



AELAMA

LACTANCIA FRUSTRADA:

Cuando la lactancia
dura menos de lo deseado

A pesar de que la LM es la recomendación generalizada para madre y bebé, son muchas las madres que no logran amamantar como hubieran deseado. Algunas experimentan sentimientos agriados con sensación de culpa y de vergüenza (relacionado con la presión social y profesional y la falta de apoyo social), lo que puede mermar su autoestima, perjudicar su salud mental e interferir en la relación con su bebé y con otros miembros de la familia.

Aquí tienes estrategias para conseguir una lactancia, un vínculo y una crianza satisfactorias, libres de juicios y de culpas, porque tú eres la mejor madre que tu criatura puede tener.

PREPARACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

TALLERES DE LACTANCIA Y GRUPOS DE APOYO

- Puedes acudir con tu pareja o familia
- Conocerás experiencias diversas y el comportamiento normal de un recién nacido
- Generarás expectativas realistas sobre lactancia y crianza.
- Hallarás una “tribu”

ENTORNO FAMILIAR Y SOCIAL

En tu pareja, tu familia y tu círculo de amistades puedes encontrar apoyos que serán importantes para ayudarte con la logística familiar y doméstica cuando nazca el bebé, y no menos importante, a nivel emocional.

RECURSOS

- Hay multitud de recursos fiables a los que recurrir: redes sociales, libros, blogs...
- Hay PROFESIONALES que te ayudarán con la lactancia y la crianza: matronas, IBCLCs, enfermeras/os de pediatría, pediatras, ginecólogas/os...
- Es importante que tengan una formación actualizada y te traten desde el respeto y el no juicio.
- Hazles saber si en algún momento te sientes presionada o enjuiciada por las decisiones que tomas.

PARTO

Busca centros donde favorezcan una experiencia positiva del parto:

- Faciliten el desarrollo de un parto normal
- Atendido por matronas
- Acompañamiento continuo por la persona que tú elijas (también si cesárea)
- Libre movimiento
- Alternativas a la analgesia epidural
- Contacto piel con piel y no separación madre-bebé...

ANTECEDENTES MÉDICOS, PSÍQUICOS Y QUIRÚRGICOS

- Si sufres estrés y síntomas de ansiedad o depresión busca ayuda psicológica y/o médica adecuada
- Si te has realizado cirugía mamaria, solicita a tu cirujano información sobre la técnica y las repercusiones que puede acarrear sobre tu lactancia.
- Si padeces alguna enfermedad o tomas medicación consulta con tu médico las implicaciones sobre tu lactancia. La web www.e-lactancia.org ofrece información sobre compatibilidades y alternativas terapéuticas seguras durante la lactancia.

