

Sylvie Riesco Bernier
sylvieriescobernier@gmail.com
Tel. 699352931-600330578

PONENCIA: VIVIR, SENTIR Y COMPARTIR NUESTRA MATERNIDAD: **LA MAGIA DE LA LECHE**

“Aún recuerdo el instante en el que sentí su cuerpo ardiendo en mi gélida piel. Unas manos frías con guantes la habían sacado de mis entrañas, un nido caliente y familiar. El llanto que salía con fuerza desde sus pulmones la hacía presente entre nosotros y ella rotaba buscando el contacto piel con piel.

Yo, mientras, paralizada. Cuando la matrona la posó sobre mi pecho me dijo “pero, cógela, es tu hija”. Todo mi ser temblaba, de frío dirían algunos, de miedo pensarían otros, de una ilusión que me sobrepasaba es lo que ahora creo. Era la última vez que yo me sentiría niña. Ahora, había comenzado la maravillosa historia de convertirse en madre.

En mi interior sentía este diálogo:

- Bienvenida a nuestra vida, pequeña.*
- Bienvenida a esta aventura, mamá.*

Y es que así era... Comenzaba una aventura, la de ser mamá. Y, curiosamente esos comienzos iban a estar muy ligados a la palabra en sí: “mamá” y “mama”...”

Con estas palabras comienza *La Magia de la Leche: Historias de amor con mucho sabor*. Así empezaba una lactancia que duraría veinticinco meses y que cambiaría por siempre mi manera de entender la maternidad y la vida. Cuando esa lactancia llegaba a su fin, sentí la necesidad imperiosa de atesorar cada vivencia, de no dejarla desvanecerse, de recopilar experiencias similares que giraran en torno a la lactancia y la maternidad. Sólo de esa manera podría contribuir al relevo de experiencia vital entre madres. Entregaría la antorcha de la escucha, el saber y el sentir que mi tribu me había regalado a mí.

Y lo haría desde lo concreto, lo real, contando lo que no se suele contar en los manuales del cómo hacer las cosas: escuchando a profesionales como matronas y asesoras de lactancia y dando la palabra a madres y padres que apuestan por la lactancia materna, que buscan apoyo y acompañamiento, que tropiezan o se replantean su caminar al no coincidir con la mayoría, que dudan y buscan información, que celebran y saborean todas las facetas de la vida y sobre todo que sienten y dejan fluir sus emociones para apostar por una crianza basada en el amor y el respeto...empezando desde el primer segundo, con cada gota de leche. *La Magia de la Leche* es una muestra de lo que se habla, se comparte y aprende en un grupo de apoyo a la lactancia. Es alimento, consuelo, vínculo, relación, sabor al otro, amor... Es *simplemente* magia.

La importancia de ser madre rodeada de madres: los grupos de apoyo a la lactancia

Me gusta pensar que nacer como madre es convertirse en un ser único para tu cría, pero también es pasar a ser miembro de un clan de muchas otras mujeres, unidas por una experiencia de vida. Desde que había optado por la lactancia no ya como forma de alimentación sino como canal de comunicación y lazo de relación, la vivencia de la crianza comenzaba a ganar otra dimensión. Esto suponía que ya no era comparable tal vez a la que había heredado o vivido a mi alrededor y por eso fue crucial sentir que no navegaba sola a la deriva sino que contaba con una gran tripulación, que aunque parecía escondida, existía.

Amamantar es algo fisiológico e instintivo pero también algo adquirido. Por eso el asesoramiento y la retroalimentación entre madres y asesoras es de crucial relevancia para las madres y sus familias. En los años ochenta la formación de esos grupos comenzó a germinar en nuestro país y tras la Declaración Conjunta OMS/UNICEF en 1989, los grupos de apoyo aparecen como elemento en sus estrategias de apoyo a las madres que amamantan. Dos años después, la IHAN (Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la lactancia) decide fijar los diez pasos que deben observar los servicios de maternidad para facilitar la lactancia materna y en ellos se fomenta el establecimiento de grupos de apoyo.

Cuando mi matrona mencionó que existía uno en mi barrio sentí que no estaba tan desorientada, que los libros que había leído o la información que estaba a disposición en las redes me

avalaba...yo formaba parte de una tribu que apostaba por otra forma de crianza. Tenía que ir a buscarla. Tuve suerte, estaban ahí, al final de mi calle. Este grupo de lactancia y crianza se reunía una vez a la semana, en una junta de distrito y centro de salud. Ahí estaban ellas. No era sólo un grupo de ayuda a la lactancia para resolver un mal enganche (¡ique también!). Era mucho más.

Se trataba de un grupo en el que a modo de voluntariado social se ofrecía una ayuda mutua. Sin remplazar a los profesionales, ni mucho menos, sino complementándolos, este grupo ofrecía un apoyo de otras madres (y asesoras). En los grupos de apoyo la escucha facilita que una madre reconozca y admita sus dificultades al identificar sus necesidades. Esto las anima a pedir ayuda, buscar sosiego, sentirse respaldada y no perder la calma. En efecto, la eficacia de estos grupos se traduce en mujeres confiadas y seguras de sus lactancias al buscar y recibir información, lo que indudablemente repercute positivamente en sus criaturas.

Efectivamente, al entrar aquella mañana de febrero en esa sala, me pidieron que dejara el carrito fuera, aquí todo era más sencillo y natural. Sólo importaban las mamás, los papás cuando se unían, y sus bebés. Todos en el suelo para mezclarnos unos con otros y ahí, entre mantitas y arrullos cobraban vida cual libro abierto relatos e historias personales de las que había mucho que escuchar, sentir y aprender. Mi experiencia en este grupo de lactancia (LACTARD) no era la de acudir a una charla donde una gurú canta o dicta lo que se ha de hacer. Se trataba de penetrar en un mundo compartido, un lugar en el que de “madre a madre” y con la colaboración y respaldo de una asesora, se intercambiaban consejos y experiencias. Durante más de tres años me he sentido afortunada de contar con una red de mujeres que siembran en mí deseo de seguir aprendiendo para ser una “mamá en desarrollo”. Por ello, para aquellas mujeres que no cuentan con un séquito semejante a su lado, se concibió el libro *La Magia de la Leche*: una guía de lactancia y crianza pero ante todo un cuento de cuentos de maternidad destinados a animar y sostener la lactancia materna.

Del papel a la acción: apoyar y promover la lactancia materna

Y lo verdaderamente mágico se produce cuando la realidad se retrata, cuando una recién parida descubre que no es una protagonista excéntrica sacada de una película de ciencia ficción sino que existen miles de mujeres y mamás con sus mismas preocupaciones, encrucijadas, retos y aventuras.

La experiencia de escribir este libro se dividió en cuatro tiempos esencialmente:

1. Relatar una experiencia de madre lactante: en una primera parte, se narra en primera persona la vivencia de la autora del libro desde que tiene a su bebé en brazos hasta que se incorpora al trabajo remunerado con todo lo que esto conlleva: dudas de los primeros días (el enganche, la subida de la leche, la frecuencia y necesidad de brazos, la idoneidad o no del chupete, los consejos y visitas de familiares y amigos, el entender el concepto de “a demanda” en la lactancia) pasando por las crisis de lactancia y narrando cómo se hace todo un despliegue para conseguir extraer y administrar ese “oro blanco” cuando su licencia de maternidad se agota y la familia se ocupa de su pequeña.
2. Proporcionar historias de lactancia y crianza de otras mujeres de carne y hueso: Siendo consciente de que también mi maternidad se ha ido moldeando gracias a todas las mujeres, madres y familias que he conocido en estos años, decidí contar con dieciséis familias más. Dispuestas a colaborar en este proyecto que impulsara y animara a otras mujeres a emprender este camino de lactancia y crianza de apego, me cedieron sus historias:
 - Vivencias que apuestan por la lactancia a pesar de enfrentarse a situaciones como tener que combinarla con una lactancia mixta, un ingreso en el hospital, ser diabética, sufrir numerosas mastitis o perlas de leche, salir a flote de un divorcio o un duelo simultáneos al parto...
 - Experiencias que nos hacen reflexionar sobre la duración de la lactancia...el famoso “hasta cuándo” nos invita a descubrir cómo se puede dar o llevar a cabo el destete en lactancias más o menos extensas.
 - Historias que nos ofrecen aspectos de crianza como el tándem (de hermanos de edades distintas y de mellizos), el porteo, el colecho o la alimentación auto regulada, basados todos en el respeto a nuestras criaturas, sus ritmos, sus necesidades y su desarrollo y dotándolas siempre con una gran dosis de amor y humor.
3. Contar con la opinión de la figura del padre: Entendiendo que detrás de una lactancia exitosa se halla un apoyo necesario e incondicional, el libro apuesta por otorgar un papel decisivo al padre “lactante” porque su palabra también es importante. *La Magia de la Leche* ofrece un capítulo en el que se transcribe el debate que nueve padres mantienen en torno a la lactancia: qué

sabían de ella antes de ser padres, el cómo la vida de pareja se transforma, los ingredientes que consideran cruciales para asegurar una lactancia fructífera...

4. Contar con las fundadoras de un grupo de lactancia: En honor al grupo de lactancia en el que crecí como madre y observando la necesidad de dar a conocer la dinámica de cualquier grupo de apoyo a la lactancia para animar o alentar a otros, el libro dedica todo un capítulo a las capitanas que iniciaron "LACTARD" originalmente un grupo en Torrejón de Ardoz y que hoy en día cuenta con cuatro grupos en todo el Corredor del Henares en diferentes días y horarios, con asesoras de lactancia que junto con las madres se reúnen una vez a la semana para calmar, acompañar y apoyar a muchas otras madres. Se narran los inicios del grupo, se muestran ejemplos de mamás que se han convertido en asesoras y se ofrece un rumbo para navegar. De esta forma, además de exponer los comienzos y avatares para llegar a ser un grupo, el capítulo presenta los ingredientes necesarios para cocinar una "buena asesora de lactancia" y un grupo de apoyo en el que fluyan olores y sabores de maternidades variadas y únicas.

Y de una acción a un sueño

Por último, el proyecto de *La Magia de la Leche: Historias de amor con mucho sabor* pretende ir más allá que guiar o ayudar mediante una lectura a tantas mamás como sea posible. Como madres lactantes, como madres que crían con apego, a menudo sentimos que vamos a contracorriente y por ello valores como el respeto y la tolerancia ante lo diferente se convierten en grandes aliados. Tal vez por ello o por otras historias mágicas, la autora de este libro decidió contactar con la Federación Española de Enfermedades Raras y donar todos los beneficios que este libro pueda generar. Porque los raros no son los niños enfermos sino sus enfermedades. Porque ellos también apuestan por esa tolerancia y ese respeto. Porque en lactancia y crianza dar es multiplicar.