



Alba Padró

# somos la leche

Dudas, consejos y  
falsos mitos sobre la lactancia

La maternidad es una etapa desconocida, llena de mitos y miedos, si eres madre primeriza. Y si quieres amamantar a tu bebé, debes saber que se puede aprender a dar el pecho, que no es un acto instintivo. Disponer de información y apoyo es vital para poder decidir sobre cada aspecto de la lactancia. Somos la leche responde a las preguntas más frecuentes que se puede hacer una madre primeriza: ¿Cómo me preparo para la lactancia? ¿Qué pasa si mi bebé no se agarra bien o no gana peso? ¿Hasta cuándo debo dar el pecho y cuándo se recomienda el destete? ¿Cómo compatibilizo la lactancia materna con la vuelta al trabajo? ¿Qué cacharros necesito realmente para dar de mamar? Este libro también da respuesta a otras muchas cuestiones no tan comunes, como son las complicaciones que pueden surgir durante la lactancia, las distintas fases por las que pasa el bebé desde su nacimiento hasta el destete, la donación de leche materna y los grupos de apoyo, cómo inmunizarse ante las críticas del entorno o cómo superar el duelo y la culpabilidad que se siente con el destete o cuando no se puede amamantar con leche materna. Alba Padró es clara en este punto: lo más importante es que la mamá y el bebé se sientan bien.

## Índice de contenido

Cubierta

Somos la leche

PRÓLOGO

LA GRAN AVENTURA

¿CÓMO ME PREPARO?

Vamos a por la teórica

¿Tengo que preparar el pecho?

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

¡LA LECHE!

MI BEBÉ

AMAMANTAR NO DEBE DOLER

LOS MESES PASAN Y LOS BEBÉS CRECEN

LA VUELTA AL TRABAJO REMUNERADO, ORGANIZACIÓN AL PODER

LA VIDA DE UNA MADRE LACTANTE

COSAS DE MAYORES

CUANDO LAS COSAS NO SALEN COMO ESPERAMOS O SIMPLEMENTE SON ESPECIALES

TODO SE ACABA

RECURSOS, IDEAS...NO ESTÁS SOLA

AGRADECIMIENTOS

Sobre la autora

## PRÓLOGO

Empiezo este prólogo bastante abrumada por la responsabilidad de presentaros el libro de la que considero que es, sin duda, una de las máximas autoridades en lactancia materna de nuestro país. Para mí es un honor que Alba me haya elegido para escribirlo y puedo afirmar que ella ha supuesto, tanto mediante sus artículos como mediante e-mail (¡y whatsapp!), una ayuda fundamental para que la lactancia de mi hijo Bruno haya sido exitosa. Sinceramente, me siento muy feliz al saber que este libro va a contribuir a que muchas madres vivan, como yo estoy viviendo, una lactancia informada, consciente y no influida por consejos pseudocientíficos, tradiciones obsoletas o el famoso, ¡y absurdo!, «a demanda diez minutos en cada pecho cada tres horas».

¿Y qué es eso de una lactancia informada? La verdad es que cuando me quedé embarazada no había pensado mucho en «lo de dar el pecho». Sabía que mi madre me había dado pecho y yo pensaba «intentarlo» cuando llegara el momento, pero poco más. Fue precisamente a raíz de un e-mail de Alba en el que me mencionaba su proyecto LactApp cuando empecé a interesarme por la lactancia materna, pero en serio. Pocos meses antes de dar a luz comencé a leer mucho sobre el tema (¡qué bien me habría venido este libro por aquel entonces!). Leí uno tras otro los artículos de Alba publicados en internet, me compré todos los libros de Carlos González... Aprendí cuáles son las hormonas que regulan la lactancia, qué son el agarre, las crisis de crecimiento, el calostro, qué beneficios tiene la lactancia para la madre y el bebé... De pronto había descubierto la gran impor-

tancia que tenía la lactancia materna y quería saberlo todo para estar bien preparada cuando llegara el momento.

Nació Bruno y, pese a que el parto fue complicado y estuvo a punto de acabar en cesárea, mi hijo se enganchó en el paritorio. Verle trepar por mi tripa buscando mi pecho fue una de las experiencias más alucinantes que he vivido. Mi pequeño había nacido y tenía muy claro lo que tenía que hacer... ¡más claro que yo! Y es que los primeros días fueron días de dudas, de dolor de pecho, de preguntas sobre si el agarre sería correcto, de miedo a que no estuviera cogiendo suficiente peso, de leer y releer los artículos de Alba en internet... Aun así, nada más ver la carita de Bruno al terminar de mamar, totalmente «borracho de leche», mi instinto me decía que lo estábamos haciendo bien.

Recuerdo que intercambiaba e-mails con Alba, ella preocupada por lo flaquito que estaba Bruno, yo feliz de poderle contestar que sí, que estaba muy flaquito porque había nacido muy alto, pero que estaba subiendo de peso como un tiro... ¡todo a base de teta!

Gracias a los artículos de Alba comprendí las primeras crisis de crecimiento, y las sobreviví. Más adelante, cuando me tocó separarme de Bruno varias horas por alguna grabación, Alba estuvo a mi lado (¡ay, bendito whatsapp!) tranquilizándome y ofreciéndome las mil soluciones que tan solo su experiencia podía brindarme. Superamos aquellas situaciones y logramos alcanzar los seis meses de lactancia materna exclusiva recomendados por la OMS (y a día de hoy continuamos con la lactancia materna, ya con alimentación complementaria). Pues bien, ahora, gracias a este libro, Alba estará también a vuestro lado en todos esos momentos, y estoy segura de que muchas veces recurriréis a estas páginas en busca de consejos, de respuesta a vuestras dudas o, simplemente, para encontrar una frase tranquilizadora que os recuerde que sí, que lo estáis haciendo bien.

Con franqueza, después de estos meses viviéndolo en mi piel, puedo afirmar que la lactancia es una parte tan maravillosa de la maternidad que merece la pena intentarlo. Son momentos de conexión total con tu bebé, de tranquilidad, de paz, de amor completo... No sé, es algo tan grande que me resulta difícil describirlo. Son muchas las personas que os desanimarán, que os dirán que es muy sacrificado, que os querrán meter miedo con las posibles complicaciones... Y sí, puede que sea sacrificado, pero merece la pena. Yo, personalmente, os animo a por lo menos probarlo, y creo que este libro os resultará de gran ayuda para afrontar la lactancia de manera informada. Luego saldrá o no saldrá, pero lo bueno es que no podréis decir: «Si lo hubiera sabido antes...».

Gracias, Alba, por escribirlo y por dedicar tanto trabajo y tanto esfuerzo a facilitarnos la vida a todas aquellas que optamos por la lactancia materna. Tu labor no solo es valiosa para muchísimas madres, sino también para todos aquellos bebés que crecerán beneficiándose de haber recibido las bondades de la lactancia materna. Gracias.

Alma Obregón

## LA GRAN AVENTURA

Las organizaciones oficiales que velan por la salud de las madres y sus hijos nos recuerdan que todos los bebés deberían alimentarse de manera exclusiva con leche materna durante los seis primeros meses de vida y, a partir de ese momento, debe complementarse la lactancia con alimentos sólidos hasta tener como mínimo dos años. Después la lactancia materna debería continuar hasta que la madre y el niño quisieran.

Es posible que hayas tenido que releer el párrafo anterior un par de veces, quizá porque te ha sorprendido, o has pensado que no vas a amamantar tantos meses, o te ha parecido una locura... Tal vez ni te habías planteado que los niños pueden tomar el pecho durante años. No pasa nada, esto nos ha ocurrido a todas. En nuestra sociedad no es habitual ver a niños (no hablo de bebés de pocos meses, sino de niños que ya anden o hablen) mamando y la primera vez esto no suele dejar indiferente.

Hace diecisiete años me convertí en madre y decidí que quería dar el pecho a mi hija. No era una persona decidida, más bien al contrario: basta decirnos que me daba vergüenza entrar a comprar en la mayoría de las tiendas. Pero cuando me sentí perdida, cuando pensaba si no estaría matando a mi hija de hambre porque no paraba de llorar, cuando me decían que ya lo había intentado y que la leche artificial era inevitable, me armé de valor, llamé a un teléfono desconocido y encontré la respuesta que necesitaba: lo estás



haciendo bien, no pasa nada, solo es una (maldita) crisis de demanda.

Esa llamada me convirtió en quien soy ahora. La maternidad me llevó por unos caminos que no había ni imaginado: primero fui asesora de lactancia, después IBCLC,<sup>[1]</sup> y la lactancia se convirtió en mi mundo y en mi camino. Así, he podido disfrutar de dos lactancias maravillosas de las que he aprendido mucho de mí misma.

En estos años he tenido la suerte de acompañar a muchas madres en su lactancia, he sido testigo de muchas situaciones y he aprendido de cada madre y cada bebé. Y sé que para las madres es vital disponer de información y apoyo para poder tomar decisiones respecto a su lactancia.

Esta va a ser una gran aventura para los dos, madre e hijo, y las aventuras hay que vivirlas, dejarse sorprender. Es muy probable que cambies de planes, modifiques tu camino y consideres que ya es suficiente y lo dejes. O puede que descubras inesperadamente lo práctico que es dar el pecho y quieras seguir amamantando mucho más de lo que habías previsto. La lactancia es vuestra aventura y deberíais poder vivirla como queráis. Verás que en ocasiones el camino se llena de piedras o avanza cuesta arriba, y por eso voy a intentar que encuentres todo lo que puedas necesitar en este libro y que estas páginas te sirvan de ayuda durante el trayecto.

Como en cualquier guía de viaje, habrá apartados que podrás obviar, otros que seguramente ya conocerás y otros que te va a tocar leer con atención, así que no tienes por qué seguir un orden estricto en la lectura de los capítulos.

El libro contiene lo que me hubiera gustado leer cuando fui madre: las luces y las sombras de la lactancia y las situaciones clave que se van a producir y que es preciso que conozcas para poder decidir qué quieres hacer. Porque lo único que pretendo es que tengas suficiente información para tomar tu camino, sea el que sea. Lo que me hubiera gusta-

do leer cuando me pusieron por primera vez a mi hija en los brazos y me dijeron: «Hala, ya le puedes dar el pecho».

Así que disfruta del camino y disfruta de la lectura.

## ¿CÓMO ME PREPARO?

Seguro que has pensado en qué cochecito de todos los que ofrece el mercado debes comprar, o qué silla para el coche es la más adecuada y segura. Incluso habrás valorado temas más banales, como elegir el color de la pared de la habitación de tu bebé, los pañales y la ropa que te harán falta... En general solemos comprar las cosas del bebé con antelación y lo tenemos todo preparado antes de su llegada; no es demasiado lógico esperar a que nazca para adquirir lo que va a necesitar, porque no tendríamos tiempo ni ganas de irnos de compras.

Pero ¿y la alimentación del bebé? ¿Te has planteado qué quieres hacer?

En nuestra primera maternidad no solemos dar demasiada importancia al tema de la alimentación del bebé. Yo misma tenía claro que, si podía, daría el pecho a mi hija y, cuando me lo preguntaban, así lo afirmaba. Pero siempre añadía la coletilla «Si puedo, claro». Me parecía una cuestión de suerte o azar el poder o no poder dar el pecho, el tener o no tener leche. Era algo que no dependía de mí por muchas ganas que yo tuviera de hacerlo.

Y esa sensación de no tener la capacidad de decisión es la que lleva a muchas madres a no preparar la lactancia, a centrarse en el embarazo y el parto y dejar de lado la lactancia.

Pero la lactancia es instintiva, ¿no? Solo hay que poner al bebé en el pecho y listo.

Pues no. Imagina que en unos meses vas a aterrizar en un planeta desconocido, donde todo es diferente y se habla un idioma que no conoces. Estoy segura de que te gustaría llegar a ese planeta teniendo un poco de información, sabiendo unos conceptos básicos que te permitieran salir adelante y sentirte segura y fuerte. ¿Me equivoco? Lo mismo pasa con la lactancia: la lactancia no es instintiva para las madres, tenemos que aprender.

Pues esta es tu primera inmersión en el mundo llamado lactancia. Prepárate, lee, infórmate; debes capacitarte para ella, y aunque nadie puede asegurarte el éxito, sin esta base todo puede ser más complicado.

## Vamos a por la teórica

Seguramente tienes el carné de conducir y si no, como es mi caso, te harás enseguida a la idea: el embarazo es el momento ideal para que te saques la teórica (no de conducir, de lactancia), es el tiempo que puedes dedicar a leer, informarte, observar y adquirir unos conceptos que te serán de mucha utilidad cuando te toque «conducir»; vaya, cuando tengas a tu pequeño bebé lleno de vénix<sup>[2]</sup> sobre tu cuerpo.

Es cierto que muchas mujeres no necesitan sacarse la teórica, es cierto que la humanidad no ha llegado hasta aquí con un manual de lactancia, es cierto que muchas mujeres confían en su cuerpo, en su capacidad para amamantar y en las capacidades de su bebé para mamar. Pero también es cierto que en poco más de cien años la cultura de la lactancia se ha visto arrinconada y que muchas mujeres tienen dudas y miedos y no encuentran cómo resolver sus problemas.

En nuestra sociedad impera la cultura del biberón. No hace falta ser muy listo para ver que la información directa e indirecta que recibimos sobre lactancia artificial es muy superior a la que recibimos sobre lactancia materna. Solo hace falta abrir una revista de maternidad, poner la televisión o salir a la calle. Es más, aunque creas que no sabes nada de este tema, ya tienes *inputs* en tu cerebro sobre lo que crees que es amamantar a un bebé.

Hoy en día muchas mujeres quieren dar el pecho a sus hijos y optan por «criarlos»,<sup>[3]</sup> algo que quizá suena hasta antiguo. Simplemente hacen lo que sienten que deben hacer sin dejarse llevar por la masa social y la publicidad imperante. Volver a dar el pecho no representa un retroceso en los derechos de las mujeres ni en su libertad para deci-

dir sobre el trabajo remunerado y su proyección laboral. En nuestra sociedad ser madre, querer cuidar de los hijos y desear postergar la vida laboral está mal visto, y en muchas ocasiones nos vemos obligadas a renunciar a alguno de estos aspectos o, peor aún, nos vemos obligadas a ocuparnos de todos a la vez y además a tener éxito en todos ellos.

Decidir si quieres amamantar dos días, dos meses o dos años es cosa tuya y de tu bebé. Habrá circunstancias que quizá determinen la duración de la lactancia, pero si deseas amamantar debes saber que muchas mujeres lo consiguen, muchas mujeres lo hacen cada día y muchas mujeres lo encuentran satisfactorio.

Si decides no dar el pecho o dejar de hacerlo, que sea porque tú lo quieres así.

Un día, cuando llegué al grupo de apoyo me contaron una historia que me sorprendió mucho, ocurrida en un zoológico de Estados Unidos hace ya algunos años. Una gorila nacida en cautividad tuvo una cría. Como ella había sido alimentada por los cuidadores y no había visto nunca amamantar no supo cuidar de su cría, que irremediablemente murió. Hay quien dice que se la acercaba al pecho de espaldas, lo cual explicaba con claridad que no entendía qué debía hacer.

Cuando de nuevo volvió a estar embarazada los cuidadores resolvieron que tenían que hacer algo para prepararla y mostrarle cómo debía alimentar a la cría cuando naciera. Así que se pusieron en contacto con miembros de la Liga de la Leche<sup>[4]</sup> y les pidieron que fueran al zoo. Su tarea era fácil, solo debían dar el pecho delante de la gorila para que ella pudiera ver qué hacían y cómo lo hacían. Así pues, realizaron diversas sesiones y poco a poco el interés de la gorila fue en aumento.

Nació la cría y la gorila parecía perdida de nuevo, incapaz de alimentar a su bebé. Los cuidadores llamaron de nuevo a una de las madres de la Liga de la Leche, que le fue mostrando paso a paso cómo colocaba a su bebé, có-

mo lo acercaba al pecho, cómo hacía que rozara con sus labios el pezón... Y la gorila imitó cada uno de los gestos hasta que su pequeño se agarró al pecho y se alimentó.

Esta historia, verdadera o no, quizá un poco adornada o amplificada, es ideal para entender que no se puede dar el pecho sin aprender, que son imprescindibles la observación y el conocimiento para lograrlo y aunque cualquier mujer sabe que amamantar consiste en poner el pecho de la madre en la boca del bebé, es preciso disponer de algunos conocimientos más. Solo nosotras, las mamíferas, las hembras de primates y las orcas, necesitamos aprender a dar el pecho. No es un comportamiento tan instintivo como creemos, debe existir una transferencia de información para que se produzca. Esto significa que disfrutamos (o deberíamos disfrutar) de una estructura matriarcal importantísima que tendría como misión el acompañamiento de la nueva madre y la transmisión de los conocimientos necesarios para conseguir la mejor lactancia y crianza.

Por suerte, para los bebés<sup>[5]</sup> la lactancia sí es instintiva. Ellos nacen esperando un pecho del que alimentarse. Lo más sorprendente es que hacen prácticas mientras están dentro del útero: han estado estos nueve meses sacándose la teórica para que al nacer les sea posible mamar. Mientras un bebé se forma y crece dentro del útero, aprende a buscar, succionar y deglutir. De esta manera cuando es puesto encima del cuerpo de su madre, piel con piel, sabe perfectamente lo que debe hacer, de la misma forma que cualquier otro cachorro sabe encontrar por sí mismo el pecho de su madre.

Pero volvamos a nosotras: ¿a cuántas mujeres has visto dar el pecho? Si lo has visto, ¿cuánto tiempo lo has visto? La mayoría de las que estéis leyendo no lo habrá visto o lo habrá visto de pasada sin estar atenta a todos los detalles. Las madres hemos perdido la cultura de la lactancia, ya no contamos con la suerte y el privilegio de estar rodeadas de mujeres que hayan dado el pecho, de las que podamos