



AELAMA

LACTANCIA FRUSTRADA:

Cuando la lactancia dura menos de lo deseado

ANTE PROBLEMAS CON LA LACTANCIA

No tengas miedo ni vergüenza de expresar tus sentimientos. Tienes derecho a hacerlo sin sentirte juzgada, torpe o fuera de lugar. Los talleres de lactancia y grupos de apoyo son lugares seguros.

Destierra la culpa. Muchas mujeres sienten que están haciendo daño a su bebé al darle leche artificial y también sienten vergüenza ante los profesionales

Siempre puedes buscar una segunda opinión con otra u otro profesional

Si sientes una tristeza profunda, culpa, ansiedad, alteraciones de tus hábitos alimentarios, sentimiento de rechazo hacia el bebé o incluso ideas de suicidio, **no dudes en pedir ayuda** a tu familia y a tu médico o matrona. En el foro “mamaimporta.org” también encontrarás información y recursos

La lactancia mixta es una buena opción en algunos casos

Si has sido víctima de abusos sexuales o emocionales, es posible que la lactancia te genere rechazo o sentimientos encontrados y también que no te sientas cómoda si un o una profesional te tiene que explorar los pechos. Si te sientes preparada para contarlo, es posible que sientas alivio al hacerlo

Cualquier profesional debe pedirte permiso antes de tocarte

Algunas parejas y familias sienten impotencia y frustración por no saber cómo apoyar en los momentos de crisis, por ello es importante animarles a participar en el apoyo a la lactancia, considéralos tus aliados

La lactancia no es sólo alimento, es amor, es calor, es confianza, es consuelo, es calma... **El contacto piel con piel con tu bebé, el porteo, el colecho (siempre practicándolo de forma segura) te ayudará a mantener y reforzar ese vínculo con tu bebé**