible, solo que no sabía cómo lograrlo. La primera llamada fue el 28 de febrero del 2021.



Entrevista a Pamela Nagore
Mamá acompañada por Vicky Credi LLLMX-Edo. de México

V.C.: Sí, recuerdo que te envié un video sobre cómo usar un relactador, te recomendé que le pidieras a tu médico que te recetara un galactogogo, y te di las indicaciones de base, como son respetar la libre demanda, hacer extracciones después de cada toma para incrementar la producción, hacer piel con piel lo más posible, vigilar los pañales e ir disminuyendo poco a poco la fórmula hasta que ya no fuera necesario dársela a la bebé. Y después, ¿que siguió?

P: Pues que yo me volví a contagiar de COVID, pese a que no salía más que a visitas al doctor de mi hija, y otra vez el coro de la preocupación, ¡Que la voy a contagiar! Pero **yo allí ya estaba más decidida y con mayor seguridad, así que me cuidé de usar cubrebocas, lavarme las manos, y seguir con la lactancia.** Al poco tiempo, la bebé volvió a presentar vómitos, se lo atribuyeron a que era APLV, y empecé con una dieta muy estricta, pero mi instinto me decía que no era eso. Por fin, alguien me refirió con otro pediatra. Recuerdo muy bien la primera vez que fui a consulta. Me presenté con mi bebé, y todos los estudios que le habían hecho hasta entonces, y le conté todo lo que había transcurrido.

Su primera pregunta fue: Y tú, ¿Qué es lo que quieres?

Yo respondí: “Amamantar a mi bebé.”

Y él me respondió: “Excelente, yo te voy a apoyar.”

Y yo le pregunté: ¿Cuánto tiempo es bueno que lo haga?

El pediatra me dijo: Dos años, y luego, el tiempo que tú quieras.

Me dijo que lo que tenía mi bebé no era patológico, que solo era un reflujo normal, me respondió a todas mis preocupaciones sobre la salud de mi hija, me dijo que mi bebé estaba muy bien, y que mi lactancia iba muy bien. Por fin me sentí apoyada por un profesional de la salud, y bien dirigida. Me dije a mí misma: Este va a ser el médico de mi hija.

V.C.: ¡Qué bueno! Y me acuerdo que tu otro desafío fue **volver al trabajo.**

P: Así es, en el mes de abril yo tenía que regresar a trabajar, mi bebé ya tenía cuatro meses, por la pandemia, mi licencia de maternidad se pudo alargar por casi dos meses más, lo cual fue muy favorable para mí, pero había llegado el momento. Mi jornada laboral es de 12 horas, más una hora y media de ida y otro tanto de vuelta. Yo había hecho un banco de leche, mi bebé estaba ya en lactancia materna exclusiva, pero mi hija no quería ya la mamila. Le marqué a mi pediatra y me instruyó en las distintas formas de alimentar a mi bebé sin el uso de una mamila, pero **mi bebé no quería comer bien cuando yo no estaba.** Para eso mi mamá era la que la cuidaba, y estaba en un grito que mi bebé hacía huelga de hambre porque no estaba yo. Comía muy poco. Apenas yo regresaba, se me echaba encima, y no se separaba de mí, y comía todo el tiempo.

V.C.: ¿Cómo te las arreglabas para hacer extracciones en tu trabajo, teniendo una jornada muy larga?

P: El problema fueron las extracciones. El jefe no quería apoyarme de ninguna manera. Después de mucho pleito, me permitieron el uso de la cocina para extraerme cada 4 horas. Pero la bebé no se la quería tomar. Mi pediatra me dijo que no me preocupara, ya que estaba cerca de cumplir los 6 meses, e iba a iniciar la alimentación complementaria.

V.C.: Y ¿así seguiste hasta ahora?

P: Sí, así fui sorteando todos los obstáculos, ahora mi hija ya tiene más de dos años y medio, recuerdo que la última vez que te hablé fue porque, cerca del año, empezó a mordirme, y tu recomendación fue que le explicara que eso me dolía, y que yo la amaba y quería seguir amamantándola. Yo no quería suspender la lactancia por ese motivo, pero sí me lastimaba mucho. Pues el consejo funcionó. Ahora puedo decir con todo el gusto y satisfacción del mundo, que seguimos manteniendo la lactancia. Cuando la gente me ve, y me pregunta que hasta cuando le pienso seguir dando pecho, les contesto que no lo tenemos todavía programado, las dos estamos felices. **Otro resultado sorprendente fue que, poco a poco, mi madre bajó la resistencia al tema de la lactancia, y ya lo ve desde otro ángulo por completo.** Me llegó a acompañar a unas consultas con el pediatra, ella expresaba sus ideas y sus temores, y él le fue dando información clara sobre el tema, hasta que, de a poco, se fue convenciendo.



V.C.: ¿Qué **mensaje** te gustaría ofrecer a otras madres que están pasando por dificultades en la lactancia de sus hijos?

P: Confíen en su instinto, conecten con él, **esa sabiduría interna que tenemos todas las madres fue mi mayor guía en esos primeros meses de tantas dificultades**. Busquen apoyo, **el apoyo marcó toda la diferencia en mi experiencia**, no duden hasta que consigan a alguien con la que conecten bien, y se sientan apoyadas y comprendidas. **Un buen proveedor de salud que vaya en la misma línea de ustedes es indispensable**. Cuando llegué con mi pediatra, sentí paz, estar en manos responsables y profesionales de un médico que comparte mis ideales y sabe cómo dirigirme para lograrlos, ha marcado toda la diferencia en mi experiencia. Ahora sigo por el mismo camino, llena de confianza y seguridad.

V.C.: Pamela, nos has compartido una profunda lección, yo misma aprendí muchísimo de ti, y no puedo menos que expresar mi admiración por tu convicción, esfuerzo, y confianza en ti misma. Para mí fue un gran privilegio haberte acompañado en este trayecto, y te agradezco mucho que nos hayas permitido hacerte esta entrevista. ¡Muchas gracias!

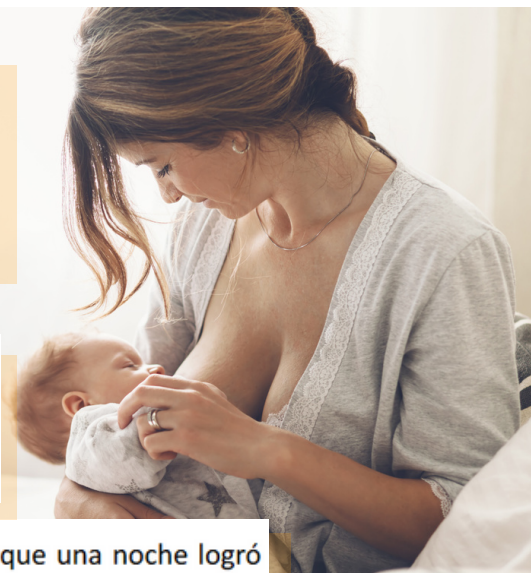


ADIÓS “BUBBO”. DESTETE RESPETUOSO Y CON INMENSO AMOR

Por: Melissa Soto
Mamá acompañada por Martha Fragozo LLLMX-Sinaloa

¡Hola!, mi nombre es Melissa, trabajo y soy mamá de una niña, que actualmente tiene 3 años y medio. Es nuestra primera hija y pues nos estrenamos como papás 👨👩, con toda la responsabilidad y dedicación que conlleva; ***felices de la vida*** 😊, ya que fue una bebé muy deseada 🙏, pero lamentablemente (o afortunadamente), ella nació en plena pandemia 😞, dos días antes de que nuestro país se dictara en cuarentena 😞. Comento lo de lamentable, porque como decía, estábamos más que felices y lo que queríamos era que toda nuestra familia y amistades la conocieran. Pero también digo, que afortunadamente, porque fue un periodo que nos enfocamos y dedicamos de lleno a nuestra niña 😊. Yo en mi trabajo, volví para trabajar escalonado 11 meses después de que nació 😊, por eso digo que eso fue “lo bueno de lo malo de la pandemia”; yo siento que eso nos unió mucho a mi esposo y a mí, a nosotros con ella; y pues ella conmigo, ni se diga, éramos un muégano, quería bubbo todo el tiempo 😊❤️.

Como ya lo externé en el título de este escrito, ella al pecho le dice “bubbo”. Después de tres años un mes de haber nacido y de haber sido una lactancia materna a libre demanda 👩🍼, se dio el destete ❤️, quiero confesar que no sé para quién fue más difícil, si para ella o para mí 😞, debido a que los primeros días posteriores, yo sentía temor a no poder saber qué hacer cuando la viera inquieta, ya que esa era la forma “mágica” 👍 de calmarla y consolarla. Además, sentía que me faltaba algo de hacer en mi día a día. 😞.



Después de tres años cumplidos, empezamos con el proceso de solamente darle para dormir 🛏️, lo cual al principio fue complicado, porque tenía que mantenerla más ocupada y ofrecerle más variedad de colaciones que comer durante el día y ya por las noches darle su bubbo, junto con la actividad de contarle un cuento 📖⭐, lo cual hasta la fecha ya es rutina.

Posteriormente, duramos un mes con sólo ofrecerle antes de dormir, hasta que una noche logró quedarse dormida sin pedirme, solamente que aún ella encima de mí, “cangureando” 🧡🐰.

Poco a poco fue bajando la demanda, hasta que pasaron casi 2 semanas sin tomar su bubbo y fue cuando hicimos la campaña de decirle adiós a la bubbo 🙋👩, le comentamos que haríamos una celebración, porque los grandes momentos merecen ser celebrados y recordados 🎉, como en este caso lo es la lactancia materna; le dijimos que le compraríamos un pastel 🍰 en forma de bubbo y se emocionó mucho 😊, (porque a parte le gusta el pastel jeje 😊) y que ella me acompañaría a encargarlo (obviamente fue sobre pedido), pero oh! Sorpresa para ella 🙈, cuando llegamos a la pastelería empezó a ver los diferentes tipos de pasteles, personajes y figuras en el mostrador y me dijo: “mami, aquí no hay pastel de bubbo” jajaja, me dio mucha risa y ternura 😊. Al día siguiente fuimos a recogerlo, una vez que lo vio le encantó, llegando a casa lo partió y le dijimos que le dijera ¡ADIÓS BUBBO Y GRACIAAAAAS! 🙋🧡👩.

Yo la verdad me sentía triste por soltar eso 😞, eso que fue mi temple, mi base, mi balance y ecuanimidad; en medio de todo lo que estábamos viviendo, tanto como papás primerizos, todo nuevo, todo qué aprender, adaptarse, etc., y por otro lado la pandemia; donde me llegaron a comentar cuando nació que le diera fórmula para que "según" se alimentara más, y yo decía: "no, es que ella es lactancia materna exclusiva y esta leche es la cantidad y calidad que ella necesita" y

más por todo lo que había leído e investigado, lo benéfica que es para el sistema inmune de los bebés, con mayor razón yo seguía y persistía, porque estábamos en medio de una epidemia sin precedentes 😞. Nunca ocupamos darle fórmula gracias a Dios, solamente en sus 2 o 3 primeras tomas, ya que yo todavía me encontraba en post-recuperación dentro de quirófano, a partir de ahí fue pura leche materna.

Y sí, gracias al pensar y sólo enfocarme en: "un día a la vez", es como logramos los 3 años, 1 mes de lactancia materna, donde no puedo negar que hubo días buenos 😊👏 y otros no tanto 😞, con mucho estrés físico, mental, desvelos, cansancio, la psicosis del COVID-19 😞; pero todo, todo esto, lo recompensa al mirar atrás y decir: **VALIÓ TOTALMENTE LA PENA**, al ver feliz y sana a nuestra hija 🥰.

Cabe mencionarles una anécdota que tuvimos; nuestra hija entró a guardería cuando tenía 1 años, 8 meses de edad y cuando son nuevos, ya sea al papá o mamá, se les permite acompañarlos en su jornada, llamándole periodo de adaptación. En este caso fui yo y por ser el primer día, y no saber cómo era la mecánica tenía temor 😞, por lo de la lactancia materna, aunque ya me habían comentado, que sí era una institución en pro a la lactancia materna. Lo que pasó fue algo curioso, porque al estar conviviendo en el aula con los demás niños y el equipo de maestras, la maestra titular me pregunta: "¿a qué hora le toca toma de leche"? y yo esteeeee 😊, entre 11 am y 12 pm, pero nooooo!, ella no tenía hora, si por ella fuera, ella hubiera vivido pegada literal a mi pecho jajaja 😂. Claro que, si contestaba eso, no hubiéramos salido del aula que adaptaron para amamantar 👤👩, la cual tenía privacidad, estaba excelente, con sillones muy confortables y aire acondicionado 🥰👏; muy bien por la institución 🌟👏.

Para las mamás primerizas que están leyendo esto, no desistan, lo están haciendo excelente, ánimo 🙌, créanme que sí se puede, poco a poco y otro consejo, enfóquense en el momento, en el día a día, disfrútenlo, no será para siempre; porque si se ponen a pensar hasta cuándo su hijo demandará su "bubbo", es incierto y abrumador, por todo lo que nuestro cuerpo, mente y rutina está experimentando. Y esta es la etapa y el momento que tienes como oportunidad, en crear realmente un vínculo entre tú y tu hij@ 👤👶👦, para que su relación trascienda, vaya más allá del amor ❤️.

Eso sí, también es muy sano pedir ayuda, porque lo ideal es tener una red de personas con quien te sientas respaldada y cuidada 🌸, ya sea tu pareja, mamá, papá, suegra, tía, hermana, amiga, etc.; quien sea que te ayude a sentirte confortada 😊.

Espero y deseo que todo salga y/o esté saliendo más que bien 👍, reciban un fuerte abrazo e infinitas bendiciones 😊🌟.

Melissa Soto.

Mamá que logró una feliz, satisfactoria y bonita lactancia materna 🍷.

¡VIVA LA LACTANCIA MATERNA! 🙌 😊

EL OTRO ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR

"ANNA Y EDITH"

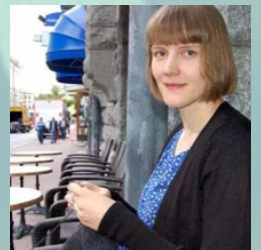
por Liisa Hietanen



Liisa Hietanen

Es una artista contemporánea finlandesa nacida en un lugar llamado Lohja en 1981. Se graduó de la licenciatura de Diseño por la Universidad de Lahti en 2007 y en 2012 obtiene su título de licenciatura en Bellas Artes en la Universidad de Tampere. Trabaja y vive en Hämeenkyrö, Finlandia. "Anna y Edith" es parte de "Villagers" un proyecto donde Lisa ilustra, a través de esculturas a tamaño natural y creadas a ganchillo, escenas y personajes de la vida cotidiana.

Puedes seguir su trabajo en www.liisahietanen.com



RECUREDA QUE NUESTRA PRÓXIMA ASAMBLEA ESTÁ A LA VUELTA DE LA ESQUINA



**TU PARTICIPACIÓN ES
PIEZA FUNDAMENTAL PARA**



Liga de La Leche

México