




ANTOLOGÍA DE
Lactancias



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

»»»	¡HOLLLA!	3
»»»	<u>CONTACTO POR PRIMERA VEZ</u>	4
»»»	<u>EL MAESTRO DE VIDA QUE ME MANDÓ EL CIELO</u>	5
»»»	<u>HISTORIA DE MARTHA ELENA Y BEBÉ</u>	7
»»»	<u>LA LLEGADA DE MAYA</u>	8
»»»	<u>FER MALDONADO</u>	10
»»»	<u>MATERNIDAD Y LACTANCIA: UNA CONEXIÓN INFINITA DE BRILLO Y AMOR.</u>	12
»»»	<u>¡LA GRAN AVENTURA DE SER MAMÁ!</u>	14
»»»	<u>LACTANCIA DE BEBÉ PREMATURA</u>	15
»»»	<u>HISTORIA DE LACTANCIA DE ALMA</u>	16
»»»	<u>EL OTRO ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR</u>	18

Puedes pinchar cada título para ir directamente al artículo ya que los títulos contienen **hipervínculo**. 



Da click en el botón para escuchar la editorial

Queridas Líderes, mamás y personas que apoyan la lactancia, Hay historias que no se leen... se sienten. Este boletín es una colección de voces que, más allá de narrar la lactancia, nos permiten asomarnos a la profundidad de los vínculos humanos. Cada relato aquí reunido es único, imperfecto, valiente. Y en esa autenticidad radica su fuerza.

La lactancia no es solo un acto biológico. Es un territorio emocional donde convergen el amor, el cansancio, la duda, y, si damos la oportunidad, la transformación personal. En estas páginas encontramos mucho más que experiencias: encontramos procesos. Mujeres que se descubren, que se reconstruyen, que sostienen y también aprenden a sostenerse.

Esta antología es una invitación a mirar sin juicio, a escuchar sin prisa, a reconocer la diversidad de caminos posibles dentro de la lactancia. Porque no hay una sola forma de hacerlo “bien”; hay tantas formas como historias existen.

Gracias a quienes se atrevieron a poner en palabras algo tan íntimo. Gracias por la confianza, por la honestidad y por recordarnos que, incluso en medio de la incertidumbre, el vínculo puede ser un lugar seguro.

Que esta lectura te acompañe, te abrace y, sobre todo, te permita sentir. Porque al final, de eso se trata: de humanizar la lactancia y de reconocernos en ella. Y también de recordar que escribir es, en sí mismo, un acto profundamente sanador: poner en palabras lo vivido nos permite ordenar, comprender y, muchas veces, aliviar. Como decía Anaïs Nin:

“escribimos para saborear la vida dos veces, en el momento y en el recuerdo”

Que estas historias sigan siendo refugio y puente. Y que sepas que no estás sola: la Liga de La Leche de México, te sostiene y está aquí para acompañarte en tu lactancia y en cada paso de tu historia.

Mtra. Nadia Lavanderos
Coordinara de Publicaciones LLLMX
LLLMX-CDMX

CONTACTO POR PRIMERA VEZ

Por Tania Chapa
LLL-EdoMex Coordinación de Habilidades de la Comunicación



Da click en el botón para escuchar este artículo

¿Recuerdas cuando contactaste a La Liga de la Leche de México por primera vez?

En lo personal, recuerdo haber llamado y escuchado una voz amable y atenta a lo que en ese momento me inquietaba: el estar cerca el nacimiento de mis hijos.

Para poder acompañarte en tu lactancia, como líderes de La Liga de la Leche de México, parte de nuestra formación incluye conocimientos acerca de temas de lactancia y también un taller práctico llamado "**Taller de Desarrollo de Habilidades de la Comunicación**".

En este taller, a través de compartir información, realizar ejercicios y dinámicas, buscamos desarrollar técnicas de escucha activa y generar empatía y comunicación asertiva con las familias que nos contactan.

Para nosotras, la **comunicación de madre a madre** es fundamental. Aspiramos a llegar a la pulpa de tu corazón, de tal manera que los sentimientos y necesidades sean validados y se eviten juicios o interpretaciones que obstaculicen la conversación.

Por otro lado, en los **grupos de apoyo es fundamental crear un espacio seguro y empático** para que las familias se sientan cómodas compartiendo sus sentimientos y necesidades, logrando una conexión entre los asistentes, escuchando más allá de sus palabras.

Estos Talleres de Desarrollo de Habilidades de la Comunicación están **abiertos a todo público** y se llevan a cabo a lo largo del año de forma presencial y virtual. A través de ellos, puedes obtener valiosas herramientas para una comunicación efectiva en pareja, en familia, en equipo, e incluso para abordar la resolución de conflictos en conversaciones difíciles.





Da click en el botón para escuchar este artículo

Por Fernanda Del Villar
Mujer y mamá de Mauro

Mi nombre es Fernanda del Villar y mi hijo es Mauro Lisandro y esta es nuestra historia...



Quiero comenzar contando que yo siempre he sido una mujer determinada y tenaz en lo que hago. Soy intensa y entregada y eso es algo que amo de mí.

Años atrás, cuando en mi cabeza pasó la idea de ser madre, sabía justo eso: no tenía idea de a qué me iba a dedicar, con quién me iba a casar, ni en dónde iba a vivir. Pero yo ya sabía que quería ser mamá y **mi vida comenzó a girar en torno a eso**, puedo decir que incluso 4 años antes de quedar embarazada comencé a cuidar mucho más mi alimentación, sueño, ejercicio y suplementación. Dejé de fumar, comencé a tomar más agua y tomé terapia psicológica para poder entregar una mejor versión de mí.

Todos estos esfuerzos rindieron sus frutos, mi embarazo no tuvo mayor complicación y **gracias a que encontré a la Liga de la Leche de México (LLLMX) y en especial el grupo de MAMíferas con Nadia Lavanderos, logré tener un parto respetado en todo el sentido.**

El contexto de esa historia es que la doctora con la que asistía a mis consultas de rutina y que me llevó el control de casi todo mi embarazo no terminaba de hacerme sentido con lo que yo buscaba para nuestro gran encuentro.

Sabía que confiaba en mí, en mi cuerpo y en mi bebé y sentía que aún con todo **me querían hacer cesárea sin darnos la oportunidad de intentarlo nosotros juntos.** Fue ahí que en la semana 30 de embarazo después de entrar a un par de sesiones en línea con más **mamás** del grupo y **con todo el miedo y dudas del mundo le pedí un poco de orientación a nuestra líder de MAMíferas y todo cambió.**





Da click en el botón para escuchar este artículo

Por Fernanda Del Villar
Mujer y mamá de Mauro

Decidí cambiar de doctora, comencé a tomar un curso de psicoprofiláctico y con la guía de una doula, la nueva doctora y mi líder de la LLLMX, logré llegar a la semana 40.1 y tener un parto sin anestesia y mi cuerpo, mi mente y mi alma siempre en sincronía con mi bebé.

Fue un encuentro maravilloso y único, lleno de entrega, esfuerzo, amor y no pudo ser mejor. Sin embargo, aún con todo eso el día que Mauro nació todo en mí se quebró y nací en una nueva versión.

Me encontré sintiéndome frágil y con muchas dudas, pero en el fondo con la seguridad de que mi cuerpo y mi bebé sabían qué hacer. Desde el primer momento que sostuve entre mis brazos a Mauro mi vida cambió y comencé a descubrir esa nueva versión de mí. Ahora siendo mamá, esa mujer intensa y acelerada aprendió a disfrutar la tranquilidad de estar más de una hora dando pecho. Aprendí a regular ese fuego que habita dentro de mí y a darme cuenta que mi bebé tiene la misma llama intensa y maravillosa. Ahora, mi tarea es enseñarle a gestionar su intensidad y que sepa que es su gran fortaleza en la vida.

Mi maternidad ha sido muy retadora, llevamos dos mudanzas, cambios de trabajo, de la escuela de mi hijo mayor y los primeros 4 meses de Mauro con un reflujo espantoso, motivo por el cual más de una vez fui orillada o alentada a abandonar mi lactancia, ¡pero no lo hice! Y **hoy estoy orgullosa de dónde nos encontramos, somos más fuertes, muy unidos y estamos en sincronía aprendiendo uno del otro.**

Mauro hoy tiene 7 meses, es inteligente, fuerte y muy determinado -como yo- y definitivamente **es mi más grande maestro en esta vida.**

Escribir una historia de nosotros es recordarme que he vivido los mejores y más intensos 7 meses de mi vida, reconozco y agradezco a mi cuerpo y mi mente por lograr mantenerse firme en darle siempre lo mejor a Mauro y no escuchar las críticas, porque orgullosamente: somos lactancia materna exclusiva ... aún cuando el mundo gira al revés.

Con amor Fer



HISTORIA DE MARTHA ELENA Y BEBÉ

7

Por Martha Elena Reynoso
Mujer y mamá



Da click en el botón para escuchar este artículo

Todo empezó cuando me enteré que estaba embarazada y de ahí empezaron mis dudas acerca de la lactancia...



En los últimos meses de mi embarazo conocí la Liga de la Leche de México (LLLMX), en el tour obstétrico del hospital. Ahí fui invitada para participar en un **grupo de apoyo a la lactancia llamado MAMíferas**. Desde ese momento, me uní al grupo de la Liga, en donde

he aprendido muchas cosas de las diferentes mamás que pertenecemos a ese grupo y al mismo tiempo también a apoyarnos unas a otras en cada experiencia que vamos teniendo con nuestro bebé

A pesar de todas mis dudas y miedos con respecto a la lactancia -en lo personal- para mí ha sido una etapa muy bonita como mamá y mujer.



Es una conexión inexplicable tan hermosa que se forma entre tú bebé y tú.

Es sorprendente el darte cuenta lo maravilloso que es tu cuerpo...



...que sin hacer tú nada, él se encarga de nutrir a tu bebé a través de la lactancia.



Uno nunca está realmente preparado para la llegada de un bebé. Desde el día cero, todo es un torbellino de emociones, sensaciones, incertidumbres, expectativas y un golpe de realidad.



Después del parto, se llevaron a mi bebé para su revisión. Yo había pedido que lo hicieran mientras ella estuviera en mi pecho, pero no fue así. Me sentía tan cansada que no tuve fuerzas para reclamar. Mi doula llegó tarde, pero cuando llegó me revisó y me ayudó con una compresa fría y un masaje en los senos para estimular las primeras gotas de calostro.

Ya en la habitación del hospital, la trajeron a mí y pedí que la sacaran de la cuna para pegarla a mi pecho. La abracé, la coloqué en mi pecho izquierdo y, de forma instintiva, comenzó a succionar. Dormía y despertaba para comer otro poco. Recuerdo que me decían que descansara, pero yo no quería despegarla de mi lado.

Llegó la noche y mi bebé comenzó a llorar más. Como mamá primeriza, pedí ayuda en enfermería. Llegaron dos enfermeras y lo primero que dijeron fue que seguramente la bebé tenía hambre, que no se estaba llenando, que corría riesgo de deshidratarse y podrían tener que ponerle una sonda gástrica. Lo recuerdo y todavía me da miedo. Recomendaban darle fórmula, pero que “la decisión era nuestra”.

Y ahora, cuando lo pienso, me pregunto: ¿qué decisión podía tomar después de escuchar todo ese miedo?

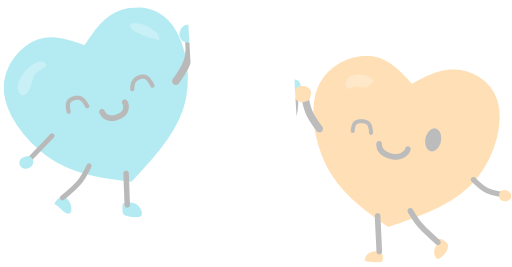
Lo discutimos mi esposo y yo por un tiempo, mientras mi bebé seguía llorando así durante casi dos horas. Finalmente cedimos y llamamos a enfermería para que nos trajeran la mamila con la fórmula recomendada por la pediatra.

Por suerte, era cambio de turno y llegó otra enfermera. Ella fue mucho más empática conmigo. Me enseñó a pegarme mejor a mi bebé, a darme masajes en los senos, a quitarle algo de ropa para que no se durmiera tan fácil y comiera más.

Salimos del hospital dando fórmula cada 3 horas; yo no estaba conforme. Ya habían ocurrido varias situaciones en las que alguien más había tomado el control o las decisiones. Pero sabía que, ya en casa, mi bebé y yo haríamos lo que tuviéramos que hacer.

Le daba pecho y se dormía. Trataba de despertarla, pero su sueño era muy profundo. Cuando tocaba darle fórmula, yo me extrañaba leche y luego volvía a ofrecerle pecho. En las noches dormía sobre mí, casi siempre pegada a mi pecho. Fue lo más cansado que he vivido, pero lo volvería a hacer, porque después de 9 días pude retirar por completo la fórmula. Toma solo pecho.

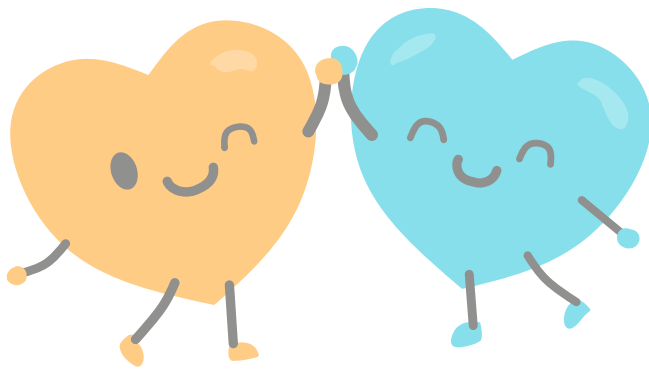




Ahora que lo escribo, me agradezco por mi perseverancia. Porque lo logramos, mi bebé y yo.



Han pasado 6 meses desde su llegada y, como todos dicen, los días son largos, pero los meses cortos. Sin intención de romantizar la maternidad, siento que algo en mí cambió. A veces no me reconozco cuando me miro al espejo: a veces veo a una mujer más grande, más alta, con brazos fuertes para sostener a mi bebé; otros días me siento más pequeña, con los labios pálidos y despeinada; y otras veces solo veo mi contorno, sin nada definido.



Pero sé que esto pasará. Un día volveré a mirarme al espejo. Quizá no sea la misma, pero sabré que soy yo, y me veré con gusto, orgullosa de todo lo que he logrado.

Sé que llegará ese día. Por ahora, trato de no juzgarme y ser más compasiva conmigo misma.



Por Fer Maldonado
Mujer y mamá de Xcaánda Iyári



Da click en el botón para escuchar este artículo

“Es para los biberones”, dijo tu bisabuela, refiriéndose a un minirefrigerador que guardaba en su casa.

Ella, antes que nadie en este planeta sabía que tú ya venías a este mundo. Y fue en medio de una serie de situaciones que ponían mi mundo de cabeza cuando confirmé que estabas formándote en mi vientre.

Mi esperanza se había ido, literalmente, pero cuando supe de tu existencia no tuve un segundo de duda, sino de seguridad y de confianza, de que **tú significarías esa esperanza que mi vida necesitaba.**

Los primeros meses fueron intensos: sensaciones, sentimientos, pensamientos y cuestionamientos que, a flor de piel, se acompañaron con todos los famosos síntomas del primer trimestre. **Una dupla grandiosa, a decir verdad. Intensa, sí, pero grandiosa.**

Después comencé a notar tu crecimiento, tus movimientos divertidos dentro de mí, fue sutil y muy deseado... hasta que un día ¡pop! Estaba ahí esa pancita que tanto anhelaba ver, el hogar que habitaste por 9 meses crecía junto contigo y **fue verdaderamente asombroso vivir este proceso.**



Al tercer trimestre yo ya estaba ansiosa por conocerte, por saber cómo sería tu cara, tus manos, tu olor, tus sonidos. Los últimos tres meses fueron lentos y llenos de emoción por tu llegada a este mundo.

Tu nombre ya estaba decidido, convencida porque **eres la esperanza de mi corazón.**

Y entonces, llegaste. Una tarde de lluvia intensa, tan intensa que la energía del hospital se fue un par de minutos justo antes de entrar a la sala del parto. Pienso que eso es un presagio de tu existencia: **lluvia intensa de mayo, renovadora, implacable, sanadora.**

Escuchar tu voz, la fuerza de tu garganta, le dio a mi alma la felicidad más inmensa que, hasta ese momento, conocía. Te sostuve en mi pecho y no podía creer que al fin había llegado el momento. “Ya estás aquí”, pensé.

Después, vino algo todavía más intenso: alimentarte, aprender tu lenguaje e interpretar tus llantos, atenderte y **hacerte sentir a salvo como los 9 meses previos.**



Vale la pena mencionar que a esta etapa se le sumaron factores externos que la volvieron más compleja: desactualización y desensibilización de parte del personal médico, desinformación y parámetros irreales provenientes de redes sociales, y muchas críticas disfrazadas de sugerencias sobre cómo “debería maternarse”. **Resulta difícil mantenerse convencida en lo que planeabas cuando te enfrentas a un cúmulo de expectativas respecto a tu maternidad y a cómo debe apegarse al “molde” que la sociedad dicta.** Qué importantes los límites y el respeto de ellos.

No voy a mentirte, hija, ha sido este el reto más duro con el que me he enfrentado, pero al mismo tiempo, el más gratificante y grandioso de toda mi vida. Ha significado un giro de 360 grados en mi vida, en mi mente y en mi cuerpo; y ¿sabes? es muy interesante cómo este último **tiene la capacidad de hacer cosas tan maravillosas para preservar la nueva vida que de él surgió.**

¡Qué inmenso regalo del universo poder ser tu hogar, tu alimento y tu cobijo! Los efectos que esto conlleva son, sin lugar a duda, dignos.

Verte crecer, ganar peso y medidas gracias al esfuerzo y el amor que con plena consciencia y, claro, paciencia, decido hacer por ti es una recompensa que me abraza el corazón. Qué maravilla fue sentir el amor crecer dentro de mí y después verlo florecer en las personas que te rodean con las sonrisas que vas regalando.



Las noches de desvelo y el cansancio son parte de esta interesante faceta en la que, al mismo tiempo, aprendo sobre este mundo de tu mano, en la que vuelvo a conocer por primera vez cosas tan sencillas y al mismo tiempo tan fascinantes, en la que **me enseñas qué madre quiero y decido ser.** Es una maravilla ver el mundo desde tus ojos llenos de curiosidad y asombro.

No romantizo mi maternidad porque consciente soy de que es una faceta con muchos matices; sin embargo, hija, quisiera que entendieras que el amor que siento por ti es visceral y profundo pero también lo es consciente y desde el esfuerzo de darte lo mejor de mí y las herramientas necesarias para que te enfrentes al mundo a través de un legado de tolerancia, esperanza y amor.

“Con la energía vital de las ancestras, de las mujeres que caminan con mujeres. Las sanadoras que usan sus poderes, de las que tejen con su energía de selva. Las que convocan libertad con su palabra, las que convocan la defensa de los cuerpos, las que unifican la energía de Abya Ayala. El agua, la tierra, el cielo, el fuego. Las que caminan entre valles y montañas, las que escuchan el espíritu del río. Las que nacen con el sol cada mañana. Y siguen vivas a pesar del genocidio.

Nuestro cuerpo es nuestro primer territorio de defensa”

Tzk’at, Rebeca Lane.



MATERNIDAD Y LACTANCIA: UNA CONEXIÓN INFINITA DE BRILLO Y AMOR.

Por: Gabriela Castillo
Mujer y mamá de Arya



Da click en el botón para escuchar este artículo

Hallé un camino que me ha recibido con tanta luz y con tanto amor; un amor infinito, de ese amor tan difícil de encontrar, un amor que nunca se apaga y es esa conexión de dar y crear vida: la maternidad.



Mi nombre es Gabriela Castillo, tengo 28 años y una hermosa pequeñita de 1 año y 2 meses de edad, de nombre, Arya. Compartiré relatos de mi experiencia esperando que quien me lea pueda hallar, a través de mis palabras, mucha fe, bondad, amor, y esperanza.

El haber tenido, gracias a Dios, el privilegio de poder ser mamá, me ha llenado de tantas bendiciones en mi vida que nunca imaginé. En mi caso, volví a vivir. Y lo comparto con mucho sentimiento y amor pues, el proceso y el camino que tuve que recorrer no fue fácil. Lo viví en soledad un tiempo, pero con guía de Dios, quien puso a las personas que debían estar en su momento conmigo para acompañarme en esta hermosa travesía. Después de toda esa tristeza, el caos que no esperaba, el vaivén de tantos momentos, tanto dulces como amargos, todo valió la pena. **Cada día el sentir conmigo esas pataditas y los latidos de mi bebé a la par de mi corazón, fueron mi más grande refugio de amor para salir adelante.**

Llegando el nacimiento de mi niña..., nació a término, de 36 semanas de gestación (sdg); no tuve ninguna complicación en mi embarazo gracias a Dios; y de ahí pasó una serie de acontecimientos que nunca imaginé: ¡pasé 17 días con mi bebida en el hospital aprendiendo de la vida!

Ahí entendí con más fuerza el poder de ser mamá y de ser mujer. Y ahí conocí también el maravilloso camino de la lactancia.

Desde el embarazo me propuse que bebé fuera lactancia materna exclusiva (LME), y me aferré con todas mis fuerzas. Comencé a informarme por cuenta propia, buscaba lecturas, hacía anotaciones y me apasioné tanto sobre el tema, que gracias a Dios esa determinación me ayudó cuando me hallé en la práctica, pues yo solo **pude lactar directamente de mi pecho a mi bebé hasta el día 9 de nacida** y en horarios diferidos.

Muchas cosas en la maternidad no te explican como es que las resuelves pero sabes que está Dios detrás, guiándonos en el proceso más bonito de nuestras vidas.

Y ahí fue mi mayor trabajo como mamá; **recolectaba manualmente mi leche y llevaba un control en una libreta; así sabía lo que llevaba al hospital y lo que iba juntando para diferenciarlo de las tomas del día y de la noche.**

Entre las lágrimas de no tener pronto a mi bebé, y de tantas emociones y sucesos, me aferré con tanto amor, emoción y motivación, día y noche, con sueño, sin descanso y con una cesárea que no pude reposar en forma pues esos días a partir de mi alta, fueron ir y venir de casa al hospital y así sucesivamente.





“Con fe, paciencia y determinación muchas lactancias pueden ser posibles”

En mi caso ayudó también el personal del hospital aceptándome la leche materna que extraía y en ir recolectándola, pues yo pude dar a mi bebé pecho días después y tuve que aprender a recuperar esos días que no pudimos estar piel con piel.

Al principio me dijeron que no se llenaba directamente, tenían que “complementarle” con más leche materna del banco de leche; en alguna ocasión también una enfermera llegó a recomendarme uso de pezoneras o dudaba de si bebé succionaba bien; y ahí tuve un poco de nervios. Pero no fue al final necesario por que seguí intentando e intentando.

Cuando ella llegó a casa, pasaba muchísimo tiempo pegándomela y sabía que valdría la pena.



En el camino me desanimaban comentarios de que mi bebé tal vez no succionaba bien, de que había que “complementarle”, de que la leche materna “no la llenaba”, de que “era agua”, de que “bebé necesitaba fórmula para agarrar más fuerzas”... entre otros comentarios; pero el parte-aguas en mi lactancia fue cuando llegué con una primer pediatra fuera del hospital; su primer revisión la llevé al día 23 de nacida, y esa primer doctora mencionó la fórmula.



Mencionó casi casi que *le estaba haciendo daño a mi bebé al no complementarle y que ella “se quedaba con hambre”*. En fin que me hizo sentir como si yo tuviera a mi bebé en un castigo.

Cedí, compré el primer (y único) bote de leche de fórmula. Pero **algo en mí sabía que no estaba bien**. Sabía que no era lo que yo quería. Y entre esa tristeza que comencé a sentir, empecé a seguir investigando y Dios me mandó un ángel. **Hallé la Liga de la Leche de México y llegué a manos de la líder Elizabeth Muñoz, quien me comenzó a guiar con tanto amor, tanta ternura y preparación como si ya conociera de mí, y ese fue el gran empujoncito de motivación que necesité para poder establecer, salvar y no dudar de mi lactancia.**

De ahí que ya no solté a la Liga y encontré a otra gran líder con la que me encuentro hasta el día de hoy, Nadia Lavanderos. A quien agradezco mucho que forme parte de la historia de mi lactancia y nos guie con tanto cariño, con tanta atención información y alegría en el proceso de ser mamás también.

Gracias a Dios **a 1 año y dos meses de lactancia, me celebro personalmente como mamá y mujer**; pues implica superarse a uno mismo y sentirse con mucha confianza de que lo vamos a lograr, pues **la lactancia no es gratis! Implica esfuerzo, entrega, energía, sueño, tiempos, emociones, angustias, implica reorganizarnos, entender nuestro cuerpo y entregarnos con todo el corazón.**

Por ahí tomé una frase muy cierta que dice : “*confía en tu cuerpo y disfruta tu lactancia*”; y ahora que lo vivo tengo la certeza de que así se siente el poder seguirse entregando como mamá cada día, al lactar, educar, guiar, cuidar y acompañar a nuestros bebés; haciendo extensible desde nuestro vientre materno esa conexión infinita de amor cada día.



Por: Karla Hernández
Mujer y mamá de Óscar



Da click en el botón para escuchar este artículo

¡Hola! Mi nombre es Karla Hernández, actualmente tengo 33 años, y mi historia comienza hace un par de años atrás, cuando mi esposo y yo platicamos sobre traer al mundo a nuestro bebé.

En 2019, tuvimos un hermoso momento al enterarnos de que estaba embarazada. Sin embargo, en los planes que Dios y la vida tenían para nosotros, no estaba destinado que nuestro bebé se quedara con nosotros. Y con tan solo 8 semanas, abrió sus alas y regresó al cielo. Claro que fue un golpe bastante duro, la tristeza, la ilusión rota, y aunque el dolor era muy fuerte, ambos decidimos continuar esperando a que nuestras oraciones fueran escuchadas...

En 2024, en medio de planes de celebrar nuestra boda civil, me di cuenta que llevaba días sintiéndome mal, cabe resaltar que, por ser tan enojona, he padecido del estómago. Sin embargo, me repetía a mí misma que era por el estrés de los preparativos.

Decidí acudir al médico ya que tenía mucho vómito, pero sin razón alguna y sentía el estómago duro. El diagnóstico fue que tenía "gastroenteritis aguda". Me dieron tratamiento para desinflamar mis intestinos y cesar el vómito. Pero así continué dos semanas más y no presentaba mejoría alguna. Cuando alguien del cielo me dio un *zape celestial* y fui corriendo a la farmacia.

Esperé hasta la mañana siguiente, (por aquello que dicen que la primera pipí del día es la efectiva), con los nervios de punta y esperando los 3 minutos más largos de mi vida, apareció en la pantallita: **"EMBARAZADA- 4-5 SEMANAS"**.

Mi esposo aún dormía, y decidí no comentarle nada ya que quería hacerlo de una forma muy especial.

Con toda la ilusión del mundo preparé una cajita con un osito de peluche, la prueba de embarazo, prueba de laboratorio, y un pañalito personalizado, luces y una bella carta de nuestro bebé a su papá, lo cité en un café con una vista preciosa al aeropuerto de CDMX, cenamos y en complicidad con un mesero (fue él quien le hizo llegar la cajita)...

... ¡ya se imaginarán la emoción!

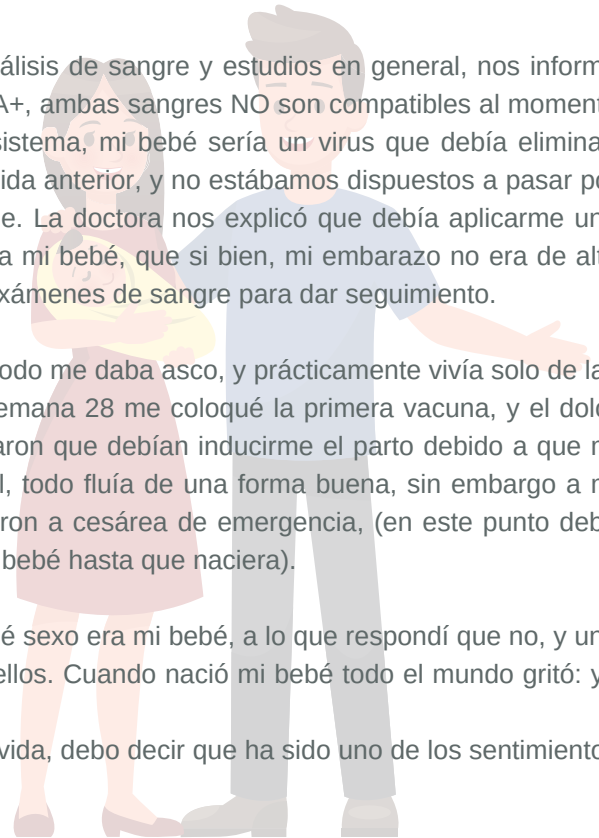
Lloramos y rezamos al cielo para que todo continuara de la mejor manera.

Días después acudimos a una cita con la ginecóloga donde, después de un análisis de sangre y estudios en general, nos informó que existe un tema en específico conmigo: mi tipo de sangre es O- y mi esposo A+, ambas sangres NO son compatibles al momento de procrear y mi cuerpo jamás se sentiría embarazado; para mis defensas y sistema, mi bebé sería un virus que debía eliminar. Claro que la noticia nos tocó fibras muy sensibles, ya que veníamos de una pérdida anterior, y no estábamos dispuestos a pasar por lo mismo una segunda vez, pero nuestra fe más que nunca se encontraba firme. La doctora nos explicó que debía aplicarme una vacuna especial para evitar que mi cuerpo generara anticuerpos que afectaran a mi bebé, que si bien, mi embarazo no era de alto riesgo, era delicado y que mes a mes debíamos acudir a ultrasonidos y realizar exámenes de sangre para dar seguimiento.

A decir verdad, mi embarazo fue pesado, en el aspecto de que no podía comer, todo me daba asco, y prácticamente vivía solo de las vitaminas prenatales, pero todo estaba transcurriendo de forma correcta, a la semana 28 me coloqué la primera vacuna, y el dolor fue parecido al de la vacuna del tétanos. Llegó la última consulta y me comentaron que debían inducirme el parto debido a que mi placenta estaba en fase III. Así que ingresé el 30 de diciembre 2024 al hospital, todo fluía de una forma buena, sin embargo a mi bebé se le estaba bajando la frecuencia cardíaca y por ese motivo nos ingresaron a cesárea de emergencia, (en este punto debo decir que mi esposo y yo acordamos que no queríamos saber el sexo de nuestro bebé hasta que naciera).

Cuando me encontraba en quirófano, los doctores me preguntaron si ya sabía qué sexo era mi bebé, a lo que respondí que no, y uno de ellos me dijo que era un regalo muy bonito el que estaba compartiendo con ellos. Cuando nació mi bebé todo el mundo gritó: ya nació ¡¡¡Oscar!!! Lloré de la emoción, di vida a un precioso niño.

La sensación de ir en el auto los 3, comenzando una nueva aventura en nuestra vida, debo decir que ha sido uno de los sentimientos más hermosos que he experimentado.



Por: Mónica Meza Cortés
Mujer y mamá de Naomi Regina



Da click en el botón para escuchar este artículo

Naomi Regina Guzmán Meza es una niña prematura que nació a las 29 semanas, pesando 780g y estuvo 2 meses y medio en el hospital de Perinatología.



En el transcurso de su estancia teníamos que extraer la leche materna para que se la pudieran dar, **era tan pequeña que no había forma de que pudiera succionar, por lo que utilizaban una jeringa para alimentarla.**

Podíamos visitarla todos los días desde las 7:00 a.m. a 7:00 p.m. Podíamos tenerla un poco de rato con nosotros porque no podía pasar mucho tiempo fuera de la incubadora, nos la acurrucaban por un rato en nuestro pecho conectada al oxígeno y a algunas sondas.

Durante su estancia presentó displasia broncopulmonar, condición que desarrollan la mayoría de niños prematuros. Le realizaron dos transfusiones de sangre. Fue entubada y con sepsis, pero con el paso de los días fue mejorando su condición.

Nos decían que para los bebés prematuros es muy difícil que puedan tomar leche directa de la mamá por el tiempo que están lejos de ella, que muchos no lo lograban. Sin embargo, con el paso del tiempo **cuando me la pegaban al pecho empezó hacer algunos sonidos de succión que sorprendieron a muchas enfermeras y doctores** por su tamaño pequeño. Me decían que tendríamos que esperar a que creciera un poco más para podérmela pegar y ver si lo podría lograr.

A los 2 meses en el hospital le retiraron el oxígeno y tenía el tamaño para poder tomar de mi leche, dijeron "llegó el momento de hacer la prueba". Llegó el gran día y me sentía muy nerviosa, con miedo, mis sentimientos a flor de piel.

En cuanto me la dieron la abracé, me ayudaron a colocarla y en cuanto me la acomodaron, me agarró y empezó a tomar de mi leche, fue la sensación más hermosa, ver que lo había logrado sin dificultad. Y dijeron que era como si ya tuviera experiencia.

Del grupo de mami que estuvieron conmigo en ese tiempo con sus bebés prematuros, de las ocho personas que conocimos, solo Regina logró tomar leche mía.

Agradezco que pudo lograrlo y de ahí no se despegó.

Con esta hermosa y a la vez difícil experiencia puedo decir que **los bebés prematuros pueden lograr ser lactancia materna si se le guía bien.**





Da click en el botón para escuchar este artículo

Al contar mi historia de lactancia que he vivido en este año y cuatro meses de mi segundo bebé. Me remonto más atrás al recordar el nacimiento y posparto de mi primera hija ya hace 9 años cuando no conocía el gran poder de la lactancia materna y todo lo que ahora sé de este gran vínculo entre la diada madre e hijo...

... sobre este súper poder -yo lo nombraría así- que tenemos como madres, este gran don de poder dar vida, alimentar, consolar, apapachar y ver crecer a nuestros hijos por medio de este gran alimento que nos brinda y genera nuestro cuerpo.

Al tener a mi segundo hijo a los 36 años de edad y saber más sobre los grandes beneficios de la lactancia, me metí tanto en mente poder tener un parto más consciente y poder hacer todo lo que estuviera en mis manos para poder lactar a mi bebé a libre demanda y poder generar ese vínculo que yo veía en otras mujeres cercanas, lejanas, de película o revista. Solo sabía que quería eso y me iba a esforzar por lograrlo ya que con mi primer hija no pude hacerlo como hubiera querido, ya que no me sentía muy informada y a pesar de que intenté, me sentía muy desesperada y frustrada porque mi hija lloraba mucho y sentía que no me salía o no tomaba lo adecuado. Al grado que me dijeron estaba deshidratada por lo cual complementé la mayor parte del tiempo con fórmula sin saber que **la lactancia materna es todo un proceso de paciencia, dedicación y entrega, poniendo límites al entorno que nos acompaña como madres, y solo concentrarse en mantener el vínculo con nuestro hijo y su alimentación.**

Considerando que yo padezco de hipotiroidismo, y durante todo mi segundo embarazo estuve controlada (antes y durante), ese factor también influía en cuestionarme si eso me podría facilitar la lactancia o no, aunado con el tema de mi experiencia previa. Traté de centrarme y concentrarme en tener la paciencia y dedicación de poder experimentar diversas formas para poder lograr, a los dos meses de nacido, una lactancia materna exclusiva. ¡Eso fue todo un reto para mí!



En ocasiones me generaba tantas dudas creer que yo no podía lactar a mis hijos como otras mujeres lo hacían, “tan fácil y sencillo”; me sentía mal. Pensaba tantas cosas y creía que todo era mi culpa, que algo andaba mal en mí, con mi cuerpo, mis miedos, mis preocupaciones como si sintiera que no fluía y entraba en crisis. Por ejemplo, al nacer mi hijo, durante las primeras semanas yo sentía que no comía bien o se quedaba con hambre porque lloraba mucho y yo no lograba sacar nada del extractor. Así que decidí, en una noche de desesperación, complementar con leche de fórmula pero no dejar de ofrecerle el pecho y así iba alternando con una lactancia mixta en horarios.

Cuando tomé esa decisión me dolió bastante, me sentí como si me hubiera rendido, pero otra parte de mí me decía podemos y lo lograré, a partir de ese momento busqué alternativas opciones buscando en internet, viendo videos y buscando asesoras de lactancia. Eso lo hacía la mayor parte del tiempo y fue así como llegué con la Liga de la Leche de México y sus líderes, quienes me han ayudado mucho, y con las que viviré siempre agradecida porque siempre, en todos los grupos donde entré, fui recibida y apoyada en mis dudas. Asimismo la atención personalizada que me brindaron me ayudó infinitamente.



Durante un mes mi bebé estuvo con alimentación mixta: fórmula ocupando jeringa y vasitos porque yo no quería ocupar mamila y a la vez le ofrecía el pecho a libre demanda. Posteriormente hice un relactador y lo ocupé durante un mes aproximadamente apoyándome de la fórmula y poco a poco fui bajando los mililitros hasta que pude dejar de ocuparlo y quedarme únicamente con lactancia exclusiva.



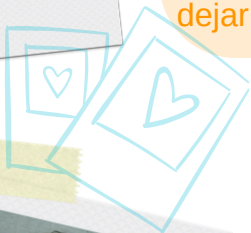
También me apoyé con algunos alimentos galactogogos, tomando bastante agua, vitaminas y una dieta completa. Probé también distintas posiciones de lactancia y el contacto piel con piel. Por varios periodos del día le daba pecho de esa forma y me lo ponía en un fular así para traerlo la mayor parte del tiempo junto a mí.

Así fueron pasando los meses y ahora después de 1 año y cuatro meses estoy muy agradecida por esta historia que ha sido acompañada por mi pareja, mi hija, mi madre y mis queridas líderes, y las demás madres que me han acompañado en este proceso al compartir sus historias en los grupos de apoyo de la LLLMX. Y me siento feliz y nostálgica al recordar este trayecto que, a pesar de sonar corto en su momento, para mí fue un caminar largo lleno de retos, miedos y a pesar de querer darme por vencida estoy muy agradecida de no haberlo hecho. Y me reconozco y valoro el esfuerzo y todo lo que hice por el objetivo que me fijé y logré con ayuda de mi pequeño bebecito, con el cual hemos generado un vínculo que es tan valioso.

Agradezco a la vida y a mi cuerpo por permitirme fluir y conectar con este gran don de ser madre y poder acompañar la vida de mis 2 queridos hijos.

Actualmente puedo dar testimonio de los grandes beneficios de la lactancia materna, desde generar el apego seguro y el comprobar que han sido menos los momentos de enfermedad de mi pequeño y ha sido más rápida su recuperación y le di menos medicamentos que a mi hija.

Mi niño tiene ahora 16 meses, se encuentra en proceso de caminar, come de todo y es muy activo. Me siento agradecida de verlo crecer y desarrollarse en las diversas áreas que lo rodean.



EL OTRO ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR



Da click en el botón para escuchar este artículo

DE MIS PECHOS REDONDOS

Marta Leticia Sierra

“De mis pechos redondos” es un poema escrito por Marta Leticia Sierra, líder de la Liga de La Leche de México, radicada en Pachuca, Hidalgo.



De mis pechos redondos

De mis pechos redondos como
perones fluye un torrente blanco
equivalente al maná.

Pechos turgentes llenos de leche,
esperan ansiosos se pose en
ellos la boquita de mi niño.

Su lengua y boca saben como
vaciarlos, fuente inagotable
que no se detiene, funcionando
en un equilibrio perfecto.

Leche, leche y más leche con la
composición y cantidad precisa
en cada edad de mi nene.

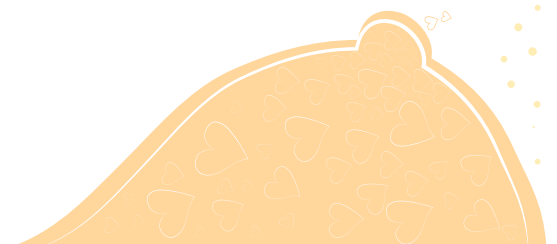
Mi niño toma la leche para su
Subsistencia mientras mi corazón
En el centro de los pechos, le
Susurra mi amor en cada toma.

De mis pechos brota un líquido
milagroso que permite la
continuidad de la vida.

Marta Leticia Sierra

Este poema es parte de una recopilación de textos amorosos donde la lactancia y la maternidad es el eje principal. La recopilación titulada “Cuentos, poemas y fábulas de lactancia” se hizo con la participación de líderes de la Liga de La Leche de México, así como de madres asistentes a grupos de apoyo a la lactancia organizados por LLLMX. En el mes de enero de 2022.

Puedes encontrar la colección completa en la página web de la Liga de La Leche de México.



QUERIDA LÍDER, MUCHAS GRACIAS POR TU
ASISTENCIA EN EL TALLER Y LA ASAMBLEA EN
CHOLULA, PUEBLA
JULIO 2025

GRACIAS



Cholula, Puebla

XXXVII Taller de Líderes
de México
Asamblea 2025.



Liga de La Leche
México

FECHAS:

23, 24, 25, 26 Y 27 de julio 2025.

