

## Carta de ninguna mamá en concreto a todas las mamás.

Pasa el tiempo, la lactancia entra en esa extraña categoría de prolongada y luego se termina y... empiezo a ver las cosas con una extraña claridad. Y, la verdad, me entra muy mala leche al ver la cantidad de tonterías que han hecho que no disfrute como merece la etapa más bonita de mi vida. Si pudiera volver a empezar... ay, si pudiera volver a empezar...

Dar teta no duele. No, no duele. Me lo repetiría hasta la saciedad (y más allá). No es cuestión de aguantar. Ni al principio ni durante ni al final. El dolor es un aviso de que algo no va bien, de que algo hay que cambiar... ¡y rápido! Tenía que haber buscado ayuda antes de que me saltaran las lágrimas cuando mi bebé se agarraba al pecho, o mientras succionaba. Antes de notar las tetas tan llenas y duras y tensas que dolían con solo tocarlas. Antes, mucho antes de que mi pezón se llenase de grietas. Antes de que una infección me hiciera gritar del dolor... ¡Antes de sufrir!

Tenía que haberme rodeado de mamás que también daban pecho. Desde que me quedé embarazada... ¡o antes!

Simplemente hablar con alguien que está en la misma situación que tú ya es un remedio contra muchos problemas de la lactancia. Ver, compartir y vivir otras lactancias nutre la tuya. Ahora siempre digo: si no conoces a nadie, busca un grupo de apoyo, alguien a quien consultar cualquier cosa, aunque en ese momento te parezca la tontería más grande del universo.

Alguien tenía que haberme dicho que los profesionales de la salud no suelen tener ni repajolera idea de lactancia materna.

Ahora he comprobado que, por desgracia, títulos como pediatría o enfermería no garantizan ningún conocimiento en lactancia materna. Hoy buscaría profesionales formados, concienciados y motivados, que también los hay (pocos, pocos, pero cada vez más).

Sí, tenía que haber activado la alarma en cuanto pusieron en duda mi capacidad para amamantar y la de mi bebé para alimentarse. ¡Y esos absurdos consejos! Cuánto daño hacen barbaridades como «cada tres horas», «10 minutos de cada pecho», «a los 4 meses empezaremos con otros alimentos», «al principio es normal que duela», «no está comiendo nada», «se queda con hambre», «no coge peso por que no mama suficiente», «habrá que darle una ayudita», «con biberón se crían igual», «con 6 meses ya es suficiente», «si das teta embarazada abortarás»... Uf.

Me gustaría haber sido más paciente al inicio.

En una situación ideal y sin interferencias mi bebé se hubiera cogido al pecho a la primera y yo me hubiera dejado llevar. Pero entre hospital, luz, ruido, espectadores, anestésicos, nervios, protocolos médicos... uf, necesitamos calma, saber que todo va a salir bien, aunque vaya a costar un poco más. Hay que probar posiciones, asegurarse de que coge bien el pezón, ofrecerle mucho más a menudo, vaciar el pecho antes de que se hinche demasiado... y con calma, mucha calma, se consigue.

Tenía que haberme negado a que nos separasen.

Ni para que yo descansase, ni para bañarle, ni para hacerle pruebas de rutina ni leches. Si las primeras horas, los primeros días, son tan importantes para la lactancia, no hay ninguna excusa.

Tenía que haber escondido el reloj y la tarjeta de peso.

Si es «a demanda» es porque cada bebé lleva su ritmo y sabe lo que necesita y lo pide y tú se lo das... entonces, ¿por qué me atormentaba si pedía cada 5 minutos o cada 3 horas? Cómo desconfiaba de mí misma cuando estaba 3 días (con sus noches) pidiendo sin parar (ahora sé que solo es una crisis de crecimiento ¡y que es normal!). Y cómo me torturaba con los gramos que engordaba o no cada semana o cada mes.

¿Por qué no sabía que el pecho es más que alimento?

Que puede pedir por muchos motivos y que son tan necesarios (o más) como ingerir comida. Y que no solo alimenta a mi bebé, también a mí. Que nos conecta de forma increíble. Que lo que vivimos los dos es lo mismo, porque somos uno.

Si volviera a empezar, ¡dormiría!

¡Dormiría más siestas y pondría menos lavadoras! No esperaría a la noche para descansar. Intentaría dormir a la mínima posibilidad, durante las siestas diurnas del bebé, robándole tiempo a cualquier otra cosa, recados, limpieza, compromisos, comidas... Por supuesto, me hubiera costado, porque el insomnio me perseguía, pero quizás buscando oscuridad, silencio, infusiones, música, relajación, un pequeño masaje... Mi descanso tenía que haber sido una prioridad.

Y me cuidaría más, mucho más...

Cuando en el espejo empecé a echar de menos mi sonrisa, tenía que haber actuado. ¿Qué podía hacer para estar mejor? No, no me refiero a adelgazar o a maquillarme (que también, si es lo que me apetece). Era mi estado emocional. Necesitaba estar rodeada de gente que me entendiera y no que me pusiera en duda. Necesitaba un entorno que me ayudara a disfrutar mi crianza, incluso a hacer los cambios vitales que el cuerpo me pedía a gritos... Sí, me escucharía, me escucharía sin dudar.

Hablaría mucho con mi pareja.

Intentaría apoyarme mucho en él, aunque no exigirle imposibles. Intentaría que los dos entenderíamos que criar a un bebé de pecho no es ocuparse cada uno del 50 %, sino que cada uno tiene un 100 % diferente. Que lo más seguro es que el bebé solo quiera estar con mamá y que eso puede durar 2, 3 años... Que a mí me puede agobiar mucho, igual que a él le puede hacer sentirse desplazado. Y que el bebé y yo nos sentimos arropados si él está ahí. Que todos sus cuidados son maravillosos, porque a través de mí está cuidando también al bebé. Y el vínculo que están estableciendo, aunque tarde más en hacerse evidente, también es para siempre. Tendría que aprender a contarle con más claridad mis necesidades... Y a escuchar las suyas.

Y, aunque me fastidie reconocerlo, entendería que sí, que es mejor un biberón con amor que dar el pecho con resentimiento.

Intentaría no llegar a esa situación de agobio tan grande que me cargó de culpas, y de rencores, y que hizo que ya no disfrutara lo más mínimo con la lactancia. Sí, esas cosas pasan a menudo. Problemas emocionales, profesionales, de pareja, de cualquier parte del entorno... Intentaría hacer los cambios necesarios en cuanto la situación empezara a ser incómoda para evitar que todo explote.

Pero si tuviera que llegar, si las dificultades me superaran, no me culparía. Si tuviera que llegar, tendría claro que mi situación no ha sido la adecuada y que, así, me es imposible seguir. Me olvidaría de la lactancia ideal que tenía en la cabeza, porque las situaciones ideales no existen. Las lactancias son reales, únicas, íntimas. Tan respetable es la decisión de dar pecho como de hacerlo el tiempo y en las condiciones que yo, solo yo, decida. Y me sentiría muy orgullosa por lo que sí he conseguido, por haber llegado hasta ahí. Y se lo transmitiría así a mi querido bebé, porque al fin y al cabo es la única persona que merecería una explicación.

Con mucho cariño,

Ninguna mamá en concreto (y muchas en general).