

La Leche League



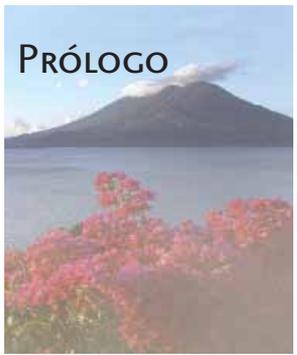
International

# Las Hijas de Hírkani

mujeres que escalaron  
montañas para combinar

**Amamantar y  
Trabajar**

Compilado y editado por  
Maria Castells-Arrosa  
y Mariana de Petersen



## El mejor alimento para los bebés

UNICEF<sup>2</sup> y su organización hermana OMS<sup>3</sup> han apoyado durante bastante tiempo la lactancia materna y fueron organizaciones principales en apoyo del Código Internacional de Mercadeo de los Sustitutos de la Leche Materna y las actividades relacionadas. Reconfirmamos nuestra declaración de alimentación para los infantes y niños pequeños en apoyo de la Estrategia Global 2002 para la Alimentación de Infantes y Niños Menores.

Con el desarrollo del símbolo de Arco Dorado en acuerdo con el lanzamiento de la Estrategia Global, reconfirmamos que la lactancia materna exclusiva es el “estándar de oro” para la alimentación de infantes en los primeros meses, luego la lactancia materna debe continuar con alimentación complementaria y espaciamiento de los embarazos para una salud óptima de la madre y el niño. Este método óptimo para alimentación de infantes es beneficioso cuando se compara con cualquier otro patrón de alimentación. De hecho, el dar a luz es uno de los milagros más importantes de la vida y la lactancia mater-

1 Fondo de Naciones Unidas para la infancia, nota de la traductora.

2 Organización Mundial de la Salud, nota de la traductora.

na es el milagro continuado que únicamente una madre puede dar. El hecho que los descubrimientos científicos sobre los patrones, componentes y efectos de la lactancia materna y la alimentación de leche materna parecen aumentar casi a diario reconfirma sencillamente la naturaleza milagrosa de la lactancia materna.

Para que la alimentación óptima se considere un comportamiento normal debemos cambiar y dejar de expresar que la lactancia materna es un beneficio y para pasar al reconocimiento de la falta de lactancia materna como un comportamiento riesgoso. Es más probable que los bebés que no son alimentados con leche materna desarrollen alergias, tengan un menor coeficiente intelectual, mueran del Síndrome de Muerte Súbita, sean niños y adultos obesos y tengan factores de riesgo para enfermedades cardíacas posteriormente en su vida. Tendrán un riesgo aumentado de determinados tipos de cáncer, así como también sus madres (las madres que no dieron lactancia materna). Quizá lo más importante, estos bebés que no recibieron lactancia materna tendrán sistemas inmunes deficientes, serán más susceptibles de una amplia variedad de enfermedades y tendrán una capacidad menor de luchar contra las enfermedades infecciosas que podrían experimentar.

La lactancia materna temprana y exclusiva durante seis meses lleva aún más protección que la alimentación mixta. Los bebés de bajo peso al nacer pueden tener una mejor oportunidad de recuperación si reciben lactancia materna exclusiva y los niños alimentados con lactancia materna de madres con VIH-positivo parecen tener una probabilidad menor de resultar infectados. Por lo menos en un estudio, los bebés alimentados con lactancia materna inmediatamente después de nacer tienen menos probabilidades de ser abandonados y muchos estudios demuestran que la lactancia materna desde el inicio está asociada con mayor éxito de lactancia materna. Con base en muchos de estos hallazgos, se han realizado todos los esfuerzos para basar los nuevos cuadros de bajo crecimiento desarrollados por OMS sobre el crecimiento de niños alimentados óptimamente alrededor del mundo.

La falta de lactancia materna exclusiva ha demostrado ser un drenaje para los recursos familiares, no solo por el costo en leche artificial y su preparación y almacenamiento, sino también por el costo adicional de las enfermedades y pérdida en sueldos debido a las ausencias asociadas con las enfermedades de los niños. En algunos países se gastan considerables divisas internacionales para la importación de los sustitutos de alimentación y los hospitales pueden medir los costos asociados con la falta de lactancia materna. Cuando se practica la lactancia materna a demanda, la amenorrea sirve como marcador de una

fertilidad reducida. Con base en esta fisiología, si una madre escoge, puede utilizar el método amenorrea por lactancia para una anticoncepción confiable.

Hoy en día, estamos viendo un aumento de impactos en la población causados por emergencias que el hombre provocó y también por causas naturales. En esas circunstancias, la lactancia materna es un acto de esperanza y supervivencia. Siempre está disponible, siempre tiene la temperatura correcta y continúa teniendo la composición adecuada incluso cuando la alimentación o el agua para la madre no sean óptimas. Con los aumentos en las proporciones de infecciones, la alimentación exclusiva es aún más esencial para la salud del niño y su supervivencia. Es esencial que la lactancia materna se apoye desde los primeros días en las emergencias, para evitar las consecuencias más graves para la salud y problemas de relactación en los días y semanas posteriores.

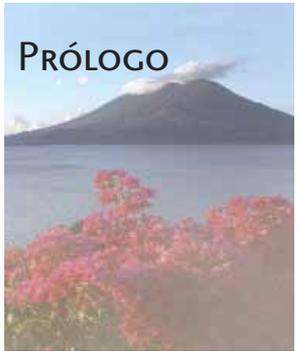
Existen dos obstáculos comunes para la elección y éxito de la lactancia materna: las presiones del lugar de trabajo/sociales y las presiones de mercado. Las madres han trabajado siempre y la lactancia materna continuaba con el trabajo de la madre desde el inicio de la especie humana. Sin embargo, hoy en día, el lugar de trabajo y las estructuras sociales pueden crear obstáculos para una lactancia materna normal y saludable. Para algunas trabajadoras, la alimentación con leche materna puede continuarse a través de la extracción de leche y su almacenamiento, mientras que otras adoptan el comportamiento de “alimentación de reversa”, donde el bebé recibe alimentación con lactancia materna cuando la madre está presente, generalmente en la noche.

En muchos lugares, las presiones agresivas del mercado llevan a muchas mujeres y trabajadoras de la salud, a creer que hay muy poca diferencia entre la lactancia materna y la alimentación con fórmula. La publicidad puede ser muy poderosa, especialmente en países en los que la economía de mercado ha dado la bienvenida a la publicidad sofisticada como un elemento esencial del mercado. Los mercados que surgieron recientemente y otros “ingenuos” son particularmente vulnerables y generalmente es en estos ambientes que la alimentación con sustitutos de leche humana conllevan un riesgo más alto.

Todos los libros, películas o programas de televisión, todas las comunicaciones con información honesta y objetiva sobre la lactancia materna son alternativas acogedoras para la publicidad y el mercadeo para eliminar las marcas de fórmula que llenan nuestras revistas, ondas radiofónicas y demasiados pasillos de hospitales alrededor del mundo.

Mi esperanza es que este libro presente puntos de vista alternos a este mercadeo, presentando la realidad de la lactancia materna. Dicha información únicamente puede ayudar a permitir que las madres, familias y sociedad escojan la alimentación óptima de los bebés y niños pequeños como el comportamiento preceptivo y la única opción lógica para sus hijos, así como para nuestro futuro.

Miriam H. Lobbok, MD, MPH, IBCLC  
Jefe de Asesores, Cuidado y Alimentación de infantes y niños pequeños  
UNICEF (2001-2005)  
Profesora de Prácticas de Salud Pública en el Departamento de Salud  
Materna e Infantil, Universidad de North Carolina/Chapel Hill.



## Mujeres, trabajo, lactancia en un mundo de géneros

Las mujeres siempre han trabajado. Esto incluye las actividades que generan ingresos en el mercado de labores reconocidas, trabajo en el sector informal, tales como las granjas familiares, puestos de mercado y servicios sin paga en la casa y la comunidad. Sin embargo, en décadas recientes se ha visto el aumento sin precedente a nivel mundial del trabajo pagado de las mujeres. La Organización Internacional del Trabajo indica que las mujeres comprenden una parte en aumento de la fuerza laboral pagada del mundo, por lo menos un tercio en todas las regiones, excepto en el norte de África y el oeste de Asia.

Uno de los cambios más significativos ha sido el incremento del trabajo remunerado, la mayoría de las veces fuera del hogar, entre las mujeres jóvenes. Estados Unidos es un ejemplo de la transformación, con el correr del tiempo, hacia un país con altos ingresos de mujeres que tienen entre 25 y 29 años. Los ingresos se incrementaron alrededor de un 45 por ciento en la década de los 70 hasta un 80 por ciento al comienzo del siglo XXI. En contraste, un país relativamente pobre

como Sudán ha visto aumentar la actividad económica de las mujeres de aproximadamente un 20 por ciento en la década de los setenta a aproximadamente 40 por ciento a finales de la década de los noventa.

Mientras que en los países industrializados la actividad económica de las mujeres de entre 20 y 29 años tiene ingresos de entre 60 y 80 por ciento existe un grupo de países que incluyen a Canadá, Dinamarca, Noruega y Singapur, donde la cifra es aproximadamente 80 por ciento o un poco más alta. En cambio, hay varios países que continúan teniendo un bajo índice de mujeres que trabajan en la economía formal, por ejemplo, Costa Rica (46), México (47), Omán (27), Pakistán (18) y Sri Lanka (49).

Aunque están sujetas a variaciones regionales, estas tendencias han sido influidas por una variedad de factores, incluyendo la confianza que se pueden obtener más bienes con dos ingresos, y las mujeres frecuentemente aportando los mayores ingresos; hay un aumento tanto de divorcios como de desempleo masculino; la fertilidad se posterga; la expansión del sector de servicios; y el aumento en la "profesionalización" del trabajo sin paga. En países tanto de ingresos medios como altos, ha habido un incremento de la familia monoparental que se ha asociado con un estatus de asalariada única.

La imagen se torna aún más compleja. Mientras que el trabajo de algunas mujeres es remunerado, reconocido, contabilizado y por lo tanto protegido por la legislación y contratos laborales, las mujeres continúan estando muy presentes en la economía informal. Para muchas mujeres el aumento de trabajo remunerado no ha sido acompañado por una disminución en el trabajo no pagado de las labores del hogar y las tareas el cuidado de los niños. Como resultado muchas mujeres alrededor del mundo llevan a costas la tan citada "doble carga" del trabajo pagado y no pagado.

Sin embargo, a diferencia de otros trabajos no pagados, la lactancia materna es tarea exclusiva de las mujeres. En la economía de bajos ingresos, las mujeres han trabajado tradicionalmente en los campos y los mercados mientras cuidan y dan lactancia materna simultáneamente a sus hijos. Aunque esto conlleva sus propios retos, ha sido aceptado como una forma de vida por muchas generaciones en varias comunidades; con adecuados sistemas de apoyo familiar que permitieron hacer esto. En contraste, uno de los retos más significativos de la integración de la mujer a la actividad económica y a las responsabilidades familiares, incluyendo la lactancia materna, ha sido el aumento de la separación de las madres que trabajan y sus hijos.

A pesar de las características comunes, incluso entre los países de

ingresos altos, hay una gran variante en los patrones laborales de las madres. Existe una variedad de influencias, incluyendo las normas sociales y los sistemas de apoyo que se traducen en diferentes modelos de licencias por maternidad o paternidad y cuidado de los hijos. Por ejemplo, en los Estados Unidos, donde no hay disposiciones federales para el permiso médico o familiar pagado, algunas mujeres tienden a reanudar pronto el empleo de tiempo completo después del nacimiento del niño. Lo contrario sucede en Suecia (país que comúnmente se ha visto con niveles más altos de apoyo social para la lactancia materna), la mayoría de las madres aprovechan la licencia por maternidad muy bien remunerada antes de regresar a trabajar. Generalmente lo hacen en el momento en que sus hijos tienen entre doce y dieciocho meses y ya pueden ingresar a alguna guardería. Mientras tanto en Irlanda, a pesar que las mujeres tradicionalmente salían del mercado de trabajo al nacer un hijo, ahora este hecho está cambiando rápidamente. Las mujeres de Nueva Zelanda suelen tomar varios meses de licencia luego del nacimiento del niño, generalmente regresan a un trabajo de medio tiempo. En contraste en los países de ingresos medios y bajos, los empleadores subsidian la licencia por maternidad con el resultado negativo que generalmente el beneficio no se extiende a quienes más lo necesitan.

Por todas estas razones, la integración de la lactancia materna con otro tipo de trabajo requiere tanto de fortaleza de la legislación existente como del desarrollo de nuevas políticas y acciones para proteger la lactancia materna entre las mujeres trabajadoras. También es necesario un rango de esfuerzos coordinados nacionales e internacionales, tanto por parte de gobiernos como de organizaciones no-gubernamentales que se enfoquen en las mujeres, los niños, la salud, el empleo y los derechos humanos.

Dra. Judith Galtry  
Investigadora y Autora  
Nueva Zelanda

## Mujeres, trabajo, lactancia en un mundo de géneros

**W**ABA aplaude a La Liga de La Leche Internacional por producir un libro sobre mujeres, lactancia materna y trabajo. Reconoce que todas las mujeres trabajan, ya sea en trabajo pagado o no pagado y que la lactancia materna es una parte valiosa del trabajo reproductivo de las mujeres y una enorme contribución para el bienestar de la sociedad.

Las mujeres trabajan y amamantan en los ambientes dirigidos por el género. ¿Qué significa eso? Ya sea en el lugar de trabajo, en la comunidad o en casa, estos espacios son la mayoría de tiempo organizados de acuerdo con los principios patriarcales, donde generalmente los hombres están en control de las decisiones y donde el sistema social da prioridades y beneficios a los hombres sobre las mujeres. En otras palabras, las mujeres viven en condiciones de desigualdad de género, sin las mismas oportunidades y estas condiciones afectan las prácticas y decisiones sobre alimentación de los niños.

El problema de trabajar y amamantar proporciona una de las áreas de más interés para el análisis de género. Las mujeres tienen que tomar decisiones todos los días, algunas más difíciles que otras. La decisión de amamantar o no, especialmente cuando regresan a trabajar, es una de las principales y está influenciada por una serie de factores: condiciones en el trabajo, leyes y prácticas nacionales de protección de la maternidad, apoyo de la familia, información y experiencia en amamantar, sus valores de vida y de carrera, sus condiciones socioeconómicas, su salud, su autoestima y confianza así como cuán empoderada se siente.

En el lugar de trabajo, el desequilibrio entre el poder de empleadores y trabajadores, incluyendo las diferencias de géneros, afectan la habilidad de la mujer para dar de mamar y trabajar. Por ejemplo, si muchos supervisores son hombres, aquellos en una posición de poder tienden a comprender menos las necesidades de una mujer que trabaja pero que tiene que extraer su leche o traer al bebé al trabajo. En consecuencia, los problemas de género y la discriminación de los colegas pueden afectar negativamente la confianza de una mujer para amamantar. Los sistemas legales y las políticas públicas, así como las leyes de protección de la maternidad, pueden o no apoyar a las mujeres, y por lo tanto, pueden crear una tendencia de género en contra de las mujeres. Las normas sociales y culturales que valoran a los hombres más que a las mujeres y que no valoran el trabajo de reproducción realizado por las madres, fuerzan a las mujeres a escoger entre sus carreras y la maternidad. Todas las mujeres tienen derecho de hacer ambas si así lo deciden. La sociedad tiene la responsabilidad de permitir y apoyar su decisión. Las mujeres no deberían tener que elegir entre una carrera satisfactoria y ser madre de niños. El cuidado infantil y la lactancia son parte del trabajo laboral reproductivo de las mujeres que necesita ser valorado, social, económica y culturalmente, y apoyado por la sociedad. Particularmente la lactancia materna debería ser reconocida como un derecho de la mujer y no un deber. La protección de la maternidad es una responsabilidad social. La lactancia materna y el trabajo fuera de casa deberían de ser compatibles.

Las desigualdades de género y las relaciones de poder diversas en el hogar afectan también a la salud y bienestar de la mujer y en consecuencia, su resultado en la lactancia. Las mujeres en muchas sociedades tienen un estado social más bajo que el de los hombres y otros miembros de la familia, particularmente sus parejas, sus padres y suegras en algunas culturas o incluso hermanos. Como resultado, muchas se enfrentan a mucha violencia dentro de sus hogares. ¿Cómo podemos esperar que la lactancia tenga éxito en situaciones de opre-

sión? Las mujeres pobres se enfrentan además a alimentación insuficiente, mala nutrición, salud deficiente, analfabetismo, exceso de trabajo, estrés y otras condiciones que las debilitan. Muchas mujeres, especialmente aquellas en situaciones de marginación, son forzadas a dejar la casa para ganar dinero para su supervivencia básica y sustento, y por ello no siempre pueden amamantar a sus hijos. Estas mujeres necesitan medidas de apoyo legal, social, cultural y comunitario de manera que sus bebés puedan continuar recibiendo la mejor nutrición posible y las mujeres estén seguras de tener la suficiente ayuda y protección de la sociedad para su propio bienestar.

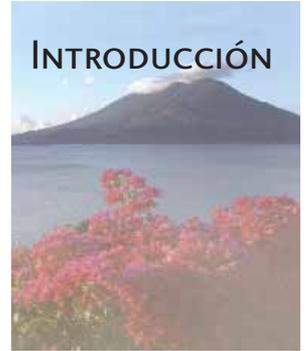
De hecho, una perspectiva de género requiere que la salud de la mujer y sus necesidades nutritivas estén también aseguradas. La defensa de la lactancia materna debe apreciar, y en la medida de lo posible, resolver las necesidades de la mujer, especialmente en las condiciones deficientes tanto a nivel socioeconómico como de salud. También debe solicitar la participación activa de los hombres como socios iguales en la crianza de los niños y compartir la responsabilidad del trabajo del hogar, y así proporcionar apoyo a la lactancia materna.

LAS HIJAS DE HIRKANI es una celebración de los logros de mujeres que han escogido dar leche materna mientras trabajan y han realizado enormes sacrificios para tener éxito. ¡WABA saluda a estas mujeres!

Esperamos que, como defensores de la lactancia materna, continuemos fortaleciendo los sistemas de apoyo para todas las mujeres y apoyando simultáneamente los esfuerzos de otros movimientos, particularmente el movimiento de las mujeres para trabajar hacia la igualdad de los sexos en todo el mundo, de manera que la lactancia materna pueda convertirse en una experiencia positiva para todas las mujeres. Una mujer empoderada tiene más oportunidades de experimentar una lactancia con éxito.

Marta Trejos, Costa Rica y Sarah Amin, Malasia  
Grupo de trabajo de géneros WABA

## INTRODUCCIÓN



**L**as Hijas de Hirkani ¿sobre qué trata este libro? Es la pregunta que quizás te estás haciendo ahora que tienes el documento en tus manos.

También podrías estar pensando pero si hace millones de años que las mujeres combinamos lactancia materna y trabajo. Cuando uno sale de las grandes ciudades del mundo y vuelve a lo que fue la vida antes una puede observar: mujeres lavando ropa en los ríos con sus niños amamantados y cerca de ellas; mujeres que cortan leña con un niño en la espalda y quizás otro en el pecho; mujeres que hacen pan o tortillas con los hijos jugando y participando de la vida familiar; mujeres que plantan legumbres en el campo también con sus hijos por ahí... pechos al viento, brazos a la obra. ¿Te suena familiar?

El cambio más grande y profundo es que madres e hijos se separaron. Ahora parece que trabajar y estar con los niños no fueran compatibles. Se produjo una ruptura. Además como para separar más las relaciones a muchas madres les dicen que para volver a trabajar tienen que comprar leche no humana y hacer biberones. Esto no es cierto y aquí tendrás muchos testimonios de madres que lograron trabajar fuera del hogar y amamantar a sus hijos.

Para lograr mantener el vínculo madre e hijo se construyó toda una estrategia que permite que las madres sigan proporcionando leche

materna. Dejar su leche es como dejar un poco de sí mismas. Esto por supuesto es muy beneficioso para los niños pero también para la madre: le alivia un poco la culpa de alejarse. Y le asegura una manera de reencuentro al final de su jornada de trabajo.

En esta versión en español, de las Hijas de Hirkani encontrarás mucha información sobre cómo puedes seguir con tu trabajo fuera de casa y amamantar.

Es un documento que contiene por una parte historias de madres cuyo idioma materno es el español algunas de España y otras de los países de Latinoamérica.

El primer libro “Hirkani’s Daughters” se publicó en inglés, contiene historias de madres de todas partes del mundo que lograron amamantar y trabajar. Rebecca Magalhaes de la Liga de La Leche Internacional fue la persona que descubrió la necesidad de hacer esta obra y buscó los medios para hacer realidad su sueño. Ahora nacen más frutos: Las Hijas de Hirkani en español que se hizo posible gracias a que WABA (por sus siglas en inglés World Alliance for Breastfeeding Action) aportó los fondos para elaborar esta versión.

Estas son algunas ideas provenientes de las historias, que llamaron positivamente la atención: una madre que cuenta que mientras estaba dando una presentación pública percibió que su niño necesitaba alimentarse, lo tomó en sus brazos lo puso al pecho y continuó hablando. Otra madre describe la lactancia como un vínculo perfecto de amor. Otra madre cuenta que cuando una colega le pregunto “hasta cuando vas a dar de mamar, crees que tu hijo lo necesita”, ella miró y le respondió “lo necesito yo”. La interlocutora no tuvo otro camino que el silencio.

Una mamá describe la extracción de leche como la “teta a distancia”, es una excelente forma de ver la compatibilidad entre el trabajo y la lactancia. ¡Logró continuar con la lactancia a pesar de salir un total de 12 horas fuera de su casa para trabajar y al volver todavía pudo mantener el vínculo con su hijo! Un niño muy sabio que no acepta biberones ni otras formas de tomar la leche materna: todos los días espera a su madre para amamantar directamente sin intermediarios de plástico. Otra madre cuenta que eligió seguir amamantando y trabajar porque le resulta milagroso tener una receta especialmente preparada y perfecta para cada niño: la leche materna.

Mientras coordinaba la edición en idioma español de las Hijas de Hirkani una cuestión me llamó poderosamente la atención y está muy vinculada a lo expresado anteriormente. Es que siendo nuestra América tan rica en pueblos y culturas diversas ¿porqué no hay más historias de

madres que provienen por ejemplo de los pueblos indígenas?. Nos podrían haber aportado tantas buenas experiencias. Son madres que si logran perfectamente amamantar a sus hijos y trabajar a veces en tareas de sus hogares y otras fuera de la casa. Quizás este constituya un reto para una próxima edición. Tenemos que tener sueños para sentirnos vivas.

¡Todas las historias son maravillosas! Seguramente semillas para forjar un mundo mejor.

Por último una aclaración, agradecemos y aplaudimos el hecho de que los bebés nazcan con uno u otro sexo, pero en este libro nos referimos a ellos en masculino, "el

bebé", no con una implicación sexista, sino simplemente en bien de la claridad, ya que, sin lugar a dudas, la madre es "ella".



Las Hijas de Hirkani en su versión en español es en verdad un esfuerzo conjunto de muchas personas. Muchas madres respondieron al llamado y se tomaron su tiempo para escribir valiosas historias.

Las Líderes de la Liga de La Leche que apoyaron para que las madres del mundo hispano tuvieran la información que les permitiera tener éxito con la lactancia y luego poder escribir sus historias. A las madres que nos enviaron sus historias un especial agradecimiento porque sin ustedes el libro no hubiera sido posible.

A las traductoras pues hizo falta traducir al español algunas historias y algunas partes de la versión en inglés del libro original Hirkani's Daughters. A Gabriela Carrasco que nos ayudó con la traducción de dos capítulos y dos historias. La coordinadora y editora debieron traducir la mayor parte de los capítulos e historias.

Un agradecimiento especial al Comité de Revisión de historias compuesto por Verónica Garea y Silvia Viale (ambas Líderes de Liga de La Leche Argentina) por el tiempo dedicado a leer todas las historias y enviar las sugerencias. Fue un placer trabajar con ustedes y saber que siempre respondieron antes de tiempo. ¡Nunca tuvimos que insistir con los plazos! Demostraron un gran profesionalismo en sus comentarios y sugerencias.

Este libro lleva el nombre Las Hijas de Hirkani que fue dado a conocer por el Dr. Gangal para la versión en inglés . Como la versión en español conservó el nombre corresponde agradecer a quién compartió la historia de Hirkani por vez primera.

Gracias también a Patricia Gager, diseñadora gráfica que hizo posible que este proyecto esté accesible en la página web de la Liga de La Leche Internacional para que muchas personas puedan disfrutar de él.

La madre de todos los Hirkani es Rebecca Magalhaes. ¡Gracias Rebecca por tu profesionalismo y apoyo incondicional! Un agradecimiento especial a María del Mar Mazza quién siempre nos apoyó cuando la necesitamos.

A WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) por darnos el apoyo económico que permitirá que este documento pueda estar a la disposición de muchas madres en todo el mundo.

A las que no están mencionadas explícitamente, no es que nos olvidáramos de ustedes es que el silencio las incluye.

A nuestros esposos e hijos por el tiempo que nos regalaron con su apoyo y su colaboración para que pudiéramos realizar nuestro sueño.



## **HIRKANI: distribuidora de leche, madre extraordinaria**

**E**l título de este libro, las Hijas de Hirkani, se inspiró en un antiguo cuento de la India. Hirkani, mujer, madre, y distribuidora de leche vivió en las cadenas montañosas del Ghats Oeste de la India durante el siglo 1600. A pesar de que su historia se desarrolló hace más de cuatrocientos años, Hirkani no es diferente de las mujeres de hoy día ya que enarbola el mismo instinto materno para superar desafíos para sus hijos. Se ha debatido si Hirkani fue una historia real o una leyenda. Una cosa es segura: su instinto materno fue real, biológico y ciertamente, universal.

La vida de Hirkani se desarrolla en un momento de la historia de la India cuando el poderoso líder Rey Shivaji reinaba desde la capital hacia lo alto. Dentro de los muros del fuerte del Rey Shivaji comenzó el evento que situó a Hirkani en el corazón de este libro. A pesar de que es famosa en la India, el mundo no ha escuchado hablar de esta heroína. Es tiempo que otros aprendan esta leyenda materna que se conoce en su tierra natal como “una joya de las montañas”. Aquí está la

historia de Hirkani como nos fue contada por un pediatra de la India el Dr. Prashant Gangal.

Hirkani fue una repartidora de leche que vivió en un pequeño pueblo en las faldas de Raigad con su marido y su hijo. Ella y su marido poseían ganado y sus ingresos provenían de la venta de la leche de sus vacas. Su historia comienza durante una luna llena en el mes Hindú de “Ashwin”, un tiempo llamado “Kojagiri Poornima”. Era un tiempo para celebraciones jubilosas e unificadoras ya que los agricultores habían finalizado la cosecha. Naturalmente, que los ánimos estaban altos en estos tiempos de abundancia, especialmente en el reino del Rey Shivaji. La ocasión demandaba extraordinarias cantidades de leche para la cocina del palacio por lo que las repartidoras de leche de la vecindad habían recibido instrucciones con antelación para viajar al fuerte a entregar más leche. Hirkani nunca había visitado la capital antes; el viaje le daría la ocasión de hacerlo. Había escuchado impresionantes historias de palacios maravillosos, de un gran mercado y de muchas pompas y esplendor acordes con la capital del reino. La noche anterior a su viaje, soñó con todo lo que había escuchado. Sin embargo, habían algunos obstáculos que harían este viaje de negocios algo difícil. Su marido estaba fuera en una expedición militar y no había nadie para cuidar de su pequeño. Además, debía organizar su viaje en el intervalo de tres o cuatro horas entre las sesiones de amamantar. Era una perspectiva atrayente y su familia necesitaba el dinero, por lo que hizo arreglos para viajar. La tarde siguiente, Hirkani amamantó a su pequeño abundantemente, lo acostó a dormir y lo dejó con amigos de la familia.

Con emociones encontradas, se dispuso a cumplir su misión. El viaje implicaba caminar unas pocas millas hasta la entrada del fuerte y luego escalar 1,250 pies (420 metros ) hacia arriba, con adicionales 1,460 escalones para alcanzar la puerta principal del fuerte. El palacio que había dentro estaba a media milla alejado de la puerta principal, y la calle que llevaba hacia él pasaba por un animado mercado. Cubrir esta distancia de un lado a otro con las pesadas jarras de leche era difícil y parecía más complejo por el hecho que Hirkani tenía poco tiempo. Por razones de seguridad las puertas del fuerte se cerraban a la hora de la puesta del sol y no se volvían a abrir hasta la mañana siguiente.

Hirkani tenía miedo de ver lo que antes solamente había soñado. Entregaron la leche en el palacio y ella y las demás repartidoras de leche recibieron su pago. Naturalmente, el área estaba congestionada ese día y Hirkani terminó separada de sus amigos. Las buscó en vano. Finalmente, decidió emprender sola el regreso a casa. Sin embargo, con

la multitud y la confusión, no logró encontrar su camino hacia las puertas principales. Hirkani había perdido tiempo muy valioso.

Pronto se asustó al escuchar a los cañones sonar, estos indicaban que las puertas pronto se cerrarían. A cada disparo que escuchaba, Hirkani corría más rápido. Cuando logró alcanzar la puerta principal, era demasiado tarde. Las enormes puertas se cerraron bajo llave. Hirkani rogó a los guardias que le abrieran pero sus suplicas fueron vanas. Las puertas solo podían abrirse por orden del Rey Shivaji. El imaginarse a su bebé, ahora hambriento en el pueblo de abajo, la hizo sollozar. Su blusa estaba mojada de leche. Continuó llorando y finalmente los guardias accedieron a llamar al oficial a cargo, quien iría a ver al rey para intentar obtener el permiso para abrir las puertas.

El tiempo pasó y Hirkani se puso más y más nerviosa. Todo estaba tomando mucho tiempo. El cielo estaba oscuro y la luna llena reflejaba la preocupación o en su rostro. Su instinto materno la llevó a explorar otra vía de salida, quizás una menos convencional. Se marchó de la puerta principal y continuó caminando dentro del fuerte buscando una vía de escape. Finalmente, encontró un lugar sin guardias. A lo lejos abajo en el valle podía vislumbrar las luces de su pueblo.

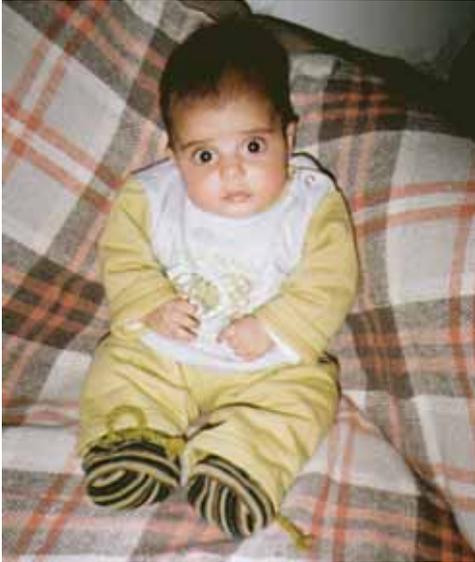
Era imposible; se sentía angustiada separada de su pueblo y de su hijo. Pero había una pendiente vertical que subía por más de 1000 pies (330 metros) de las profundidades de abajo. Ni siquiera el mejor soldado de la armada del Rey podría aventurarse hacia abajo, era una muerte segura. Mientras esperó, Hirkani no vio otra cosa sino el rostro de su hijo y no escuchó sino su llanto. La luz de la luna llena no le ayudaba pues la pendiente vertical estaba del otro lado. A pesar de ello decide hacerlo. Comienza a descender y arbustos espinosos y piedras filosas cortan su piel, infligiendo heridas y dolor. Continuó su descenso con gran determinación hasta que no sintió más nada. Para cuando llegó abajo, sus ropas estaban en jirones y sus piernas temblaban. Corrió hacia su choza y tomó en sus brazos a su bebé, sosteniéndolo cerca de su pecho. Era casi la media noche, y la felicidad descendió sobre la pareja madre-hijo así como los dioses poblaron el cielo para ver la maravilla de la tierra.

En el fuerte del Rey Shivaji, la conmoción había comenzado. El Rey había ordenado a los guardias que abrieran las puertas, pero estos no lograron encontrar a la madre desesperada. Antorchas especiales se encendieron para buscarla. La búsqueda finalizó junto a la jarra vacía al borde de un precipicio. El rey se quedó horriblemente disgustado al escuchar las noticias y asumió que la joven madre había muerto. A la mañana siguiente, los caballos reales fueron enviados abajo para infor-

mar a su familia. Llegaron para escuchar el cuento de coraje que Hirkani había vivido. El Rey Shivaji estaba muy impresionado con esta hazaña y Hirkani fue apropiadamente honrada. El pueblo dónde vivió todavía existe hoy día y se llama el pueblo de Hirkani; en su honor.

Las mujeres en las historias que ustedes están a punto de leer son, de tantas formas, las Hijas de Hirkani. En el siglo veintiuno ellas también están sobrellevando obstáculos para trabajar y amamantar a sus bebés. Ellas también están buscando sus propios caminos alrededor de las puertas que las personas cerraron delante de ellas. Y ellas también, están ansiosas, temerosas y extrañan a sus hijos e hijas. Algunas historias, comparten el drama de Hirkani; otras hablan con una silenciosa calma. Todas son historias de mujeres evaluando sus opciones a través de trepidaciones y latidos de corazón y, al final con coraje toman el camino que mejor funciona para sus familias.

Hirkani, nuestra amiga de siempre, sabía bien la dificultad de encontrar un equilibrio con cada uno de los peldaños que tomó cuando descendió, despacio, pero firmemente la montaña.



## PRIMER CAPITULO



## ARGENTINA

Laboratorista  
en industria  
alimentaria



# Ambas llorábamos mi hija por hambre y yo por las grietas

Carla Judit Arbuatti, Provincia de Buenos Aires

Cuando comencé a trabajar hace ya 14 años nunca pensé en el día en que debiera amamantar y trabajar a la vez. Suponía que todos los hijos de mamás trabajadoras se alimentaban necesariamente con mamaderas (biberones) de leche en polvo y así pensé que sería mi caso.

Cuando supimos que llegaría Giuliana a nuestro hogar en medio de la alegría que nos embargaba empezaron los preparativos. Tenía claro que necesitaba informarme.

Alguna vez había oído hablar acerca de Liga de La Leche (LLL) y ahora era el momento de acercarme y conocer qué era.

Al momento de elegir dónde nacería nuestra beba elegimos la Clínica y Maternidad Suizo Argentina, sin saber que era Hospital Amigo de la Madre y el Niño. Investigando supe de qué se trataba, qué pro-



mueve y supe que era el lugar correcto.

Llegó Giuliana el día 15 de febrero de 2004, un domingo soleado de verano. La compañía de mi esposo, la puesta al pecho a los pocos minutos de nacer, estar juntas todo el tiempo que duró la internación, todo plenitud.

Al cabo de dos días llegaron las grietas, el llanto de hambre de mi beba y el llanto de dolor mío. Usando pezoneras de silicona y crema de caléndula, mi leche y mucho aire sanaron.

Giuliana mamaba cada hora y medio tanto en el día como en la noche, me extenuaba. Mi esposo trabajaba 12 horas, era difícil que alguien me pudiera acompañar y como mamá primeriza sobrepasada, pensaba en esos momentos de crisis que sólo la amamantaría el primer mes.

Llegado el mes logramos prescindir de las pezoneras, entonces puse el límite a tres meses, comenzando a tener la convicción de que podíamos más. El día que llegamos a los tres meses me di cuenta que disfrutábamos de la lactancia...

No participaba de ningún grupo de lactancia, considero que hubiera sido de mucho apoyo. Sólo me contacté algunas veces en forma telefónica con Líderes de LLLArgentina que me invitaron a las reuniones y en otras ocasiones con la puericultoras de la maternidad y me han aclarado y acompañado.

Hoy sé que mi beba mamaba tan frecuentemente para asegurarse la producción de su leche. Si ella hacía su parte ¿cómo no iba yo a cumplir con la mía? La convicción se hacía más fuerte, alentada por lo que leía en la web de LLLI.

Al cumplir Giuliana tres meses debí reintegrarme a mi puesto de trabajo, no podía acogerme al beneficio de excedencia de mi licencia por maternidad. Temía ese día, pero estaba convencida de que la leche materna es el alimento de excelencia para mi bebe y que podíamos seguir conectadas cuando no estuviésemos juntas.

Trabajo como técnica química en una industria alimenticia internacional. Mi jornada es de lunes a jueves de 7 a 16.30 horas y viernes de 7 a 12 horas, con lo que tantas horas separadas y comentarios poco constructivos por momentos me hacían dudar del éxito de poder continuar con la lactancia. Aún así estaba dispuesta al desafío, a esforzarme. La oportunidad de los fines de semana juntas con tomas a demanda y las tomas nocturnas nos permitieron continuar con la producción necesaria. Me impulsaba haber leído experiencias y el ánimo que me daban los compañeros de la lista LACMAT en cada mensaje que leía de ellos.

Al mes de nacida mi bebé comencé nuestro banco de leche pen-



sando en mi reincorporación laboral. Fundamental fue la decisión de comprar un buen sacaleches manual.

Para cuando me reintegré a mi puesto tenía un banco de 55 vasos de 125ml, numerados, una planilla con número de vaso y fecha de extracción para hacer rotación de la leche (FIFO): First In, First Out (El primero en entrar es el primero en salir).

Debo agradecer a mi empleador, que me permitió volver al trabajo por dos meses con una jornada reducida de 5 horas. A mi jefe de laboratorio y mi compañero de tareas el ver sobrecargada su actividad y sin embargo acceder a mi petición y cubrir además mis cortas ausencias al momento de las extracciones.

A mi esposo que me estimuló desde el comienzo con sus palabras, su afecto, la paciencia y la tareas de la casa.

Cada mañana, la conservadora provista de sacaleches y mamaderas despertó curiosidad en mis compañeras. Ante la pregunta:- ¿qué es lo que llevás ahí?, les respondía con naturalidad: - es la comida de mi bebé. Su cara daba siempre muestra de sorpresa y una sonrisa, con el correr de los meses ya sabían de qué se trataba aquel “bolso azul”.

Como no contamos en la empresa con un lugar especial, el baño es el lugar elegido para las extracciones: es privado, tranquilo y se encuentra junto a la cocina provista con una pequeña heladera.

Por lo general me encuentro a las 10 y a las 14hs con alguna de ellas que me mira con sorpresa al ver que aún hoy, con más de 10 meses mi bebé, tenga yo leche suficiente y ella no haya probado lácteo alguno.

Aprovecho cada oportunidad en que me preguntan, espero que mi experiencia pueda tener efecto multiplicador. Siempre se comenta de los problemas y dificultades del amamantamiento, siendo muchos más los beneficios y el placer que produce la lactancia. Por mencionar sólo un frío dato: en un mes de lactancia amorticé el valor del sacaleches.

Entre las mujeres que conozco y he conversado, todas han comenzado amamantando, pero ante la primer dificultad el pediatra indicó complemento, cereal en mamaderas y en el peor de los casos, como a mi madre, inyectables para interrumpir la producción de leche.

Sé que no se amamanta más porque se sabe muy poco del tema, sumado a que hay un mercado ansioso de vendernos lo que no necesitamos.

En la puerta de nuestra heladera junto a la planilla se encuentra un cartel recordando las indicaciones respecto al cuidado de la leche para cuando papá y la abuela quedan al cuidado de Giuliana.

Me sorprende hoy ver de que manera pudimos afrontar trabajo y lactancia a la vez, siendo que jamás lo hubiese imaginado. Es una tarea



de constancia, pero con un poquito de esfuerzo es perfectamente realizable: un banco de leche, extracción antes de salir de casa al trabajo, por la mañana y la tarde y aprovechar al regreso para que sea el momento de reencuentro. Información clara y un buen sacaleches fueron determinantes.

El apoyo de mi familia me brindó mucha contención, por eso, si hay comentarios aún bien intencionados pero que pueden desalentar a la mamá en la lactancia, es preferible evitarlos, comprendiendo que sólo se trata de gente desinformada.

Mi esposo y yo estamos muy contentos de poder brindarle a Giuliana el mejor comienzo, mi leche. Yo no puedo más que agradecer a quienes desinteresadamente a través de los grupos de promoción y apoyo se empeñan en que nosotras podamos lograr lactancias exitosas.

Una realidad dura que nos toca en mi país es la corta licencia por maternidad, apenas 90 días que deben comenzar 30 días antes de la fecha probable de parto. Debemos reintegrarnos dejando en casa un bebé de apenas 45-60 días que nos necesita y nosotras a él.

Como deseo: anhelo que todas las mamás puedan elegir amamantar conociendo beneficios y riesgos, contando con toda la información necesaria y el apoyo para proseguir con su propósito. Que todos nuestros neños puedan verse beneficiados con éste alimento que es el que merecen y necesitan: vida, amor y salud.



## Teta a distancia

Adriana Verónica Doz

**M**i historia comienza cuando llega a mi vida el ser más maravilloso del mundo, mi bebé. Mis expectativas de darle la teta eran muchas, pero la idea de seguir trabajando (mi sueldo era necesario, estábamos construyendo nuestra casa), me ponía en una situación en la que yo creía, que seguir amamantando iba a ser un poco difícil por no decir casi imposible.

Otros factores se sumaban a mi angustia, el ser madre por primera vez, el hecho de pensar en darle lo mejor a mi bebé, el encontrarme lejos de mi familia. Mi marido y yo somos de Córdoba, Argentina y hace tres años que vivimos en Eldorado, Misiones, los dos solos. Toda nuestra familia se encuentra a 1500 km de distancia. Vivimos en un lugar donde las costumbres son distintas y donde relacionarse es bastante difícil.

Sabía que si dejaba de trabajar iba a disfrutar al máximo de mi hijo, pero a la vez necesitaba trabajar, era un sueño cumplido haber encontrado un empleo donde pudiera desarrollarme como ingeniera. Estaba



entre medio de la espada y la pared, quería ser una buena madre, quería darle el pecho a mi hijo, creía que si dejaba a mi hijo para ir a trabajar iba a fallar como mamá. Pero gracias a que puse en práctica la extracción de leche de mis pechos y el poder dejarle esa leche que iba extrayéndome a mi bebé en mis horas de ausencia, me produjo la mayor felicidad, al comprobar que seguíamos manteniendo ese lazo especial que tiene cualquier mamá con su hijo y que no hemos perdido a pesar de mi ausencia. La extracción en mis horas de trabajo ayudó a que mi cuerpo continuara produciendo leche y mi hijo aún se alimente de ella.

Tomé mi licencia por maternidad 10 días antes del nacimiento de Juan Ignacio, el parto se adelantó unos pocos días, tuve a mi bebé por cesárea.

Juan Ignacio nació a las 9:50 horas y recién se prendió de mi pecho a las cinco de la tarde; a partir de ese momento hasta el día de hoy podemos disfrutar juntos de esa hermosa actividad.

Hoy mi bebé está próximo a cumplir sus ocho meses. Fue alimentado exclusivamente con leche materna hasta los seis meses de vida y hoy con sus primeros alimentos sólidos no pienso en dejar de darle el pecho, menos ahora que conozco los grandes beneficios de la leche materna.

Soy ingeniera mecánica electricista, me desempeño en el departamento de ingeniería mecánica de una empresa donde trabajamos en proyectos y obras mecánicas, mi grupo de trabajo está constituido por siete profesionales más, todos hombres, sumados a otros tantos que trabajan en otras áreas de la ingeniería; ya sea eléctrica, procesos, instrumentos y obras civiles.

Pero paso a contarles como decidí seguir alimentando a mi hijo con mi leche cuando empecé a trabajar, esa tarea para mí era un poco complicada: doce horas fuera de mi casa; pensaba: ahora ¿cómo hago?

Mi pediatra me habló de la extracción de leche materna, me dio unos folletos sobre el tema y yo comencé a buscar información por Internet.

Durante mi licencia me compré un sacaleche, (esos que funcionan por succión manual) y empecé a probarlo, la primera vez que lo usé me pareció bastante incómodo, no pude sacar mucha leche. En una semana tomé práctica y por día llegaba a sacarme hasta casi medio litro de leche (alrededor de 16 onzas).

Mi curiosidad hizo que buscara información sobre las ventajas de seguir dándole la leche de mi pecho al bebé, buscaba los distintos métodos de extracción, tiempos y formas de conservación de la leche extraída.

Logré juntar mucha información y sumados a los consejos que recibía de la doctora y el apoyo que me brindaba mi familia, especial-



mente de mi mamá Lidya, que amamantó a mi hermana y a mí hasta los tres años de edad, fueron el incentivo para terminar de convencerme que la opción de seguir manteniendo la alimentación de mi bebé con la leche de mi pecho era la mejor y la única.

Empecé a sacarme leche de a poco. Iba haciendo mis reservas guardándola en el freezer, pero se acercaba el momento de regresar al trabajo y no sabía si iba a poder seguir con la extracción en el empleo.

Volví a trabajar cuando mi bebé solo tenía dos meses cumplidos, esa mañana cuando dejé mi casa, fue uno de los días más difíciles de mi vida.

Trabajo en esta empresa desde septiembre del 2003, la fábrica queda a 60 km de mi casa, empiezo a las 7:30 horas, y me retiro a las 16:30 horas. Tengo una hora y media de viaje desde mi casa al trabajo y una hora y media del trabajo a casa. Salgo de mi hogar a las 6 de la mañana y regreso a las 18, son doce horas fuera de casa.

La distancia, la no disponibilidad de transporte, la ausencia de guarderías o salas de cuna en la empresa, hacían imposible tomarme la hora diaria de amamantamiento que otorga la ley, entonces si mi idea fue seguir dándole leche materna a mi hijo era haciendo extracción de mi leche en el trabajo.

Cuando regresé a trabajar luego de mi licencia por maternidad, me reuní con mis compañeros y les comenté que quería seguir dándole mi leche a mi bebé, “seguir dándole teta pero a distancia” y para eso debía realizar la extracción para poder llevarse a casa.

En nuestra sala de trabajo tenemos heladera donde podía poner la leche extraída durante el día. Todos estaban al tanto de que en la heladera estaban mis frascos con la leche.

Realmente debo decir que mis compañeros, todos absolutamente, sabían que dentro de mis tareas diarias, el extraer leche estaba dentro de ellas, a nadie le molestaba, es más, ellos hasta hacían bromas al respecto. El extraer la leche era una tarea habitual en mí que luego se transformó en habitual para ellos que yo lo hiciera.

Mis compañeros tomaron esta decisión de la mejor manera, como algo natural.

La idea de que todos supieran de mi necesidad de seguir brindándole a mi bebé mi leche me tranquilizó y me demostró que informarles a todos de la decisión de seguir amamantando fue lo correcto y me sentía orgullosa por eso.

Con respecto al transporte de la leche, debía tener en cuenta la hora y media de viaje del trabajo a casa. Viviendo en una zona donde el clima es subtropical debía extremar los cuidados de la conservación y transporte.



Empecé llevándola en una bolsa térmica con hielo hasta que se me ocurrió la idea de pedir en las farmacias el gel que se usa para transportar vacunas, esos se colocan en el freezer y son más fáciles para llevar y traer.

Otro de los temas fue enseñar a Gladys, la señora que cuida mi bebé, a bajar las reservas de leche y cómo hacer para que estén disponibles para dárselos a Juan Ignacio. Los primeros días dejé millones de recomendaciones (millones digo para expresar la cantidad de cosas que había hecho grabar en la cabeza de la niñera), le deje mil notas de cómo cuidarlo, de que manera alimentarlo, las notas estaban en todos lados, la heladera, en las puertas interiores de mi casa, etc.

Gladys fue adaptándose a nuestras consideraciones y adaptándose a nuestros pedidos.

De la misma manera fui enseñándole a mi marido de las mismas tareas, de tal forma que Gustavo hasta el día de hoy se preocupa controlar la reserva de leche materna que hay en el freezer y de controlar que Juan Ignacio tome esa leche cuando salgo a trabajar.

Gladys junto con mi marido Gustavo forman un equipo genial cuando no estoy en casa. También recibo visitas de mi hermana Noelia y mi mamá, ellas se unen para ayudar con el bebé.

Gustavo aprendió a cuidar a su hijo como lo hago yo, lo baña, lo cambia, lo alimenta con mi leche, ya que sus horarios de trabajo le permiten estar más tiempo con el bebé, ha sido una gran ayuda para mí. Mi marido fue el que más convencido estaba con la idea de que siguiera amamantando y él fue uno de los que más apoyo me brindó. Lo mismo puedo decir de mi mamá Lidya, quien fue la primera en comentarme los grandes beneficios del amamantamiento.

Los obstáculos que he tenido que enfrentar como mujer en mi profesión, puedo decirles que comenzaron cuando empecé a estudiar en la facultad. Cada día tengo que demostrar que ser mujer y ser capaz de hacer trabajo de hombres, como muchos dicen en un mundo donde se cree que por el hecho de ser mujer uno no tiene capacidad para muchas cosas, no es cierto somos tan capaces como los hombres.

Todas esas situaciones han creado en mí una fortaleza para afrontar todo lo que se venía. Quiero decirles que ser una mamá que trabaja y se encuentra tantas horas fuera de casa no es fácil, pero se pueden complementar estos roles perfectamente, sólo hace falta poner mucho amor, y organizarse. Cuando llego a casa le dedico todo mi tiempo a Juan Ignacio.

Cuando dudaba si podía cumplir con esas dos tareas siempre pensaba: “no debo ser la primera ni la última mujer que es madre y que



trabaja fuera de casa, debe haber muchas mujeres en mi misma situación.”

Cuando tuve que decidir ¿qué hacer? Seguir trabajando o quedarme en casa con mi bebé, puse muchas cosas en la balanza por ej. elegir tener que dejar a mi hijo doce horas , tener que perderme de disfrutar momentos con él, dejarlo al cuidado de otra persona. Por otro lado, mis años de estudio, el haber encontrado un trabajo donde era reconocida como ingeniera, donde podía desarrollarme como profesional, el sacrificio que mis padres hicieron para que pudiera estudiar. Realmente fue difícil tomar una decisión, creía que si seguía trabajando era sinónimo de dejar de amamantar, pero hoy puedo decir que no es así. La opción de extraer mi leche, permitió a mi bebé seguir tomando la teta.

Hoy siento que puedo ser madre y profesional a la vez, el vínculo que logré con mi hijo es maravilloso y único como el que cualquier otra mamá que se queda en casa, lo tiene con sus hijos.

La sociedad debe entender que las mujeres hemos demostrado en muchísimos casos que somos capaces de desarrollarnos como profesionales y cumplir con el rol de madre de igual manera. Ser buena madre no es quien está las 24 horas junto a sus hijos, sino quien hace que pequeños momentos sean horas junto a sus hijos.

Creo que no deberían ser necesarias las leyes que aseguren y protejan a las madres trabajadoras para poder conservar sus empleos en períodos de embarazo o lactancia, ni que por leyes impuestas existieran salas de cunas en las empresas, ni cupo de mujeres obligatorios en la plantas, todo eso debería ser normal y no impuesto por una ley para que deba cumplirse.

Cuando le doy la teta a mi hijo, nada pasa por mi mente, no pienso que estoy en un lugar público, ni que me están observando, en ese momento solo somos mi hijo y yo y siento que el amor que nos une se nos escapa y emana por todos lados, es uno de los momentos más importantes que tenemos en nuestras vidas.

Realmente amamantar es maravilloso, y no quiero dejar de hacerlo.

Hay personas que todavía se asombran al verlo prendido de mi pecho y me preguntan:” ¿hasta cuándo le vas a dar la teta?”, otras que dicen: “aprovechá que estás trabajando para ir acostumbrando a tu cuerpo a no generar más leche “, pero por nada del mundo cambiaría esa costumbre, me llena de satisfacción.

Creo que todas las madres del mundo queremos lo mejor para nuestros hijos, amamantar es una decisión de la que nunca vamos a arrepentirnos, por la salud de nuestros bebés, por su bienestar físico y emo-



cional, por el lazo inquebrantable y perfecto que se forma entre mamá – bebé, por las sensaciones que se generan cuando uno da el pecho.

Hoy puedo contarles que tantas horas fuera de casa no han afectado de ninguna manera mi actividad de amamantar, muy por el contrario, tengo tanta leche en mis pechos como el primer día.

El hecho de ver a mi hijo fuerte, sano, en estos siete meses y medio jamás estuvo enfermo, ni siquiera un simple resfrío, el ver su carita y sus ojos en los míos cada vez que lo amamanto, sus manitos en mis pechos cuando se alimenta, son cosas impagables que no cambiaría por nada en el mundo. Nunca se me pasó por la cabeza dejar de hacer esa tarea.

Llegar a casa, tomarlo entre mis brazos, ver como Juan Ignacio instintivamente e inmediatamente busca mi pecho: es maravilloso.

No hay día que regrese a mi hogar y él no esté esperándome para tomar su teta.

A todas las mamás que tienen que volver a sus trabajos, extraer su leche para poder mantener por más tiempo la lactancia de sus hijos, les diría: es lo mejor que pueden hacer por ellos. Estoy disfrutando de los frutos de esa actividad y las invito para que comprueben que lo que les digo es cierto. Sólo hay que pensar en ellos, y en su felicidad. ¡Mucha suerte!

ARGENTINA

Traductora  
Pública de  
Inglés freelance



## La lactancia materna un vínculo inexplicable y simbiótico

Romina Elía, Buenos Aires

**M**i nombre es Romina, y la protagonista de esta historia, quién me enseñó todo esto desde el amor, se llama Emma Julieta, y es mi hija.

Nació el 19/03/04, enseguida se la llevaron a Neonatología porque tenía un problemita respiratorio, había aspirado líquido al nacer, nada muy importante, pero a mí se me vino el mundo abajo, pude darle teta al segundo día cuando le sacaron el suerito que llevaba puesto...y de ahí hasta el año, ino paramos más! ¡¿Cómo?! ¿Qué estaba las 24hs con ella? Claro, los primeros 6 meses sí, incluso en Neo me habían dado el alta a mi y a ella no, y decidimos con mi marido quedarnos en un Hotel a la vuelta de la clínica y cada 3 horas o menos iba a la clínica a darle la teta...así por 6 días, las enfermeras me decían que era una loca linda...yo no quería que le dieran otra leche que no sea la mía...estaba muy angustiada de no tenerla conmigo



como para que tener que delegar iese también! Así que me llamaban de madrugada avisándome que se había despertado...o yo les ganaba de mano cuando sentía que mis pechos estallaban y coincidía con que ella ya estaba de ojitos abiertos en la incubadora quejándose y esperándome.

Así comenzó nuestra lactancia: un vínculo inexplicable y simbiótico. Pasaron los días y empezaron “los consejos” tan odiados e inoportunos...”esa nena se queda con hambre” me volvieron loca. Todos sentenciaban que era HAMBRE...y la pediatra me anunciaba que la beba había subido 1.450 kgs en un mes. ¿Se imaginan si le hubiera dado un complemento? Había leído por ahí que la lactancia se afianza hacia los tres meses. Una amiga me decía que le diera a libre demanda y que no hiciera caso a los relojes. Así lo hice a veces cada 2 horas a veces 3 horas, de madrugada siempre 2 veces. Mi consuelo era que si tomaba de madrugada, seguía generando cada vez más, ya que el pico de prolactina se producía a esa hora. A veces tomaba recostada en mi cama y alguna que otra noche ha hecho “canilla libre” ya que el cansancio me superaba y me quedaba dormida con ella prendida al pecho. Pasaron los meses...cumplió los 6, y empezó a comer papillas y al mes siguiente empecé a trabajar...se venía la terrible incógnita y me empezaba a desesperar ¿Cómo hago? No quiero que tome otra leche que no sea la mía ¡Qué dilema! ¡Qué sufrimiento! Y otra vez los consejos...”ya come...ya es hora de que deje la teta”...y ahí fue cuando compré uno de los mejores sacaleches del mercado, ampliamente amortizado en forma económica si sacamos la cuenta de lo que se gastaría con leche artificial.

Empecé a sacarme leche 15 días antes de volver a la oficina. Llamaba a La Liga de La Leche para que me asesoraran. Así me sacaba a la hora de darle y por más que ella quisiera tomar teta enseguida de mi extracción manual, me habían explicado que una sigue produciendo durante la succión. Nunca estás vacía. Así iba recolectando y luego se la daba a mi marido para que se fuera acostumbrando a la mamadera (biberón) con otro que no fuera yo. Finalmente conseguí un jardín maternal, con gente de confianza. Les conté que deberían calentar la leche a baño maría, para que no se destruyan sus propiedades, ya que pensaba llevarles 2 mamaderas (biberones) de leche materna, una para la mañana y otra para la tarde.

Así empezamos con la lactancia y el trabajo. Comenzaba con la teta de las 7.30 ama las 8.30 am ella ya estaba en el jardín y yo en mi trabajo, a las 10 am le daban la mamadera (biberón) con mi leche y yo me extraía leche en la oficina, cada 3 horas, tuviera o no tuviera los



pechos a punto de explotar, estimulaba siempre y guardaba todo en la heladera...después lo transportaba en una valijita térmica.

MI JEFE: Factor muy importante. Padre de 3 hijos y un ser humano excepcional que nunca me puso mala cara por los minutos “perdidos” en el baño, sabía lo que me costaba despegarme de mi hija y en más de una ocasión le dije: “Me voy al jardín a darle la teta...la extraño muchísimo” y allá iba en mi horario de almuerzo que seguramente se extendería algunos minutos más ese día. Había días que sacaba hasta 400cc. Cuando no lo lograba de día por las madrugadas cuando ella dejaba de tomar me sacaba otra tanda más para que le alcanzara al día siguiente. No fue fácil, fue agotador, pero me hacía sentir itan pero tan bien! La culpa de las mamás que trabajamos va estar eternamente, pero ino saben lo bien que se siente esta conexión a distancia! Claro que en mi caso se juntaron varios factores importantes, la comprensión en mi trabajo, la paciencia de las maestras que aprendieron que la leche materna tiene esa apariencia de “leche cortada” cuando se separan las proteínas del resto. Las tuve que convencer para que no me la tiraran el primer día pensando que estaba fea mi leche. La leche que recolectaba el viernes, la ponía en el freezer y la bajaba el domingo a la noche a la heladera...esa era su vianda para el lunes. Los sábados y domingos descansaba. La leche excepto la de los lunes, era recolectada de un día para el otro.

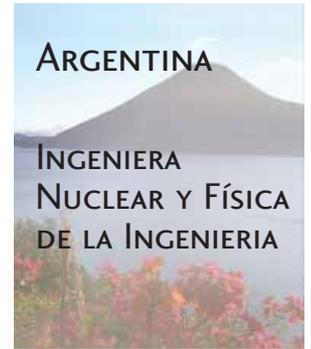
¿Cómo saber la cantidad? En casa junté 120cc las primeras veces (en 2 o 3 veces) y por lo general le sobraba unas líneas. Cuando empezó a volver vacía la mamadera (biberón), incrementé a 150cc cada mamadera (biberón) y así hasta 180cc.

La técnica va mejorando con cada extracción y cada vez logras sacar más. A mayor estímulo, mayor producción.

¿El final? ¿El temido destete? De los más dulces. Lo decidió ella, nos fuimos de vacaciones y dicen que los hijos cuando los 2 padres trabajan, en las vacaciones hacen un gran cambio y crecimiento o eso nos parece a nosotros. Así fue, ya tenía un año y tomaba las dos mamaderas (biberones) en el jardín y solo teta por la mañana, por la noche y por la madrugada ya casi nada. Esos quince días de vacaciones empezó a dormir toda la noche y se dormía sin teta después de la cena. Mi producción iba bajando. De vacaciones tampoco me extraía leche. Una tarde nos estábamos bañando juntas, nos quedamos sentadas bajo la ducha y la puse a la teta una vez más ya que ese día no había pedido. Chupeteó (succionó) unos segundos me miró y me hizo un “no” con su cabecita. Ahí entendí que era el final y que fue su decisión. Y fui feliz. Porque lo había logrado y porque siempre me negué a eso de “sacarle la teta” porque alguien dijo que “ya era tiempo”.



Así que mamás que trabajan afuera de casa, no se pierdan esta oportunidad de intentarlo, no digo que sea fácil, solo digo que si la naturaleza les brinda esta posibilidad, hagan el esfuerzo, es algo que llevarán en el alma toda vuestras vidas, algo que solo nosotras podemos establecer, un vínculo eterno que mitiga la culpa de salir a trabajar todos los días. Lactancia y el trabajo de mamá es un esfuerzo que vale la pena.



## Una vuelta en bicicleta

Verónica Garea, Bariloche

Ya había amamantado a mi hija mientras cursaba estudios de postgrado en los Estados Unidos. Logré defender mi tesis con ella esperando en el pasillo, y pude retrasar el regreso al trabajo hasta que tuvo ocho meses de edad. Pero cuando mi esposo y yo decidimos tener un segundo hijo, ya estábamos de regreso en Argentina. Trabajaba fuera de casa y mi familia no podía prescindir de mi ingreso.

Soy ingeniera nuclear y tengo un doctorado en Física de la Ingeniería, y cuando decidimos tener otro bebé trabajaba para una empresa de ingeniería. La empresa no cuenta con guardería en el lugar de trabajo y no pude encontrar un arreglo que pudiera satisfacer mi necesidad de estar cerca de mi bebé. Después de discutirlo con mi esposo, decidí postularme como investigadora postdoctoral en un centro de investigación que tiene guardería en el campus. Mi esposo trabajaba en ese lugar, y nuestra hija asistía a la guardería. El personal de la guardería apoyaba la lactancia materna y no tenían problemas en



cargar a los bebés que lo necesitaban. Vivimos lejos de nuestra familia extendida, así que no teníamos la posibilidad de tener a una de las cariñosas abuelas para que cuidara a nuestros bebés. Ninguno de los dos podía tomarse una licencia extendida en el trabajo y nos pareció que sería muy difícil encontrar una persona que cuidara a los bebés y nos satisficiera. Teníamos una experiencia positiva con nuestra hija en esta guardería y nos pareció que era la mejor opción para nuestra familia.

Tuve la suerte de que me otorgaran la posición postdoctoral y fuimos bendecidos con un embarazo ese mismo año. En otoño del año siguiente le dimos la bienvenida en nuestra familia a Leonardo. Mi trabajo no incluía beneficios por maternidad, ya que se trataba de una beca y no de un empleo en relación de dependencia. Pero era suficientemente flexible como para permitirme negociar con mi supervisor la posibilidad de tomarme tiempo pago para quedarme en casa con el bebé. Me tomé dos meses completos para conocer a ese nuevo amor en mi vida. Después de dos meses, empecé a trabajar part-time (tiempo parcial) en mi casa. Practicamos colecho, Leo pasaba el día en mis brazos o los de su papá durante todo el tiempo que estábamos despiertos, y amamantamos felizmente.

Cuando Leo cumplió cuatro meses, volví al trabajo. Nos tomamos dos semanas para que se acostumbrara a la guardería. La sala de bebés contaba con una maestra y dos auxiliares, todas ellas mujeres jóvenes, pacientes y cariñosas, con experiencia en el cuidado de bebés. Compré una bicicleta e iba en ella desde el laboratorio hasta la guardería para ver a Leo y amamantarlo. Les había explicado a las maestras cuáles eran las señales que indicaban que quería tomar el pecho antes de que se pusiera a llorar y ellas las incorporaron inmediatamente, por lo que era raro que Leo estuviera llorando cuando yo llegaba a la guardería. Las maestras tenían a Leo en brazos o en su portabebé la mayor parte del tiempo. Pasaba mi almuerzo caminando por el campus con Leo y su hermana mayor, Muriel, o mirando cómo Muriel jugaba con sus amigos en el patio de juegos. La ley argentina otorga a las madres que trabajan una hora de lactancia durante el primer año de vida del bebé, pero si me tomaba más de una hora sumando todas las veces que iba a amamantar a Leo no era un problema. Como estaba haciendo investigación, yo era quien imponía el paso del trabajo, no, antes y si me atrasaba un poco podía recuperar el tiempo en casa durante los fines de semana cuando los chicos dormían la siesta.

No estaba sola mientras amamantaba a Leo. La sala de bebés no tenía un lugar aparte para que las mamás nos sentáramos a amamantar, pero tenía tres sillas cómodas en la misma habitación. Y a veces



éramos tantas mamás amamantando a la vez que una tenía que sentarse en el suelo o acomodarse en una colchoneta con su bebé. La comunidad del centro de investigación es pro-lactancia y no es inusual que la mayoría de los bebés en la guardería sean amamantados. El momento de amamantar era un tiempo maravilloso para compartir con el bebé, pero también con las otras madres.

La lactancia materna es más común en Argentina que en otros países, pero desafortunadamente no todos los bebés son amamantados. La ley brinda a la madre 12 semanas de licencia por maternidad y una hora de lactancia por día durante el primer año. Y todas las compañías con más de 50 mujeres empleadas deben contar con una guardería in situ o hacer un arreglo con alguna guardería vecina al lugar de trabajo. Lamentablemente nuestro país tiene esta extraña capacidad de tener buenas leyes que no son reglamentadas, y muchas veces los empleadores no cumplen con estos requisitos y las madres no conocen sus derechos.

Pude amamantar exclusivamente durante seis meses y medio, momento en el que Leo comenzó con los alimentos complementarios. Entonces siguió tomando el pecho a demanda y continué yendo a amamantarlo cada vez que él lo quería. Tomó el pecho con frecuencia hasta los 13 meses, así que seguí yendo en mi bicicleta varias veces por día a la guardería. Cuando Leo tenía 16 meses, me ofrecieron trabajo en la compañía en la que había trabajado antes de que él naciera. Era una oportunidad profesional excelente para mí y decidimos que nuestra familia estaba lista para el cambio. Ajustamos nuestros horarios de trabajo con mi esposo de manera que yo fuera a trabajar bien temprano y él llevara a los niños a la guardería. Entonces yo podría salir temprano, pasar a buscarlos y llevarlos a casa. Amamantaba a Leo antes de salir a trabajar, temprano en la mañana y seguí yendo a amamantarlo una vez por día al mediodía y pasaba mi hora de almuerzo con él y con Muriel. Tomaba el pecho a demanda de noche y cuando estábamos juntos en casa, y enviaba leche para que tomara en un vaso a la hora de la merienda. Cuando cumplió 30 meses me dijo un día “hoy no teta, mami” y ése fue el principio del destete que llevó aproximadamente un mes.

He tenido dos experiencias maravillosas y felices combinando empleo y lactancia. No podría haberlo hecho sin el apoyo constante de mi esposo. Él compartía mi convicción de que era importante para nuestra familia que lo hiciera y apoyó mis decisiones. Estoy agradecida de que mi país tenga leyes que protegen el derecho de toda mujer a darle lo mejor a su bebé y el derecho de cada bebé a recibirlo. También estoy agradecida de haber encontrado una comunidad de madres que



amamantaban en mi lugar de trabajo así como personal experimentado, cariñoso y paciente con los niños en la guardería. Estoy convencida de que mantenernos cerca de nuestros bebés es importante para tener éxito en combinar trabajo y lactancia. Me gustaría ver el día en que todas las madres tengan acceso a cuidado infantil de excelente calidad suficientemente cerca de su trabajo como para poder ir a amamantar y a abrazar a sus bebés tantas veces como ambos lo necesiten.

ARGENTINA

Enlace con la  
Comunidad  
Latina Global



## Amamantaba frente a un computador

María del Mar Mazza, Buenos Aires

**T**odo comenzó cuando con mi esposo y yo aun no estábamos casados, nos encontrábamos en la casa de unos amigos, en el pueblo donde yo nací. Era un grupo de 7 personas aproximadamente. De repente, Eugenio de dos años, se acerca a su madre, le levanta su blusa y comienza a mamar, ahí frente a todos y de la forma más natural. Debo ser sincera, tanto mi ahora esposo, como yo, nos quedamos boquiabiertos, pensando que era la mayor desfachatez que jamás hubiéramos visto. Seis años mas tarde, con dos hermosos hijos y tres años y medio de amamantar sin interrupción, esta imagen cambia para mí, y para mi esposo, fiel compañero y gran soporte de mi aventura por la maternidad.

La vida quiso que nos mudáramos a Chicago, EEUU, seis meses después de casados. Me encontraba por aquel entonces con muchas ganas de trabajar, de mejorar mi inglés, y sobre todo de aprender cosas



nuevas. Con ese propósito comencé a buscar por Internet lugares para trabajar como voluntaria. Dado mis estudios universitarios de Licenciada en Nutrición, coloqué las siguientes palabras en el buscador: “Nutrición, alimentación, Schaumburg” (que era el lugar donde vivíamos). Para mi sorpresa entre los lugares que salieron apareció, una organización no gubernamental (ONG), cuyo nombre estaba en español, “La Leche League International” Creo que eso hizo que prestara más atención y comencé a zambullirme en el fascinante mundo de la Liga de La Leche, que para ese entonces era totalmente nuevo para mí.

A la semana, ya estaba trabajando como voluntaria, colaborando con varios departamentos, y a la vez absorbiendo mucha información sobre lactancia. Siempre me gustó la idea de tener varios hijos, pero tanto aprendí entre trabajos y cursos, que deseaba tener un bebé, mi bebé, para poner en práctica tales conocimientos.

Las circunstancias del trabajo de mi esposo hicieron que nuestra estadía en los EEUU se prolongara, en vez de seis meses, ahora iban a ser tres años. Al pasarse los seis meses, quedé embarazada de Lourdes, con mucha alegría comenzaba mi travesía por la maternidad. Siempre seguí colaborando con la oficina de la Liga de La Leche, además concurría al WIC (Women, Infant and Children, un programa materno infantil), y a un hospital, siempre entre consultoras de lactancia y bebés. Estaba muy ocupada, pero al no tener permiso de trabajo (sólo mi esposo lo tenía y lo estaba tramitando) no podía ser empleada.

Una semana antes de dar a luz a mi princesita, llegó el permiso de trabajo y con él, dos meses más tarde, el ofrecimiento para trabajar como empleada en la Liga de La Leche. Mi alegría fue muy grande, pero me invadieron las dudas, ¿Cómo haría con una bebita de tan solo dos meses de vida?, ¿me alcanzarían las horas del día?, ¿Sería capaz de hacer ambas cosas?

Pero yo tenía bien claro que deseaba estar con mi bebé todo el tiempo, tan determinante fui con esa decisión, como lo fui con la decisión de tener a mis hijos en casa.

Tuve la suerte de tener como empleador a la Liga de La Leche. La filosofía de esta organización protege el vínculo madre-hijo y fomenta la lactancia. Encontré en Rebecca, mi supervisora en ese momento y quien aún lo sigue siendo, una persona muy comprensiva y paciente. Tal es así que muchas veces se acercó a mi casa para tener la reunión que supuestamente deberíamos haber tenido en su oficina, porque de esa forma se simplificarían las cosas para mi y mi bebé.

Comencé entonces a trabajar sólo tres horas por día, desde mi casa y eventualmente una vez por semana iba a la oficina. Al principio



fue fácil de llevar. Lourdes, con sólo dos meses, dormía y comía todo el día. Por lo que la amamantaba frente al computador y continuaba con mi trabajo. A medida que fue creciendo, sus demandas fueron diferentes, pero no difíciles de satisfacer y coordinar con el trabajo. El uso del cargador de bebé fue muy beneficioso para mí, allí Lourdes se quedaba dormida, o despierta pero feliz de estar cerca de su mamá.

Mi experiencia de trabajo y lactancia no sólo se limita a trabajar en la casa y en la oficina. He asistido a conferencias de dos días de duración e incluso en una de ellas fui la disertante. Creía que sería una misión imposible, ya que mi esposo no podía asistir para apoyarme, pero no lo fue. Lourdes presentía de algún modo la situación, a pesar de tener 16 meses de edad y se comportó de maravillas. Pero debo recalcar que no fui sola, estaban conmigo Rebecca y una persona que estaba trabajando en forma transitoria en la oficina. Ellas fueron un gran soporte para mí, y cuidaron de Lourdes al momento que su mamá estaba ocupada.

Esa no fue la única experiencia que tuve fuera del ámbito de la Liga de La Leche. Ha habido reuniones con gente de la Universidad de Illinois en Chicago, por ejemplo, en donde todo fluyó sin problemas. Quiero aclarar, que pareciera que todo fue color de rosa, o fácil de llevar, bueno no fue tan así, pero tampoco lo contrario. Pasé de llevar a mi bebé cargado en el cargador de bebés todo el tiempo a llevar conmigo una niñera de maravilla, la nieta de Katy Baker, excelente compañera de trabajo.

Hoy también tengo a Luca, un bebe de catorce meses a quien todavía amamanto. Aumentó el numero de hijos que tenemos y aumentaron la cantidad de horas que trabajo en la Liga. En la actualidad trabajo veinte horas a la semana, las reuniones ahora son siempre en conferencia telefónica. Internet es una gran herramienta y la ida de Lourdes al jardín de infantes, me permiten poder dedicarme y realizar mi trabajo.

Es muy gracioso escuchar a Lourdes jugar a que trabaja en la computadora, también juega que amamanta a sus bebes, juega a cocinar y demás, por supuesto es normal que a su edad, copie lo que observa a su alrededor.

Reconozco que mi experiencia, puede no ser representativa de todas las madres que trabajan, pero a través de ella, intento mostrar que es posible. Cada situación va a ser diferente, porque los actores y las circunstancias son diferentes y van cambiando con el tiempo. Hoy por hoy en muchos hogares, es necesario que la mamá “salga” a trabajar, pero no por ello va a dejar de regalarle a su bebe nutrientes de alta calidad y especial apego. ¡Es un sacrificio que vale la pena intentar!



## Desde que lo tuve en mis brazos se prendió al pecho

Carina Chinalli, Rosario

**M**i trabajo es administrativo en un centro médico, trabajo allí desde hace 10 años. Proceso facturas, realizo pagos a proveedores, médicos y enfermeros, etc. Mi jornada es de ocho horas diarias, durante el primer año de mis bebés salía una hora antes por lactancia.

Allí era la única que usaba esta técnica, mi relación con mis compañeros es muy buena y con mis jefes es llevadera, en ningún momento se opusieron o me molestaron de ninguna forma.

Por suerte tenía mucha leche, así es que llenaba una mamadera (biberón) de 250 cc, más o menos 80 onzas así como también la que viene con el sacaleches que era de 125 cc o poco más de 40 onzas. Lo hacía dos veces al día y prácticamente todos los días, al mediodía y un rato antes de volver a casa.

A mis hijos los cuidó siempre mi cuñada (esposa de mi hermano



mas chico) que estudió maestra jardinera (claro esta que igualmente le pagábamos por esto).

Por su profesión y relación familiar en el cuidado de mis hijos fue siempre muy bueno, nunca tuvimos problema, nos ayudó en los momentos difíciles y con la operatoria de calentar la leche a baño maría y a tener las cosa siempre listas y limpias para re-utilizarlas

Cuando nació Facu comenzamos con Leonardo, mi marido, a plantearnos la posibilidad de dejar de trabajar. Lo tuve por cesárea porque no tenía dilatación, por suerte salió todo bien. Al margen que quería un parto normal y no pudo ser. Desde que lo tuve en mis brazos se prendió al pecho y no tuvimos problemas. En seguida tuve leche, me decían que con cesárea tardaba en bajar.

Mi medico pediatra me planteó la posibilidad de comenzar a darle comidas a partir de los 3 meses debido a que yo tendría que volver al trabajo y no tenia posibilidades (por la distancia) de amamantarlo durante el día. Le conté cual era mi idea y cómo una amiga de la Liga de La Leche me había enseñado a manejar la leche para que no perdiera sus propiedades.

En el embarazo, mi marido me compro en Buenos Aires un sacaleches eléctrico. En ese momento no me imaginaba la utilidad que iba a darle.

Comencé a sacarme leche 20 días antes de empezar a trabajar nuevamente. Guardaba la leche en el freezer en bolsitas y las cerraba con un broche de la ropa. Me hice de un muy buen stock.

La sacaba a la noche del freezer y las bajaba a la heladera, la entibiábamos a baño maría, para que la leche no perdiera sus proteínas. Así tenía solucionada una parte de la tarea.

La otra tarea fue sacarme en el trabajo porque no podía estar las 7 horas fuera de casa sin amamantar. Llevaba el sacaleches al trabajo y en la hora del almuerzo me tomaba un tiempo para juntarla. Se me complicó un poco cuando me enteré que nos mudábamos de oficinas y ahí no iba a tener heladera para guardar la mamadera con la leche que recolectaba, así que pedí permiso en el lugar donde almorzaba los medio días y con un poco de vergüenza en ese momento, les pedí permiso para dejar la mamadera en las heladeras hasta las 16 horas y retirarla antes de volver a casa. No tuvieron ningún problema en acceder, lo cual solucionó dicho inconveniente. Así que todo se fue acomodando para poder darle a mí bebe hasta los seis meses exclusivamente mi leche.

Tuve el apoyo de todos en mi trabajo y en mi familia, estaban todos concientes de la importancia que esto tenía para mi bebe como para mi, ya que el hecho de ir a trabajar y dejarlo al cuidado de mi cuñada no era algo fácil de hacer con un primer hijo.



Con mi segundo hijo hicimos lo mismo. Pero tuve un percance, al mes de nacido, me tuve que operar dos veces de una hernia de disco. Los médicos sabían que mi prioridad era el bebé, así es que hicieron todo lo posible para que los medicamentos que me daban no pasaran a la leche. Fue un poco más doloroso que a cualquiera ya que las dosis de calmantes y demás medicamentos fueron mínimas. Era solo un día en los que el medicamento que me pasaban por el suero podía pasar a la leche así que no podía darle el pecho. Mi marido, estando yo bajo los efectos de la anestesia y muy dolorida me sacaba de ambas mamas para seguir estimulándolas, evitar una mastitis, que no se me fuera o producir menos leche (de por sí tengo mucha) .Lamentablemente teníamos que tirarla. Aunque lo llevaron al sanatorio no podía darle el pecho así que tomó de la que yo tenía guardada.

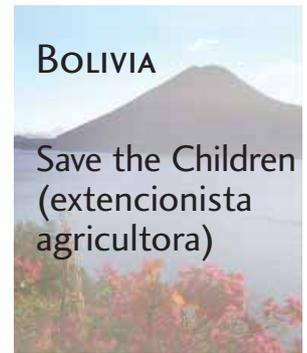
A pesar de haber estado internada un par de días más Juani pudo seguir tomando el pecho sin problemas. Lo pudimos solucionar, esto me hizo muy feliz.

Para mi fue muy importante el apoyo de mi marido. Cuando él llegaba del trabajo me ayudaba con los chicos para que pudiera sacarme tranquila para reponer las bolsitas de leche.

Fueron meses en los que, cuando no tomaban ellos, yo me sacaba ayudando a que cada vez tuviera más leche. Lo pude hacer y estoy orgullosa. Se puede seguir trabajando y que tu bebé se alimente de la leche materna.

Ninguno de los dos sufrió de bebé ningún tipo de enfermedad, gozaron y gozan de una excelente salud. El mas grande hoy tiene 6 años y si bien no es mi leche, prefiere tomar un vaso de leche de vaca que uno de gaseosa, demás está decir cómo esto nos alegra como padres.

Lo único que quiero dejarles con mi experiencia es lo importante que fue para mi prever cómo me iba a manejar cuando regresara al trabajo, no sentirme culpable al empezar a trabajar nuevamente, de privarle a mi hijo de la leche de su mamá, alimento tan importante para su desarrollo, crecimiento y salud; y que a pesar de todos los inconvenientes que tuve, si uno tiene la voluntad puede enfrentarlos y solucionarlos, claro está que la familia ayuda y mucho, solo tienen que compartir cual es la importancia que esto tiene para uno.



## La montaña de la maternidad

Victoria Escobar, La Paz

**M**i especialidad en el trabajo son las cosechas andinas, me gusta mucho más trabajar en las áreas rurales que en la ciudad. Mi abuelo era finquero y en las vacaciones viajábamos para estar con él. También soy madre. Trabajar en un empleo que me encanta no me impide estar con mi hijo.

Trabajo para Save the children US en Bolivia como extencionista agricultora. Mi puesto de trabajo se denomina “supervisora de generación de ingresos” Fundamentalmente, mi trabajo consiste en reunirme con los finqueros en el área rural. En estas reuniones principalmente participan los hombres, aunque también lo hacen algunas mujeres, en particular aquellas que enviudaron. Durante estas reuniones les explico como evitar que sus cosechas de papa sean atacadas por plagas de gusanos. También superviso cuando trabajan terrazas o sistemas de irrigación. Actualmente, trabajo en el municipio



rural de Patacamaya, estoy a cargo de 11 comunidades, cada una de estas conformada por unas 35 a 200 familias.

Cuando Yamiel tenía dos meses regresé a mi trabajo. Al comienzo tenía una habitación en Patacamaya pero sin agua corriente. Desde que nació mi hijo decidí alquilar un cuarto de Hotel que tiene agua y ducha. A mi hijo le encanta ducharse en agua caliente, por lo que tuve que gastar un poco más de dinero para tener este cuarto

Como las familias rurales que visito están a enormes distancias unas de otras, viajo mucho. Tengo que caminar dos o tres horas para llegar a las comunidades. Al comienzo fue difícil porque no pude encontrar una persona que cuidara de mi hijo. Cuando finalmente encontré una persona, no le gustó caminar por lo que abandonó el trabajo. Luego tuve una persona que estaba separada de su marido, pero luego de unas semanas se reconciliaron y también se fue. Ahora tengo una persona de Potosí, otra región de Bolivia. Cuando está a cargo de mi hijo, regreso de cuando en cuando para observarla. Busco a alguien que sepa como tratar a un niño. Algunas veces las cuidadoras pegan a los niños, lo que me asusta, no quiero eso. Tampoco quiero que nadie maltrate psicológicamente a mi hijo. Entonces, me quedo cerca, siempre.

Vivo 22 días durante el mes en Patacamaya, mientras trabajo. El resto del tiempo, mis días libres, los paso en La Paz. Las dos ciudades están a dos horas de distancia en autobús. Entonces, cuando no estoy trabajando Yamiel y yo viajamos a casa y vivimos con mi madre en La Paz.

Hubo momentos en que fue difícil amamantar exclusivamente. Intenté sacarme leche y se la dejaba en un vasito para que se la dieran con cuchara. Pero él no la tomaba. Decidí llevármelo a las comunidades. Lo cargaba en mi espalda amarrado con un "aguayo" (es una tela típica Boliviana que se usa para cargar niños o niñas en la espalda). Algunas veces, particularmente luego de los cuatro meses, mi hijo se aburría en mi espalda dentro del aguayo. Otras veces quería bajarse y dormir en algún sitio. Luego empezaron las lluvias y tuve que comprar ropa especial para él para la estación de lluvias. El clima en el Altiplano Andino es uno de los más duros y fríos del mundo. A 12,000 pies de altura, hace mucho frío, hay mucho viento, con un sol que quema la mayor parte del año y tres meses de lluvias continuas.

Mucho más difícil que los obstáculos físicos fueron los tiempos en que mi jefe me dijo que no debía llevar a mi hijo a las reuniones de personal porque "te distraes" dijo. "Déjalo en tu casa". Una vez lo intenté pero mis pechos estaban duros y me dolían y cuando regresé a casa encontré a mi hijo llorando a gritos. Estaba tan triste que comencé a llorar mientras me preguntaba qué debía hacer.

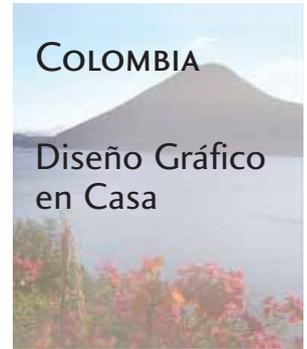


El director de nuestro programa me vio y me preguntó qué pasaba. Le conté. Me dijo “trae a tu hijo, no te preocupes”. Siempre me había preguntado como estaba mi hijo y me había apoyado más que nadie. “Ve a ver cómo está tu hijo”, me decía cuando yo me quedaba muchas horas en la oficina. Trabajar con Save the Children fue de gran ayuda, porque nuestra asesora en la oficina central en La Paz también me apoyó. Era muy frecuente que me digiera “trae a tu hijo, está bien”.

Algunos de mis compañeros de trabajo me sorprendieron. Todos los colegas agricultores extensionistas son hombres. Algunos son muy “machistas” o quizás eso pensé yo. Muchos, particularmente aquellos que son padres me apoyaron. Inclusive una vez se pelearon entre sí. Algunos dijeron “dejémosla irse temprano tiene un hijo pequeño”. Otros objetaron esto.

Cuando viajo las madres de las comunidades también me ayudan. Cuando mi hijo está cansado o aburrido me dicen “tráelo aquí, lo dejaremos dormir en mi casa”. La enfermera que trabajaba conmigo en Patacamaya para Save the Children en educación me usaba como ejemplo. “Observen a esta mujer; es una profesional y amamanta exclusivamente”. Les decía esto a las madres, algunas de las cuales alimentan con leche no humana. Esto me hace sentirme orgullosa. En el Altiplano Boliviano, amamantar es universal y la lactancia materna exclusiva es de más o menos 70% según una encuesta que hizo Save the Children en el área.

Deseo que mi hijo se amamante exclusivamente para que sea super inteligente. También quiero para él cosas muy naturales, sin aditivos, sin drogas y sin vitaminas- solo cosas de la naturaleza. He escuchado que se debe amamantar hasta los dos años, pero el pediatra y el dentista me dicen que debo dejarlo al año. Mi sobrino tomó leche materna hasta los dos años y siete meses. Es increíblemente inteligente- aprende todo, sabe los colores, habla bien y es muy feliz. Esto es una prueba suficiente para mí. Cualquier dificultad vale la pena si puedo ofrecerle estos regalos a mi Yamiel.



## Amamanté, trabajé y estuve en casa

Margarita Guarín, Bogotá

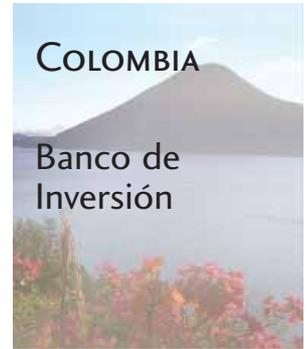
Soy madre de dos preciosos niños, ambos amamantados por tres largos años: Laura de 10 años y Juan Pablo 8. Al mirar hacia atrás me veo con ellos pequeños deseando estar a su lado siempre, poderlos tener, criar; pero el reto era otro: quería estar con mis hijos pero al mismo tiempo debía producir para ayudar en el hogar. Tal vez no era solo eso, por mí misma debía hacer algo, así que decidí hacer las dos cosas en mi propia casa con el apoyo de mi esposo que siempre ha estado de acuerdo con esta decisión.

Monté una pequeña empresa en mi casa; soy diseñadora gráfica así que diseño, hago retoque fotográfico para mi esposo que es fotógrafo y algunas otras cosas, que no solo han aportado dinero al hogar, sino crecimiento propio.

Mis clientes afortunadamente siempre han entendido mi decisión.



Muchas veces trabajando amamanté a mis hijos cuando tenían hambre, o los atendí si algo necesitaban. Juan Pablo se crió en la parte de atrás de mi silla que era su lugar favorito (hoy día todavía intenta meterse allí), y Laura se acomodaba debajo de mi escritorio a jugar; no me perdí de nada, los he visto crecer; a mí me dieron sus primeros pasos, su primera sonrisa, la primer palabra. Ha sido una satisfacción enorme haber podido hacer esto. Aunque han habido momentos de crisis en donde el trabajo se confunde con la crianza; momentos difíciles cuando se enferman y por más que haya estado ahí, debía responder en el trabajo; muchas trasnochadas porque cuando les dedicaba tiempo de día, debía reponerlo de noche para cumplir con los compromisos pero ha valido la pena tanto para ellos como para mí. En estos años, estando en mi casa he aprendido muchas cosas, todos los programas que manejo los he aprendido con manuales y auto estudio. He gozado mis hijos. Ellos son felices de tener a su mamá en casa. Le doy gracias a Dios y a mi marido por haber podido realizar las dos cosas. Si mi vida volviera a comenzar, tomaría la misma decisión.



## La Liga de La Leche: un lugar dónde para cada pregunta hay una respuesta

Natalia Rico Flórez

**T**rabajo de tiempo completo –y un poco más- en un Banco de Inversión: horas extras a borbotones, muchas noches en vela, muchos fines de semana sacrificados, viajes... en fin, así era mi panorama laboral cuando estaba a punto de nacer mi primer hijo. Pareciera que todo estaba en mi contra para decidirme a intentar una lactancia al 100%.

Desde que descubrí que estaba embarazada, después de seis años de matrimonio, empecé a leer sobre todo lo relacionado con el embarazo y la lactancia. Como a todas nos pasa, a medida que corren las semanas, nuestro tema de conversación comienza a ser siempre el mismo: todo lo que supone el embarazo y sobre todo, la preparación para que llegue ese bebé. En esas lecturas descubrí que la lactancia



materna es el mejor regalo que le podía dar a mi hijo y decidí que era una meta que iba a alcanzar, no simplemente a intentar.

Desde muy pronto tenía casi todo listo, el armario lleno con todo lo necesario, el cuarto decorado como mi esposo y yo nos lo habíamos soñado, y después de mucha lectura, sentíamos que estábamos preparados... aunque con mucha incertidumbre.

Sin embargo, cierto día alguien me dio el mejor regalo que una mamá en ciernes puede recibir: BUENA INFORMACIÓN. Esa persona me habló sobre la Liga de La Leche, y a mi se me abrió un mundo lleno de posibilidades, un lugar en donde para cada pregunta hay una respuesta, el lugar de las mamás experimentadas dispuestas a ofrecer toda su sabiduría para que las demás cumplamos con ese sueño de amamantar a nuestros hijos con éxito.

A partir de ese momento no me perdí ninguna de las reuniones de la Liga, era el lugar perfecto para hablar de los temores, para confesar los miedos y descubrir que a todas nos pasa lo mismo, que todas las pre-mamás recorreremos los mismos caminos de incertidumbre y temor, pero que dependiendo de la información que tengas y las ganas que le pongas, todos esos miedos se pueden convertir en certezas y todas las buenas intenciones en realidades exitosas. Allí descubrí por ejemplo que efectivamente era posible combinar mi trabajo con una lactancia al 100%.

No fue fácil. En Colombia, mi país, dan 3 meses de licencia de maternidad, al final de ese período yo sabía que tenía que volver a mi puesto de trabajo, entonces me preparé para ello.

Desde la tercera semana después del parto empecé a sacarme leche con un extractor, sabía que iba a ser mi herramienta para lograr éxito en continuar mi lactancia al 100%, así que compré el mejor, eléctrico y de pilas, que me permitía extraerme al mismo tiempo los dos senos. Además venía en un maletín muy práctico y fácil de llevar, en el que había un compartimiento térmico para conservar la leche.

Poco a poco congelaba mi leche en las bolsitas que se utilizan para los teteros (biberones) desechables que ya vienen esterilizadas, más o menos en las cantidades que se tomaba el bebé en una toma. Pero antes de empezar a darle teteros con la leche que me extraía, las tres primeras semanas de vida del bebé fueron sólo de pecho, algo definitivo para que él aprendiera el patrón de succión del seno materno y no tuviera ningún tipo de confusión al respecto.

Una vez que mi bebe aprendió a succionar bien y a quedar a gusto después de cada toma, era el momento de comenzar a acostumbrarlo a los chupos de los teteros (tetina de biberón), muy diferentes al seno –y mas fáciles para ellos. Empecé entonces a darle un biberón de mi leche



cada 3 ó 4 días, y así, poco a poco se acostumbró a los dos tipos de succión. Los días en los que no le daba el biberón, congelaba la leche marcando la cantidad y la fecha de extracción, así iba acumulando leche para cuando llegara el momento de reincorporarme al trabajo.

Mi congelador estaba lleno de leche cuando empecé a trabajar. Me propuse amamantar a mi bebé hasta el año y alimentarlo exclusivamente con mi leche hasta los 6 meses. Y lo conseguí.

Lo que me propuse hacer, y creo que contribuyó enormemente al éxito, fue reservar la leche que tenía congelada para ocasiones especiales: cuando me fuera de viaje, cuando no pudiera estar en la noche en casa, o cuando se presentara una emergencia, de lo contrario cada día me extraía la leche de esa jornada.

Durante la noche, cuando me levantaba a amamantar le daba sólo de un seno en cada toma y del otro me extraía, algunas veces simultáneamente (el reflejo de eyección era más fuerte y salía más leche). Otras veces, cuando estaba trasnochada o cansada por haber trabajado hasta tarde en la oficina, lo alimentaba sólo de un seno toda la noche para que el otro seno amaneciera muy lleno y pudiera extraerme en la madrugada la cantidad que necesitaba para dejarle su biberón de media mañana. De esta manera, antes de irme a la oficina, lo amamantaba y ya le dejaba listo su próximo biberón de lo que me había sacado toda la noche o en la madrugada.

Llevaba mi extractor a la oficina y mis compañeros de trabajo y mi jefe se acostumbraron a que un rato en la mañana y otro en la tarde, el baño fuera mío por 15 minutos. No hubo ningún problema. Me extraía la leche cerrando los ojos, escuchando a mi bebé, algunas veces miraba su foto pues así mi reflejo de eyección al extraerme mejoraba y podía obtener más leche. Aprovechaba esos minutos para pensar en mi bebé y disfrutarlo a pesar de la distancia, luego la guardaba en el maletín térmico. Si podía ir a almorzar a casa llevaba mi leche para que tomara a la tarde. El encuentro era precioso, y lo alimentaba, teníamos nuestro momento de intimidad, de caricias, de olernos, de acariciarnos, eran unos minutos de plenitud total dentro del ritmo de cada día. Y si me faltaba para completar la cantidad que necesitaba para la toma de la tarde, pues me extraía antes de alimentarlo para dejarle listo su biberón. En la tarde repetía mi rutina en la oficina y recolectaba otro poco para el siguiente día, así no tenía que usar mis reservas del congelador y las podía dejar para cuando me fuera de viaje.

Si no podía ir a casa a almorzar o me tenía que quedar en la oficina trabajando hasta tarde, mi esposo, saliendo de su oficina (que afortunadamente estaba cerca), pasaba por la mía y se llevaba la leche para



nuestro bebé.

Cuando viajaba lo hacía con mi extractor y aprovechaba cualquier momento que tenía para ir a un baño a sacarme la leche. Ésta la tenía que tirar, pues no podía almacenarla tanto tiempo sin refrigeración, pero lo importante era que continuaba estimulándome para que no se redujera mi producción de leche.

Al regreso del viaje, los fines de semana aprovechaba que estaba con el bebé todo el tiempo y lo alimentaba de un sólo lado (alternando cada toma) para sacarme con el extractor del otro y poder reponer mis reservas congeladas.

Con relación a la hora de lactancia a la que tenía derecho una vez me reincorporé a trabajar, pude negociar con mi jefe para que fuera flexible de acuerdo con las necesidades del bebé. Así que durante los tres meses siguientes pude llegar un poco tarde unos días o salir un poco antes, dependiendo de la hora a la que le tocara comer, pues los horarios no siempre eran los mismos, todo dependía de la hora en que lo alimentara en la mañana antes de salir para mi trabajo.

Lamentablemente la empresa no tenía ningún beneficio adicional al legal, como guarderías o posibilidades de trabajar un poco desde la casa, ayudas que facilitarían toda esta labor. Sin embargo eso no fue un impedimento para lo que me había propuesto. Además eran más las satisfacciones que iba teniendo cada día. Por ejemplo, descubrí algo maravilloso: por más bueno que sea el extractor, nunca será igual a la succión del bebé. Yo podía extraerme la leche de mis dos senos hasta que no saliera ni gota y luego, inmediatamente, pegar a mi bebé ¡y lo maravilloso era que comía y quedaba lleno! Si lo hacía al contrario, primero el bebé y luego el extractor, era un fracaso total, el extractor no sacaba NADA.

Quien estuviera cuidando a mi bebé tenía muy claro lo que había que hacer y si ya se acercaba la hora en que le daba hambre y yo no llegaba, siempre me llamaban y me preguntaban si descongelaban leche o si me esperaban. Todos respetaron mi decisión, pues se dieron cuenta que me había preparado para el tema leyendo mucho y asistiendo a las reuniones de la Liga de la Leche. Vieron en mí la seguridad de lo que quería y me apoyaron.

Algunas veces mi suegra o mi mamá me pedían que les llevara al bebé a pasar con ellas la tarde, así que resolví tener también un poco de reservas congeladas en sus casas para cualquier eventualidad.

Nunca produje en exceso, algunas veces me tenía que sacar hasta 2 y 3 veces para completar 8 onzas, pero la constancia, las ganas y el amor, pueden con todo y logré alimentarlo hasta el año, y exclusiva-



mente con mi leche hasta los 6 meses. Llegó a probar su primer biberón de leche de fórmula a los 10 meses. A partir de ese momento lo seguía alimentando mientras estuviera con él, pero ya no me seguía sacando leche.

No fue fácil, es la verdad, requirió mucho esfuerzo, dedicación y muchas ganas de hacerlo, pues a veces por mi tipo de trabajo, pasaban días y días de llegar tarde a la casa, cansada, con sueño. Y sin embargo, lo primero que hacía era sacarme leche para el día siguiente. Mis ganas de darle lo mejor a mi bebé y mi deseo de poder seguir disfrutando los momentos íntimos de los dos, eran más fuertes que cualquier otra cosa.

Como durante el día no estaba mucho con mi bebé, él se despertaba mucho en la noche reclamando su mamá (esto me lo explicó la pediatra) y yo lo amamantaba las veces que fuera necesario. Era la oportunidad para estar con él, para sentirlo cerca, sentir su calor y demostrarle que a pesar de todo, ahí estaba mamá dándole lo que necesitaba. Esta situación se prolongó hasta los 9 meses, cuando empezó a dormir la noche completa.

Sin embargo, hoy no siento esos cansancios en mi cuerpo, esos pasan. Pero en mi corazón y en mi mente quedan la enorme gratificación de haberlo logrado y de haberle dado a mi bebé lo mejor, de ver hoy en mi hijo un niño sano, feliz, independiente y seguro; y de haber logrado esa compenetración tan especial, ese vínculo afectivo tan fuerte entre mi hijo y yo, el cual no sería igual si en esos momentos en que podía establecer intimidad con él, hubiera reemplazado el seno materno por el biberón.

Actualmente tengo 3 hijos: Felipe, el protagonista de esta historia, Susana y Cristina, a la que todavía tengo el placer de amamantar.



## Cuidado de animales un asunto familiar

Ada Frias de Torres

**M**i esposo y yo somos veterinarios, hemos trabajado juntos desde recién casados. Empezamos como empleados en una clínica para animales. Teníamos una jornada larga, de 8am a 8pm. Me gusta mucho mi trabajo.

Cuando resulte embarazada de nuestra primera hija, Ana Maite, seguí trabajando hasta el premier trimestre del embarazo que sentí mucha fatiga por las largas horas de trabajo. Mi esposo y yo decidimos que era mejor que yo renunciara a mi trabajo por un tiempo.

El gozo de la llegada de mi bebe y el placer de amamantarla fueron suficientes para hacerme olvidar mi carrera por un tiempo. Sentía un apego en el alma y en el cuerpo a mi bebe, me enfocaba solo en ser su madre.

Mientras que Ana todavía era pequeña, mi esposo renunció a su trabajo y se aventuró por si solo. Empezó por hacer visitas a domicilio



y pronto su clientela aumentó al punto que empezó a necesitar mi ayuda. Empecé a trabajar tiempo parcial, me llevaba a mi hija en un cargador de frente o la instalaba una pequeña cuna en la casa de nuestros clientes a donde íbamos a ver mascotas. Nuestros clientes parecían disfrutar de nuestras visitas, hasta me pedían cargar a mi hija. Ana crecía, siempre estaba a mi lado. Mamaba cuando tenía hambre, dormía cuando estaba cansada y era constantemente estimulada por el ambiente tan cambiante. Siempre ha conservado buena salud durante toda su infancia a pesar de que muchas personas nos avisaran que estar cerca de los animales podía ser peligroso para su salud.

Nuestra practica de veterinarios creció y nuestra familia también. Nuestra segunda hija Anabel lleugo unos años mas tarde. Nuestras vidas se complicaron un poco, necesitábamos hacer algunos ajustes en nuestra práctica profesional para que nuestras hijas pudieran tener nuestro tiempo. Acomodamos una pequeña clínica para animales enfermos en nuestro domicilio lo cual me permitió quedarme en casa con mis hijas y al mismo tiempo seguir atendiendo a nuestros clientes. Contratamos a una empleada de casa particular para ayudarnos con la limpieza y eso fue de gran ayuda para que yo pudiera tener más tiempo con las niñas y los animales. Algunas veces las cosas se complican el trabajo se acumula o debía enfocarme en ayudar a un animal que estaba enfermo. Mi mamá me ayuda en esos momentos difíciles haciéndose cargo de las niñas por un rato.

Mi esposo reconoce todas las ventajas que la lactancia materna a tenido para nuestras hijas. El siempre ha apoyado y protegido ese aspecto de nuestras vidas. Todavía amamanto a mi hija Anabel de dos años y medio. Ella no parece nada interesada en destetarse. Animo a las mujeres trabajadoras a ser creativas y buscar soluciones para lograr amamantar y trabajar. Aunque no siempre es fácil, he encontrado que vale la pena. Creo que mis hijas algún día reconocerán que siempre he tratado de darles lo mejor de mi misma, algo que el dinero no puede comprar.



## En plena presentación de informe puso a su hijo al pecho y continuó hablando

Miosotis Rivas Peña

**M**i nombre es Miosotis soy economista y tengo 32 años de edad. Mi hijo, de 6 meses, Lucas Enmanuel y yo queremos contarte nuestra historia sobre la experiencia que ha representado para nosotros la lactancia exclusiva en estos primeros seis meses de vida. Mi primer encuentro con la lactancia materna fue en el año 1993. En ese entonces fui invitada por la Liga Nacional de Lactancia Materna a dar una charla sobre los beneficios económicos de la lactancia. El objetivo principal era dar algunos datos, en términos monetarios, que dieran cuenta del ahorro que se generaba al amamantar y como eso podía representar un beneficio para las familias. En esa misma conferencia se presentó el punto de vista de la salud y lo afectivo. Ya desde ese momento tenía claro que, si alguna vez tenía la oportunidad de ser madre, amamantaría.



No fue sino en 2004, once años después, cuando tuve la oportunidad de volver a pensar en la lactancia. En noviembre del 2003 me enteré que estaba embarazada. Mi ginecóloga, nos recomendó a mi esposo Geovanny y a mí hacer un curso de maternidad y paternidad. Así lo hicimos a partir de febrero del 2004 y uno de los temas era la lactancia materna y sus beneficios. Este tema fue impartido por la pediatra quién se presentó a ella misma, no sólo como doctora, sino también como madre lactante contando su propia experiencia Geovanny y yo la elegimos como nuestra pediatra y fue de mucha ayuda para esos primeros tiempos.

Lucas Enmanuel nació el 8 de julio del 2004. Aunque habíamos decidido un parto natural, en la semana 39 se me presentó una preclamsia y me tuvieron que hacer una cesárea de emergencia. Las primeras horas de vida de Lucas Enmanuel tuvo que tomar leche de suplemento, primero porque yo estaba anestesiada y segundo porque yo soy diabética y había que controlar que él no sufriera hipoglucemia. Pero ya para el día 9 Leandra, la pediatra, me ayudó a iniciar la labor de amamantar. Fue una tarea dura, pues estaba con un fuerte dolor por la operación y me costaba sentarme. Sin embargo teníamos la plena firmeza de hacerlo y seguimos adelante.

Mientras estuve en el Centro y Leandra estuvo ahí para apoyarme, todo estuvo bien. Sin embargo, cuando el sábado 10 llegué a la casa todas las cosas se vieron más difíciles. Teníamos que alimentar a Lucas cada dos horas y, en tanto había estado bebiendo suplemento en el Centro yo sentía que él no se llenaba con la leche que le daba. Las personas que llegaban a la casa (mi madre, mi suegra, tías, amigas en general) no ayudaban. Me decían que tenía que dar suplemento. Yo me desesperaba al ver al pequeño Lucas llorando y mi marido mucho más. Insistía en que le diéramos leche. Sin embargo, cuando llamaba a Leandra, ella me decía que no desistiera y tuviera mucha paciencia.

Al momento de nacer Lucas yo no tenía un trabajo fijo, pero sí estaba haciendo una consultoría para la Oficina de Desarrollo Humano de las Naciones Unidas. Eso me permitía trabajar en casa. Sin embargo, durante los días 29, 30 de julio y 3 de agosto tenía que participar de un seminario de presentación de un informe preliminar. Llegué con Lucas al seminario y estuvimos ahí todo el día para poder amamantarlo. Recuerdo que cuando me tocó a mí exponer mi informe, él se puso a llorar y Pável, uno de los otros investigadores lo cargó. Se tranquilizó por un tiempo, pero luego yo tuve que amamantarlo, aunque seguí haciendo mi presentación. Luego, para el segundo y tercer día Geovanny estuvo conmigo para apoyarme.

En septiembre conseguí un trabajo fijo en la Secretaría de Estado de la Mujer (Minister of Woman Affairs). Ya Lucas tenía dos meses y



medio. Esto implicó cambiar la lógica de amamantamiento en tanto no iba a estar haciendo trabajo desde la casa, sino que debía salir a trabajar. Otros elementos entraron en el panorama. Tuve que hacer arreglos para dejar a Lucas en la casa de mi madre unos días y otros en la casa donde vivimos, dado que Elizabeth, la persona que nos ayuda en la casa trabaja lunes, miércoles y viernes en la casa de mi madre y martes, jueves y sábado en mi casa. Yo llevo el extractor de leche al trabajo. En principio me había resultado difícil la extracción, pero gracias a que he seguido en contacto con las parejas con las que hicimos el curso de maternidad y paternidad, pude escuchar en una reunión que tuvimos en agosto a Deyanira y Aida quienes me dijeron que no desesperara y que diera un poquito de tiempo pues ya podría llenar un biberón de cuatro onzas (118 ml) de un solo tiro. Recuerdo que Aida me dijo “sólo debes dejar que haga ventosa”. Al otro día, así fue.

En el trabajo me extraigo la leche casi siempre al mediodía y luego la llevo a la refrigeradora del despacho de la Ministra, quién me ofreció usarla. En algunos momentos he tenido que extraerme la leche en medio de una reunión. He tenido que llevar a Lucas conmigo a varios seminarios fuera de la ciudad que son de uno a tres días pues no tengo tanta leche para dejarle. También arreglé entrar a las 10 de la mañana y no a las 8, pues sumé la hora que por ley me corresponde para amamantar y la hora del almuerzo.

Hoy Lucas tiene 6 meses y hemos introducido las frutas a su alimentación diaria. Podría decir muchas cosas sobre estos meses, sin embargo quiero compartir algo de lo que he aprendido en ellos:

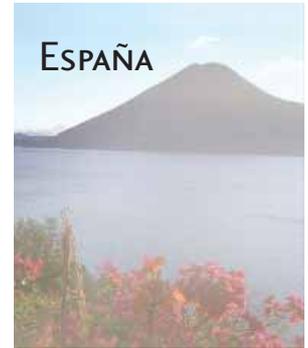
- Amamantar, como todo en la vida, requiere que sean cultivadas dos aptitudes: la constancia y la perseverancia. Éstas son las que me ha llevado a integrarme a un trabajo y seguir amamantando a pesar de dificultades en horarios, salidas fuera de la ciudad, entre otras.
- Amamantar es una decisión de alta inversión y como tal, una sabe que tiene sus riesgos (sobre todo cuando aparecen tantas voces alrededor que quieren desincentivarte). Sin embargo, es una de las inversiones más redondas y seguras que puedas hacer con un rendimiento del 100%.
- Es una tarea que requiere de paciencia. Una de las cosas que hacía en los primeros días era lactar en una mecedora y rezar el Rosario lo cuál me relajaba bastante y me llenaba de paz.
- Entre Lucas y yo se han trazado unos lazos afectivos tan profundos que se refleja en su salud y en su propia paz interior.

Sé que hoy en día en la sociedad dominicana está creciendo con-



stantemente el número de mujeres que se deciden por la lactancia, aunque más de una vez he oído comentarios de que estéticamente no es factible, o que no tienen tiempo, o que el trabajo no lo permite, o que han tenido que ir a trabajar y eso le ha bajado o cortado la producción de leche. Amamantar es una inversión en el futuro de nuestras hijas e hijos. No solamente es por su salud. Es más bien por su estabilidad física, emocional y mental. Es para criar hijas e hijos afectuosos, seguros que puedan integrarse a una sociedad sin ningún tipo de carencia en estas áreas. Creo que si Lucas contara la historia diría que es un niño feliz, amado, tomado en cuenta, deseado y aceptado.

A ti futura madre, dónde quiera que estés, no te detengas, sigue adelante, amamantar es posible.



## Sin información hubiera dejado de amamantar mucho antes

Azucena Carriazo, Ciudad Real

Cuando me enteré de que estaba embarazada empecé a plantearme todo: mi vida, mi carrera profesional, y decidí hacer lo que quería. Debía seguir trabajando y quería pasar todo el tiempo que pudiera con mi hijo. Pero empecé a oír comentarios como que a veces no se tiene leche, a veces no es buena... Oí de las grietas y que al principio no era una tarea sencilla. Entonces decidí marcarme objetivos cortos.

Los primeros quince días fueron realmente muy duros debido a unas grietas bastante grandes y dolorosas. Pasados esos primeros días pensé, si esto es lo peor, solo cabe ir mejorando, voy a ver si aguanto una semana más. Cuando casi lo tenía superado, me sobrevino una mastitis importante, pero con mucho tesón, el sacaleches, frío y calor, logré bajarla. Al mes y medio de nacer mi bebé, la cosa cambió: tenía leche, él engordaba, no tenía grietas ni mastitis y no me dolía al darle de mamar.

La verdad es que cuando estaba en casa por licencia de maternidad, era fácil amamantar al bebé. Antes de nacer él, también hicimos con mi marido un plan para poder alargar el tiempo que el bebé iba a pasar con nosotros, facilitando de esta forma el amamantamiento. Así que cuando la licencia por maternidad se terminó, tomé vacaciones; cuando se acabaron las mías, las tomó él y mientras tanto quedaron dos semanitas en las que los abuelos se encargaron del bebé.

Por otra parte, tuve la suerte de que mi hermana dio a luz dos meses y medio antes que yo, y nos sirvió para, entre las dos, recopilar más información y tener acceso a más recursos. Ella es la que más acudió a la Liga de la Leche, yo bebí de ella y gracias a esto, con mucho tiempo de antelación empecé a sacarme leche y a congelarla, así, durante el tiempo que no he estado con el bebé, ha seguido tomando mi leche.

No tengo posibilidad de ir a casa a amamantar y volver, así que llevo al trabajo el sacaleches en una neverita muy discreta con hielo y a media mañana voy a un baño a sacármela. Cuando vuelvo a casa la congelo y así le voy dando al bebé la más antigua. Mi intención más adelante es que la alimentación complementaria la reciba en la guardería y poder continuar con la lactancia hasta mínimo un año.

Mi experiencia amamantando ha sido un campo de interrogantes: cómo hacerlo, cómo he de poner al bebé y las demás dudas que tiene toda madre primeriza. Y preguntas que vas encontrando durante este tiempo: ¿es buena tu leche?, ¿solo toma leche materna y está así de hermoso? Y comentarios como, “Pepita no tiene leche y no ha podido amamantar a su bebé” o “empezó a amamantarlo y se quedó sin leche”... Y claro, te enfrentas a las caras de: “¿todavía toma solo leche materna?”; “está por debajo de peso, quizá necesita una ayuda”; o “seguro que si le das un biberón por la noche, te aguanta más durmiendo”. O cuando tenía los cólicos, “seguro que se queda con hambre, deberías darle un biberón de apoyo”.

Para mí, amamantar ha sido lo mejor y más práctico: no lavo biberones, no gasto tiempo en prepararlos, no hay que comprarlos, no llevo cacharros a ningún sitio, la leche siempre está preparada y a punto, adelgazas sin hacer dieta, te recuperas antes y el niño está más protegido. Hay que ser conscientes acerca de lo que queremos y a dónde queremos llegar y saber que todo tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Tienes que saber que si te surge dar el pecho en un restaurante, puedes ser discreta y que te miran más con ternura que con vicio.

Trabajar y amamantar es mucho más difícil de lo que nos imaginamos, no por el hecho de si queremos o no, sino por lo mal que lo

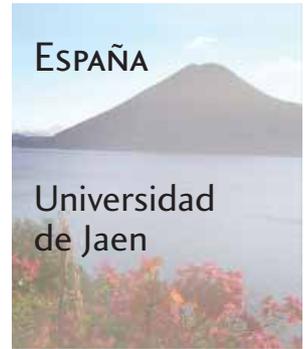




tenemos montado todo. Si reduces tu jornada a la mitad, ya no te miran igual, además al empresario no le conviene reemplazarte con dos personas que trabajan 4 horas. También es un tema de información: sin la información que yo he tenido lo hubiera dejado de amamantar hace tiempo- Cuando en la empresa te dan más facilidades para hacer compatible la vida familiar y laboral, vas a trabajar con más ganas, aunque te congelen el sueldo durante 4 años, como ocurre en mi caso. Pero si no recibes aumentos ni beneficios sociales, no eres tan productivo y eso va en perjuicio de la empresa.

Si se compartieran las tareas de la educación, si los padres pudiesen ser beneficiados con la licencia por paternidad... seguro tendríamos más apoyo.

El mejor apoyo lo he recibido de mi marido, él siempre me animó. Al principio me cuidaba para que pudiera descansar. La información también ha sido un buen apoyo; y tuve la suerte de tener una matrona que coincidía en todo con la Liga de La Leche y también me dio muy buenos consejos e información.



## “Lo necesito yo”

Antonia Lina Ocaña Jódar

**M**e llamo Alina, tengo 34 años y trabajo de funcionaria en una secretaría de la Escuela Universitaria de Linares (Universidad de Jaén). Amamanto a un niño de 31 meses que se llama César y tengo otra niña, Fátima, de 4 años a la que amamanté durante 30 meses. Trabajo por motivos personales y económicos. Invierto una media hora de tiempo andando en llegar al trabajo desde mi casa, aunque cada mañana cuando salgo debo llevar al pequeño a la guardería, luego a su hermanita al colegio y después voy a mi trabajo.

Fui madre por primera vez con treinta años, durante mis clases de preparación al parto tuve la enorme suerte de recibir información actualizada de lactancia materna de una matrona, de un centro de salud de Zaragoza (ciudad en la que por entonces residía). Durante ese período aprendí qué se debía hacer, rompí con muchas creencias generalizadas, ya que siempre había oído decir a mi madre que ella “no había tenido leche”, y pensaba que eso era así, con el tiempo he comprendi-



do que no recibió la información adecuada y que no tenía ningún problema que no se hubiera solucionado con los consejos de la Liga o de cualquier grupo de lactancia.

Mi esposo me acompañó con asiduidad a las clases de preparación al parto, lo que luego sirvió para apoyarme en mi decisión de amamantar a ultranza.

Cuando nació mi hija la mayor tenía la firme decisión de quererla amamantar, pero nació pesando dos kilos cuatrocientos gramos; en el hospital me dijeron que si quería podía amamantarla pero que necesitaba suplementos de biberones porque sino no engordaría. Gracias a la información recibida en el embarazo sabía que no era así, además gracias al apoyo que recibí de la matrona y de la enfermera, en el centro de salud, decidí no darle ningún suplemento y mi hija fue engordando, además mi esposo me apoyó incondicionalmente en esa decisión. Al mes ya pesaba tres kilos y medio. Fátima era una beba que necesitaba mamar continuamente y sólo se calmaba si estaba en mis brazos mamando. Recuerdo que pasé mucho sueño los primeros meses, pero con el tiempo eso se olvida y te das cuenta realmente que no importa.

En el centro de salud de mi barrio (Zaragoza) comencé a asistir a las charlas del grupo de lactancia que se reunían todos los jueves e iban dirigidas por la matrona y enfermera antes mencionadas. Durante las citadas reuniones oí y conocí a muchas madres que amamantaban exclusivamente y a demanda hasta los seis meses, y que continuaban mucho después. En esas reuniones aprendí y conocí a mamás y bebés de todos los tipos, como Gloria cuyo bebé no quiso mamar de su pecho hasta los dos meses (nació pesando sólo dos kilos y su madre se extraía la leche con un sacaleches). Teresa, cuyo bebé nació el mismo día que Fátima y no quería mamar en el hospital, aunque cuando volvieron a casa todo cambió, y cuando tenía un año seguía alimentándose exclusivamente de leche materna, y estaba muy rollizo.

En esas reuniones aprendí también qué debía hacer cuando volviese a trabajar para continuar amamantando a mi hija, cosa que hice cuando ella tenía diez meses.

No todo fue fácil, tuve grietas durante el primer mes y medio, y recuerdo el tremendo dolor que me causaba cuando mamaba, sobre todo del pecho izquierdo, donde más tardaron en curarse, e incluso recuerdo que me salía sangre de las grietas. Luego tuve algún problema de obstrucción, pero todo fue pasando y solucionándose con solo mejorar la posición en que la colocaba.

Durante los seis primeros meses mi hija sólo recibió leche materna, además yo decidí retrasar mi regreso al trabajo. A partir de los seis

meses le comencé a ofrecer comida sólida, pero casi no quiso tomarla hasta los diez meses.

Cuando mi hija tenía varios meses me informé si podía quedarme embarazada y amamantar a dos bebés, y se me informó que realmente si podía si no había ninguna complicación. Decidí que me apetecía volver a ser madre, y aunque amamantaba frecuentemente a mi hija y a demanda, y no había tenido la menstruación, me quedé embarazada.

Volví a trabajar cuando mi hija tenía diez meses, no me extraje la leche porque mi horario es de 8 de la mañana a 3 de la tarde, durante ese tiempo la cuidaban mi esposo y en la guardería, y aprovechábamos para darle frutas (por la mañana) y verduras y proteínas en el almuerzo. Cuando volví a trabajar ya estaba embarazada de mi pequeño César.

Durante todo el embarazo estuve trabajando, cuidando a mi pequeña y amamantándola, no tuve ninguna complicación. César nació a su tiempo, pesando tres kilos doscientos gramos, mucho más que su hermana cuando nació. Fátima por entonces tenía diecisiete meses y seguía mamando frecuentemente.

He amamantado a los dos durante un año, luego Fátima se destetó, fue una situación un poco forzada por mí, pero amamantaba a dos, trabajaba y estudiaba y ya no me apetecía amamantarla más, no obstante mamó durante dos años y medio.

Con César todo fue distinto, nació pesando más y aunque su hermana también mamaba, en el primer mes engordó dos kilos. Durante la cuarentena tuve mastitis, pero se curó pronto y no tuve problemas secundarios. Cuando tenía tres meses cambié de ciudad, regresé a mi tierra, y busqué información de algún grupo de lactancia, por entonces la Liga comenzó grupo nuevo en Jaén, y empecé a asistir a las reuniones, e incluso me hice socia.

Me incorporé a trabajar cuando mi hijo César tenía dieciséis semanas de vida, y seguí amamantándolo. Me tomaba en principio la hora de lactancia a media mañana y salía a amamantarlo. Luego comencé a extraerme la leche en el trabajo, y a él se la daban sin problemas en la guardería, siguiendo todas mis instrucciones, nunca con biberón, aprendió con cucharita y vasitos. Tengo que decir que salía en dos ocasiones a extraerme la leche, sobre las once de la mañana y sobre las dos de la tarde, y no tardaba más de diez minutos (lo hacía en el baño). Hasta sus dieciocho meses me estuve extrayendo la leche con un sacaleches eléctrico. Además de eso, me ponía despertador a las seis y media de la mañana y lo amamantaba antes de levantarme y prepararme para ir a trabajar, luego le daban mi leche en la guardería, y hasta los seis meses se alimentó exclusivamente de leche materna,





luego comencé la introducción de otros alimentos. Siempre al volver de trabajar lo amamantaba, y luego a demanda durante todo el tiempo que estaba con él.

Hoy día mi hijo come de todo y además sigo amamantándolo antes de irme a trabajar, en cuanto llego de trabajar, para dormir y durante la noche. Mi hijo duerme con nosotros para facilitarme la posibilidad de seguir mamando de noche y que de esa forma no disminuya la producción de leche.

Soy madre de dos hijos pequeños que no han recibido nunca leche de fórmula, que han sido amamantados sin biberones.

Durante todo este tiempo he contado con el apoyo incondicional de mi esposo, con el apoyo en la guardería y en el trabajo nunca me pusieron ningún problema por salir al baño a extraerme la leche, aunque no hay ninguna sala para lactancia en mi lugar de trabajo. También tuve la enorme suerte de encontrarme en la vida personas que han amamantado como mi compañera de trabajo en Zaragoza, quien también se extraía la leche y viajaba unos cien kilómetros de su casa al lugar de trabajo. El apoyo e información de la matrona que me llevó en los embarazos, de la enfermera de mis hijos en Zaragoza, de Vía Láctea (grupo de apoyo de lactancia en Zaragoza), de Mari Carmen de La Liga de La Leche en Jaén, y por supuesto mi gran deseo de amamantarlos.

Cuando nació mi hija pequeña una madre de Zaragoza, África, me dijo que la lactancia de sus hijos le había dado a ella fuerzas para hacer otras cosas en la vida. Es cierto, hay un tesoro personal en mí gracias a esta experiencia.

Escribo mi historia porque me encantaría que otras madres viviesen la lactancia con la misma alegría que la he vivido y la vivo yo. Me gustaría que todas las que quieren amamantar tengan la información adecuada para solucionar los pequeños o grandes problemas que pueden aparecer.

Ya nadie tiene que decirme lo bueno que es para la salud de los niños que los amamantes, yo compruebo con mis hijos que a pesar de ir a guardería y colegios desde pequeños, han enfermado menos que los de mis amigas que no los amamantaban.

Tampoco es necesario que me diga nadie lo bueno que es para la madre que se siente unida a su hijo cuando vuelve a trabajar. Es mucho más lo que recibes de tus hijos que lo que les das, ¡es tan bello mirarles a la carita, sentir lo relajados que están en tus brazos cuando están mamando!.

Lo más gratificante de todo es que he hecho por mis hijos lo que pienso que es lo mejor, y les he dado el mejor alimento que existe. Pero ante todo lo más bello es la unión afectiva a ellos, y aunque tenga



sueño de noche nadie puede sentir lo que siento yo cuando de noche mi hijo me llama y dice “mamá teta”, esa frase encierra un universo de unión entre la madre y el hijo, saber que eres su “tabla” de salvación y lo que buscan cuando se sienten solos e indefensos.

Desgraciadamente en mi país no hay apoyo a la lactancia materna. La gran mayoría de madres tienen claro que quieren amamantar y que es lo mejor, pero no reciben la ayuda necesaria, e incluso los médicos saben que es lo mejor, pero no saben o no quieren, o no se preocupan por solventar los problemas que puedan surgir. Ante cualquier problema el personal sanitario, sobre todo los ginecólogos y los pediatras recomiendan la lactancia artificial. No hay un seguimiento general del personal sanitario en la lactancia, ni incluso buena información. He escuchado a más de una madre de bebés de más de tres meses decir que el pediatra las había llamado despectivamente “tercermundista” por amamantar a su hijo durante más tiempo. Hay muchos errores de lactancia que siguen transmitiendo los médicos, enfermeras, auxiliares e incluso matronas. Hay excepciones, pero son tan pocas que para muchos pasan desconocidas, como el pediatra Carlos González, autor de “Mi niño no me come” o “Bésame mucho” a quien consulté telefónicamente en una ocasión porque mi hija sólo quería tomar leche materna y ningún otro alimento, además yo estaba embarazada.

Me gustaría que en mi país a los políticos les importase más la salud de los pequeños y que aplicasen una política de protección al bebé, que se obligue al personal sanitario a estar preparado en lactancia y a colaborar con las madres que deseen amamantar. Muchas madres dejan de amamantar cuando vuelven al trabajo porque no saben que pueden extraerse la leche y dársela, pienso que si el gobierno hiciese campañas divulgativas informando que se puede amamantar y trabajar, la tendencia cambiaría.

Hay muchas madres en este país que dejan de amamantar cuando vuelven a trabajar porque creen que es muy duro para ellas, ese es el principal motivo por el que les cuento esta historia, para que sepan que no es tan duro, porque yo trabajo, he tenido dos hijos, he amamantado embarazada y trabajando, he amamantado a dos a la vez, volví al trabajo cuando mi hijo pequeño tenía tres meses y la mayor veinte meses. Para mí no ha sido duro extraerme la leche, casi no tardas nada, tengo un buen horario de trabajo, intensivo de 8 a 3, y he hecho todo lo posible porque mis hijos mamasen lo suficiente cuando estaban conmigo para mantener la producción. Los fines de semana y los días festivos no me separaba de ellos. Tampoco he tenido anemia ni ningún otro problema de salud. Me he ahorrado el trabajo de hacer biberones



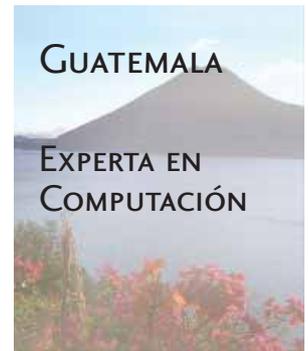
o de levantarme de noche a alimentarlos. He podido ir a cualquier lugar con mis hijos sin necesidad de llevar biberones. Los he podido amamantar en cualquier lugar y situación, en un establecimiento comercial, en un área de servicio, en la playa, montaña, en una piscina, incluso yendo en coche me he sentado al lado de su silla de seguridad y he amamantado mientras mi esposo conducía. Como decía anteriormente “yo recibo mucho más con la lactancia que lo que doy”.

Cuando mi hija tenía dos años y medio pasé una época de mucho trabajo, además tenía que estudiar porque quería ascender en mi trabajo, cosa que conseguí, y sentí ganas de dejar de amamantarla, cosa que no me ocurrió con mi hijo el pequeño al que seguí amamantando, y forcé un poco el destete de la niña mayor, no ha pasado nada con mi hija, pero algo en mi interior quedó dolido cuando la desteté. Mi relación con ella es muy bonita, no siente celos porque amante a su hermano y a ella no, para ella eso es de “bebés” y se siente mayor, alguna vez bromea y me pide teta y le ofrezco, pero se ríe y no quiere. Cuando nació su hermano ella tenía diecisiete meses solamente, pero creo que amamantarla a ella junto con su hermano la unió a él más y colaboró para que ella sintiese menos celos y abandono.

No sé cuánto tiempo durará la lactancia de mi hijo el pequeño, no me apetece destetarlo y creo que dejaré que él sólo decida cuándo es el tiempo adecuado, aunque creo que aún no ha llegado su momento. Aún es pronto para mí el destete de mi hijo, tal vez porque no sé si volveré a tener otro hijo y no quiero decir para siempre adiós a la lactancia.

Recuerdo que estando embarazada de mi hijo una tocóloga me dijo que no amamantase más a mi hija, que ya tenía edad de comer de todo y no lo necesitaba. No me molesté en decirle que la OMS recomienda al menos dos años de lactancia, o que aunque tuviese casi un año sí que lo necesitaba, ni me molesté en explicarle los beneficios para mi hija, sólo me limité a decirle: LO NECESITO YO. Ella ante esa frase me miró y se calló.

Quiero acabar agradeciéndooos vuestro trabajo a todas las madres que lucháis en La Liga de La Leche para ayudar a las demás mamás y a sus bebés. Espero que mi historia sirva de ayuda a alguna madre. Deseo que mi historia en un futuro sea una historia común, tan común como para no tener que contarla, que las madres que trabajamos no tengamos que decir que también amamantamos porque eso sea lo habitual. Mi abuela paterna amamantó a sus hijos más de dos años a cada uno, mi abuela materna también amamantó varios años a sus hijos, mi madre no supo y yo llevo cuatro años viviendo la experiencia felizmente, ojalá mis hijos continúen amamantando.



## Unidas para una mejor vida

Angela Bailon

**E**stoy muy agradecida con porque pude amamantar a mi tercer hijo a pesar que regresé a trabajar muy pronto después de mi parto. Mi tercer hijo nació después de que me certifique en Guatemala como Monitora en lactancia materna, he estado ayudando a las madres en todo lo relativo a la lactancia. Su nacimiento fue en el tiempo perfecto porque entonces yo ya tenia los conocimientos y comprendía que la lactancia era lo mejor para mi bebe. Se que la lactancia es especialmente importante para un niño que nace con problemas respiratorios como mi hijo. Se que fue mi leche lo que lo ayudó a sobrevivir y a curarse.

Por falta de oportunidades yo no pude terminar mis estudios, sin embargo aprendí a usar la computadora y ahora soy la persona a cargo del inventario, control de calidad y contabilidad en UPAVIM (Unidas Para Vivir Mejor). Esta es una organización conformada por mujeres de muy bajos ingresos que hacen artesanías para vender y así mantener otras actividades de salud y educación en su comunidad.



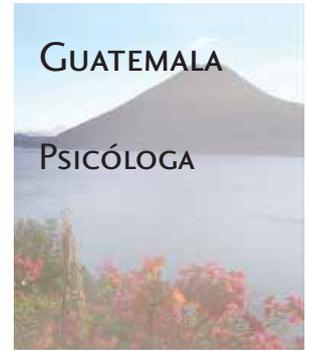
Veinte días después de que mi tercer hijo naciera, tuve que regresar a trabajar, pero me sentí muy bendecida de poder hacerlo con él en mis brazos. Lo acostaba sobre mi escritorio o improvisaba una cuna con los materiales del taller de costura. Cada vez que él me necesitaba yo estaba cerca de él. Solo lo acercaba a mi pecho y él estaba feliz. Algunas veces lo amamanté mientras que escribía en la computadora. Él estaba contento y yo también, se que estaba recibiendo la mejor atención y el mejor alimento. Ninguna otra leche ni ninguna otra persona podían sustituir lo que teníamos. Pude amamantar exclusivamente a Daniel hasta que cumplió 6 meses.

Por suerte, para ese momento la guardería del centro estaba disponible para las mujeres que trabajábamos allí. Esto hizo que trabajar y amamantar fuera una cosa simple. La encargada de la guardería me llamaba cada vez que Daniel necesitaba comer, yo bajaba lo agarraba en brazos y juntos tomábamos un descanso. Él empezó a comer sólidos y eso ayudó a espaciar las mamadas un poco más.

Algunas veces tuve que extraerme la leche porque tenía que dejarlo para asistir una conferencia o una reunión especial de ventas. Él tomaba mi leche de un vasito porque habíamos aprendido que eso era mejor que usar el biberón.

Cuando él tenía diez meses recibí la invitación para ir a una conferencia en Estados Unidos, él viajó conmigo. Su “chichita” (pecho en Guatemala) estaba siempre lista para nutrirlo y para consolarlo ya fuera en el avión, durante la conferencia o mientras que iba sentado en su sillita de carro. Siempre se portó bien y estuvo callado porque sus necesidades estaban satisfechas por mí y por la lactancia materna.

Fue la lactancia lo que nos mantuvo unidos. Daniel fue amamantado por casi tres años, fue lo mejor.



## Enseñando lecciones de vida

Viana Maza, Ciudad de Guatemala

**Y**o, soy una madre soltera. Debo trabajar para mantenerme y también a mi hija. Desde el momento que supe que tendría una bebé, me preocupé muchísimo por el aspecto económico, ya que tendría doble trabajo, el de criar a mi bebé y el de mantenerla también. Me asusté mucho porque yo deseaba amamantarla exclusivamente y poder estar cerca de ella pero, el tener que trabajar pensé que eso no sería posible.

Durante el embarazo terminé mi práctica universitaria para no tener nada pendiente en la Universidad cuando mi bebé naciera. Busqué una alternativa económica y linda para el nacimiento y tuve el apoyo incondicional de mi madre todo el tiempo. Por fin llegó el momento esperado y nació mi bebé a la cuál decidí llamar Ariana. Me preocupaba el aspecto económico, pero el estar con ella, llenaba cualquier vacío que pudiera existir en mi vida y era lo único que deseaba en ese momento. Me aliviaba que el hecho de estar con ella me per-

mitía amamantarla exclusivamente y eso significaba que no había gasto en leches de fórmula ni mucho menos. Era una bebida muy sana y no habían gastos médicos. La ropita me la regalaron durante el embarazo, en fin, ningún dinero podía comprar la felicidad que yo sentía de poder estar con ella.

Cuando Ariana tenía 2 meses, una amiga me comentó que ella trabajaba dando clases en la Universidad y que necesitaban urgentemente un catedrático. Me dijo que le diera mi currículum y seguro me aceptarían. Yo dudé mucho porque no podía pensar en dejar a mi bebita, se me destrozaba el corazón solo de pensarlo. Por la necesidad económica, le dije que lo pensaría y luego le avisaba. Al consultarlo con la familia, la conclusión fue que sí. Mi mamá se ofreció a cuidar a Ariana, ya que el trabajo requería solo el día sábado y ella no trabajaba ese día. Decidí sacarme la leche y dejarla en casa para que mi mamá se la diera en un alimentador manual “feeder”.

Llegó mi primer día de trabajo y yo estaba tan nerviosa. El día anterior y ese día en la mañana me había sacado leche logrando juntar 5 onzas aproximadamente. La dejé dormidita y al acercarme a ella para darle un beso, no pude evitar las lágrimas. Era la primera vez que nos separábamos. Lloré todo el camino hacia mi trabajo y deseaba regresar a casa lo antes posible. Se me congestionaron los pechos terriblemente y se me salía la leche. Cuando llegué a mi casa, Ariana estaba llorando y yo también. Se prendió a mamar inmediatamente y las dos sentimos consuelo. Mi mamá no tuvo mucho éxito con el feeder, ya que Ariana lo que quería era succionar como estaba acostumbrada.

Platicamos con mi mamá ya que nos dimos cuenta que no había dado mucho resultado esa separación y que Ariana no quería nada más que su pechito. Pensamos que la mejor opción sería que se fueran conmigo al trabajo para poder continuar con la lactancia.

Cuando llegaba el día sábado, nos alistábamos como que fuéramos de paseo y nos íbamos las tres. Me llevaba el cargador para poder tener las manos libres en lo que daba clases y Ariana estaba muy tranquila. Su abuelita la llevaba a pasear y en mis recesos yo la amamantaba. Así fuimos felices nuevamente. Mis alumnos se acostumbraron a verme con ella en el cargador y fueron viendo como crecía poco a poco. Se admiraban de ver lo tranquila que era, ya que era una beba con todas sus necesidades satisfechas y eso la hacía estar tranquilita.

Nunca pregunté en el trabajo si lo podía hacer. Simplemente lo hice y mis supervisores se dieron cuenta que dio resultado. Nunca tuve ningún problema para dar una clase por el hecho de que ella estuviera presente, al contrario, eso me hacía estar tranquila y hacer bien mi tra-





bajo. Por supuesto que sin la ayuda de mi mamá habría sido imposible. Ella jugó un papel muy importante para que yo lograra amamantar exclusivamente a mi bebé y poder llevarla al trabajo también.

Soy psicóloga clínica y catedrática de una Universidad en Guatemala. Le doy clases a los y las estudiantes de psicología de 4to. y 5to. año. Por el tipo de carrera, la mayor parte de estudiantes son mujeres. Han aprendido mucho de mi experiencia y constantemente me hacen preguntas de lactancia. Actualmente hay dos alumnas que asisten a clases con sus bebés, ya que se dieron cuenta que era posible.

Mi lugar de trabajo queda aproximadamente a una hora de la casa, lo cual hacía que demorara 2 horas más aparte de mi horario de trabajo. El día que la dejé, sufrí mucho en todo el camino y traté de manejar muy rápido. A diferencia, cuando íbamos las tres, manejaba muy tranquila porque la tenía ahí cerca de mí.

En Guatemala hay diversidad de culturas. La cultura ladina no acostumbra amamantar exclusivamente ni prolongadamente. Un alto porcentaje de madres utilizan el biberón para alimentar a sus bebés. No es común ver madres con sus bebés trabajando, ni estudiando. Es muy criticada la lactancia prolongada y solamente amamantan las madres que están conscientes del gran beneficio que esto trae a sus hijos/as.

Yo soy hija de una líder de LLL. Crecí asistiendo a grupos de apoyo y reuniones de líderes. Nunca me cuestioné cómo alimentaría a mis bebés. Para mí siempre fue un hecho que los amamantaría hasta que me encontré con la dificultad de tener que criar y sostener económicamente a mi familia. Hacer dos trabajos una sola persona lo consideraba casi imposible. Gracias al apoyo de mis padres, sobretodo el de mi madre (líder) logré trabajar y amamantar.

El consejo que yo doy a cualquier mujer que “quiere” trabajar, es primero cuestionar la necesidad. Para mí es más importante ese primer tiempo que podemos pasar con nuestros bebés, que cualquier lujo económico que nos podamos dar. Lo que un bebé recién nacido necesita, es únicamente tener cerca de su madre que le provee de alimento y amor. La mayor parte de veces, las madres tienen que pagar una gran parte de su sueldo, para que alguien más cuide a sus bebés. Si es sumamente necesario, como considero que fue en mi caso, tratar de buscar alternativas para poder llevar al bebé al trabajo. Las personas se sorprenden de conocer bebés amamantados exclusivamente porque son bebés felices y no molestan.

Ariana y yo estuvimos juntas los 6 meses de lactancia exclusiva y un poco más. Luego le gustaba más estar gateando en el suelo que estar metida en el cargador. Poco a poco ella me dio señales que esta-



ba lista para quedarse en casa el día sábado en lo que mami se iba a trabajar. Un día, gateaba en medio de los escritorios de mis alumnos y lo que encontraba en el suelo se lo metía a la boca. En ese momento, supe que ya no podía controlarla en lo que daba clases y fue así como la nena (de 12 meses) y mi mamá empezaron a quedarse en casa ya que Ariana ya comía lo suficientes sólidos para esperar a que yo regresara para amamantarla nuevamente.

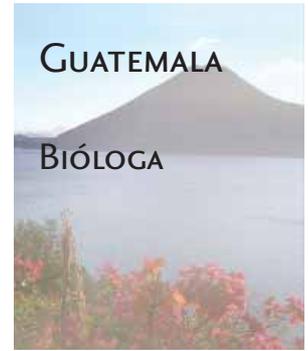
Hasta el día de hoy, mis alumnas preguntan por ella y la extrañan. Pero ahora es un terremotito de 2 años imposible de controlar en un salón de clases.

Gran parte de mi trabajo ha sido también en la casa. Preparar clases, calificar, etc. Lo cual he podido hacer en casa.

Lo que más me sorprendió de todo esto, fue la relación que se había establecido entre las dos en los primeros dos meses (más 9 de embarazo) que habíamos estado juntas. Yo me sorprendí el día que me costó tanto separarme de ella. Me sirvió para ver lo fuerte que está ese lazo que nos une. Cómo la lactancia me permitió crear ese apego tan impresionante que nos va a unir para siempre.

A mí me hace muy feliz el trabajo que hago, ya que trabajo con personas en proceso de aprendizaje y yo soy un canal para ese aprendizaje. Respecto a psicología, les he enseñado muchas cosas de historia, técnicas, teorías, etc., pero respecto a lactancia les he dejado una huella con el ejemplo que vivieron tan de cerca. Soy tan feliz de ver que mis alumnas continúan estudiando después de que nacen sus bebés y que no los dejan al cuidado de alguien más.

Supongo que para Ariana también fue una gran experiencia. Estuvo cerca de Mami conociendo personas y lugares. Paseó mucho con su abuelita en lo que yo di clases y se creó un lazo importante entre mi hija y su abuelita. Las dos disfrutaron mucho de ese tiempo que pasaron juntas y cuando necesito que la cuide no es ningún problema para ninguna de las dos. La cargó mucha gente y lo más especial considero que fue la cercanía y la certeza que yo estaba cerca para satisfacer cualquier necesidad que ella tuviera.



## Amor de jungla

Raquel Singuenza de Micheo, Ciudad de Guatemala

**S**iendo bióloga, siempre he estado inclinada a creer que lo artificial no es muchas veces la opción más conveniente. Por eso cuando supe que gracias a Dios (¡por fin!!) mi primer hijo venía en camino, decidí que como toda buena mamífera tenía que amamantarlo. No tenía la menor idea de cómo, pero la decisión estaba tomada. Menos mal encontré muchos libros que terminaron de convencerme que la lactancia materna era lo mejor que podía ofrecerle a mi bebé. Lo que no encontraba eran muchas alternativas para continuar con mi trabajo casi a tiempo completo en el campo.

En Guatemala el permiso laboral por maternidad dura prácticamente 3 meses. No es difícil comprender por qué en el área urbana pocas mamás amamantan exclusivamente durante los primeros seis meses y por qué incluso muchas de ellas dejan de amamantar a sus bebés al volver al trabajo. Mis tareas de aquel entonces no eran muy compatibles (de hecho, nada compatibles) con la vida de una futura



mamá ya que yo viajaba a la Costa del Pacífico casi de lunes a viernes a lugares no precisamente con las condiciones de un hotel cinco estrellas. Profesionalmente estaba realizada, pero a mi esposo Hugo y a mí nos había costado tanto este embarazo que no podíamos ni siquiera pensar en tener un bebé para que otra persona lo criara. Ambos creímos que era mejor dejar mi carrera por un tiempo, mientras se aparecía otra oportunidad de ser mamá y bióloga a la vez sin descuidar las dos cosas (especialmente la primera). Con los ingresos por el trabajo de Hugo tendríamos suficiente para vivir con lo necesario, sin lujos, pero sin que nada nos faltara.

Y fue así como terminé de confirmar hace cuatro años, cuando tuve a Diego Alejandro por primera vez en brazos, que mi vida no iba a ser la misma de allí en adelante. Tuvimos un inicio bastante difícil con la lactancia materna ya que yo conocía muy bien el tema teóricamente pero no tuve ningún recurso a mano que me ayudara con la parte práctica, sumado a que tuve una cesárea de emergencia y Diego nació prematuro. Mi “obstinación” (como le llamó mucha gente, incluso mi familia más cercana) y el apoyo de mi esposo fueron lo único que no me hicieron desistir. Lamentablemente, yo no supe de la existencia de La Liga de La Leche sino hasta que Diego cumplió seis meses. ¡Cuántos problemas y lágrimas me hubieran ahorrado de haber tenido el apoyo de LLL en el momento oportuno!! Ahora, como líder, ese es mi principal motivación para ayudar a otras mamás.

Alrededor del primer cumpleaños de Diego, un colega me llamó para ver si podía cubrir su cátedra de Ornitología interinamente en una universidad privada. Cuando hablé con la directora del Departamento de Biología, la verdad el salario no me pareció mucho pero las condiciones eran muy adecuadas para no descuidar a Diego. Yo misma escogí los días y las horas en las que impartiría el curso, tendría a mi cargo un máximo de diez estudiantes de los últimos grados y encima, tendría un auxiliar para la clase. Esto era la cara opuesta de la moneda de cuando impartí un curso de Biología General en la universidad pública de donde me gradué. Esa vez casi juré que la docencia no era para mí, pero acepté volver a ese mundo porque era una oportunidad de “escaparme” dos días a la semana, dos horas cada día, de la vida de ama de casa, que aunque gratificante a nivel personal, suele resultar un poco rutinaria para alguien que estaba acostumbrada a una vida profesional. A Diego lo cuidaría una tarde mi mamá y la otra tarde mi suegra, con lo que me aseguraba que estaría en muy buenas manos mientras yo iba a la universidad.



Como era un poco aburrido ver aves sólo en el salón de clases, tuvimos dos viajes de campo como parte del curso. Creo que allí se abrió la puerta para darme cuenta que era relativamente fácil viajar con un bebé amamantado, incluso a lugares que nadie escogería para un viaje familiar. Programé los viajes fines de semana para que Hugo pudiera acompañarnos y de esa forma él fuera el “niñero oficial” mientras yo impartía las prácticas. Siempre he dicho que lo único que no puede hacer mi esposo es dar de mamar, pero por lo demás es la única persona en el mundo en quien confío totalmente el cuidado de mis hijos.

A la fecha, no me imagino que hubiera sido de nosotros si para cada viaje hubiera tenido que cargar con pachas (biberones), leche en polvo, etc., además de lo que obligadamente teníamos que llevar. Si bien es cierto que Diego ya estaba algo “grandecito” y ya se alimentaba muy bien de otras cosas, hasta las noches en otras camas eran más fáciles sabiendo que su “nana” (así llamaba a su leche materna) siempre estaría allí cuando él la necesitara. Un viaje lo hicimos a la Reserva Natural de Usos Múltiples Monterrico, un área de manglares en el Pacífico bastante conocida para mí y el otro viajamos al Caribe, hacia la Reserva Protectora de Manantiales Cerro San Gil. Recuerdo muy bien ese viaje... Tuvimos que caminar bastante montaña arriba desde muy temprano. Yo por lo general trataba de amamantar a Diego antes de salir y regresaba a hacerlo después de almuerzo. Esa vez nos llevó más tiempo de lo previsto subir al lugar donde los estudiantes iban a acampar. Hugo y Diego se quedaron en un pequeño hotel en el pueblo más cercano. El viaje montaña abajo lo empezamos un guardarrrecursos y yo ya entrada la tarde; yo estaba bastante preocupada pensando que Diego iba a estar extrañando mucho a su nana y bajamos casi corriendo el cerro. Cuando llegamos al pie de la montaña, el guardarrrecursos me confesó que jamás hubiera creído que yo estuviera en tan buena condición física para bajar tan rápido como lo hicimos. Lo que él no sabía es que había una razón bastante poderosa que era pensar que mi hijo estaría inconsolable por haberlo dejado tanto tiempo. Cuando llegamos al hotel, encontré a mis dos hombres jugando tranquilamente, sin la más mínima muestra de que me hubieran extrañado demasiado. ¡Si lo hubiera sabido, al otro día no hubiera amanecido con tantas ampollas en mis pies!

Desde antes que naciera Diego, yo hacía de vez en cuando evaluaciones de proyectos en el campo para un fideicomiso no gubernamental que proporcionaba financiamiento a proyectos de medio ambiente. Hugo y yo tomábamos estos viajes como una especie de pequeñas “lunas de miel ecológicas”, ya que viajábamos de dos a cuatro días máx-



imo con mis gastos pagados (que alcanzaban muy bien para los dos), con mochilas, bolsas de dormir y botas de campo a lugares que cualquier persona común llamaría remotos o inaccesibles. Coincidentemente con el fin del curso de Ornitología, me contactaron de nuevo de este fideicomiso para posibles evaluaciones de campo y para ser miembro del comité técnico de evaluación de proyectos. También recibí una oferta de un fondo gubernamental para ver si estaba interesada en trabajar con ellos como supervisora externa de los proyectos de conservación que ellos apoyaban. En una sola supervisión podía ganar casi el triple de lo que ganaba en un mes dando clases en la universidad. Básicamente tenía que viajar al campo más o menos cada tres meses dependiendo del proyecto a ser supervisado y luego presentar un informe que podía trabajar perfectamente en casa ya que nuestra “oficina” cuenta con todas las facilidades (computadora, telefax, e-mail, Internet). Diego ya iba llegando a los 18 meses, podía intentar coincidir de nuevo los viajes con fines de semana para que Hugo nos acompañara y los viáticos que me daban ayudaban bastante para cubrir lo que ahora llamamos nuestras “excursiones familiares”.

Aunque no era un empleo fijo, esas supervisiones no solamente nos ofrecían eventualmente cierta remuneración económica sino sobre todo, la posibilidad de no alejarme de mi profesión. Fue así como llegamos a lugares como el Parque Nacional Laguna del Tigre (en pleno corazón de la selva maya en Petén), donde por cierto me dijeron que Diego era el segundo niño (y además el más pequeño) en visitar la estación biológica, y el Parque Nacional Laguna Lachué en Alta Verapaz, donde me tocó cargar con mi hijo y mi mochila sobre puentes que consistían simplemente del tronco de un árbol. En promedio, creo que he hecho de dos a tres evaluaciones de proyectos por año y cada evaluación ha tomado de dos a tres supervisiones de campo. Cada viaje ha tenido sus aventuras y a su corta edad, Diego ya ha conocido todos los medios de transporte posibles. También he hecho un par de consultorías que funcionaron con la misma mecánica: talleres de consulta para elaborar planes de manejo en áreas protegidas con comunidades (en el campo) y luego redacción de documentos en casa.

Nos ha tocado un par de veces salir del país a reuniones regionales. Como siempre, los viajes han sido familiares. El lazo que se ha formado entre Hugo y Diego es muy fuerte y ese tiempo que les ha tocado convivir juntos cuando yo he tenido que atender otras cosas, ha hecho que su relación padre e hijo sea bastante especial. Para Hugo y para mí ha sido muy gratificante el que en donde hemos estado, sea en nuestro país o en otro, siempre hemos recibido comentarios sobre lo bien que



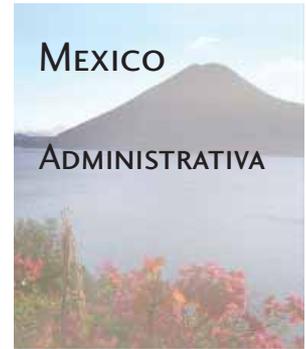
se ha comportado Diego, incluso en situaciones difíciles para un adulto. Una vez tuvimos que esperar más de cuatro horas en un autobús en las afueras del aeropuerto de Quito, para luego viajar por dos horas más al hotel donde nos hospedarían. Increíblemente no hubo ni llantos ni los más mínimos signos de desesperación o aburrimiento: nuestra imaginación y bastante nana hicieron el truco a propósito, la última vez que Diego la pidió, fue en un avión de regreso de México.

Más o menos cuando Diego tenía dos años y medio, no pude resistirme a una oferta de trabajo bastante tentadora y muy bien remunerada económicamente. Diego ya estaba inscrito en un jardín infantil así que en realidad, sólo tenía que ver quién lo cuidaría por las tardes hasta que yo regresara porque era un trabajo de tiempo completo. De nuevo, mi mamá y mi suegra accedieron a compartir la tarea. La historia es larga, pero puedo contar que en conclusión solamente pude trabajar tres meses coordinando tan “importante” proyecto y que fue uno de los tiempos más difíciles para Diego y para mí. Mi hijo bajó mucho de peso, no era el mismo niño alegre de siempre, los berrinches eran el pan de cada día, ya no usaba pañales y de repente empezaron a ocurrir accidentes muy seguidos... Mi pobre Diego estaba afectado no solamente porque su mamá, que antes estaba disponible para él todo el tiempo, ya no lo estaba en buena parte del día, sino también porque él ya presentía (incluso antes que yo) que su hermanita Ivana Rebeca venía en camino. Tuve que hacer un alto en el camino y definir de nuevo prioridades: nada podía ser más importante que mis hijos, ellos me necesitaban más que nadie ya que serían pequeños solamente una vez en la vida. Suelo pensar que ese tiempo aunque corto, no valió la pena, pero creo que sí lo hizo de otra forma: me enseñó de nuevo el rumbo que debían llevar las cosas, al menos durante estos años.

Sigo trabajando para el fondo nacional como Supervisora Externa de Proyectos y por supuesto, también sigo amamantando a Rebeca (ya con dieciocho meses). A mi hija le ha tocado estar en reuniones de trabajo desde que tenía tres meses y de nuevo, su nana nos ha hecho la vida más fácil. Ahora, en vista de que ya se me haría un poco más complicado viajar con mis dos hijos, me han dado la oportunidad de evaluar proyectos sin salir de la ciudad. Últimamente he estado sometiendo algunas propuestas para trabajar consultorías, ya que por ahora es la única forma de poder ejercer mi profesión adecuando el tiempo a nuestras posibilidades como familia. Quién sabe: de repente el otro año aplique a una cátedra en la universidad por las mañanas mientras mis dos hijos van al colegio y así pueda estar con ellos durante las tardes, al menos hasta que estén bastante más grandes e independientes.



Esta historia tiene dos actores estelares: un esposo y padre amoroso que sabe que necesito cierto espacio para no abandonar mi carrera, y la lactancia materna, una de las inversiones mejor pagadas de mi vida. Creo que las mamás trabajadoras deberíamos hacer lo posible por evaluar todas las posibilidades, ya que siempre suelen haber alternativas para que ambas cosas sean compatibles con el máximo beneficio para nuestra familia y trabajo. Cuando de vez en cuando pienso que pudiera estar aprovechando mi tiempo de otra forma, y no “malgastándolo en casa” (como suelen decirme por allí), veo las caritas de mis hijos y ya no me cabe la menor duda. Algún día ellos (¡y yo también!) orgullosamente podrán decir que su mamá estuvo allí en los años más importantes, viviendo cada descubrimiento y cada logro en primera fila. Tal vez en el futuro podré retomar mi carrera a tiempo completo, y hasta pueda sacar mi maestría. Todo eso sí puede esperar...



## Extracción de leche en el cuarto de archivo

Norma Verónica Aceves Navarro

**E**l haber dado pecho a mi hijo durante 9 meses fue una experiencia preciosa, ya que a pesar de trabajar lo logré, en un principio me costó trabajo que tomara de mi pezón, pero con paciencia en 5 días logré que aprendiera. Antes de cada toma me lo pegaba 2 minutos en cada pecho aunque llorara, hasta que un día empezó a tomar, y lejos del temor de que me doliera me dio un gusto enorme. Mi meta era darle pecho un año, aunque hay quienes me decían que con 3 meses tendría suficiente, porque después de este tiempo era lo mismo mi leche que cualquier otra, pero gracias a los consejos de familiares y mi pediatra me fijé la meta de darle durante un año. Ya que la leche materna es lo mejor que hay.

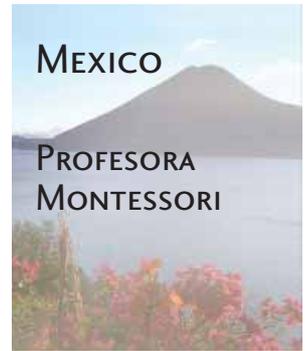
Al momento de regresar a mi trabajo fue difícil seguir con esta tarea; tenía miedo de que al tomar mi leche de un biberón le diera flo-



jera, desgano seguir tomando de mi pecho, pero gracias a Dios no fue así, compré un saca-leche manual, y hasta hice brazo ya que de cada pecho sacaba un biberón, recipiente de 4 onzas, ó 120 cc ó mas. A mi hijo lo cuidaba mi suegra y al medio día le mandaba la ración que me había sacado en el trabajo, me encerraba en un cuartito de archivo. Y en unos minutos salía con dos biberones llenos.

Aprovechaba los momentos al estar con él, para amamantarlo Cuando le empezaron a salir los dientes era curioso, él con su mirada me decía cuando me quería morder ya que se reía de una forma traviesa, yo le llamaba la atención y parecía que entendía que me dolía.

Mi hijo ya tiene 3 años 3 meses, y ha sido un niño muy sano y está muy grandote. Y es mi más grande orgullo, estoy muy agradecida con Dios por haberme dado la oportunidad de ser Madre.



## Educar a sus hijos e hijas a través de la lactancia

Marcela Lara Montiel

Desde que recuerdo, siempre soñé con formar una familia integrada por papá, mamá y unos hermosos hijos, este sueño no se cumplió en su totalidad, ya que no logré consolidar la relación con mi pareja.

Sin embargo, decidí que mis hijos tendrían la mejor educación de vida y gracias a la información adecuada que recibí, el apoyo y el ejemplo que cotidianamente tuve de mi hermana sobre la crianza de los hijos, a través de la lactancia materna y los beneficios que esta reportaba en el desarrollo y crecimiento de los niños, así como en la relación afectiva entre el hijo y la madre, significaron una gran razón para amamantar a mis hijos, a pesar de las difíciles situaciones emocionales y económicas por las que he atravesado.

Actualmente soy madre soltera de tres niños: Emiliano 11 años,

Sabina 5 y Camila 4, trabajo como profesora de grupo a nivel preescolar en una Escuela Montessori, en la Ciudad de México. Cuando Emiliano contaba con 1 año y 6 meses tuve que reanudar mis labores, Mi hermana lo cuidaba por la mañana y me lo entregaba en el trabajo, donde el pequeño inmediatamente pedía fuera amamantado, así continuamos hasta los tres años, cuando él decidió no tomar más pecho.

Posteriormente nació Sabina quien también fue amamantada hasta la edad de 1 año 4 meses, ya que al nacer su hermana Camila no aceptó ser alimentada al mismo tiempo, en esta etapa yo no trabajaba y tampoco tenía ingresos económicos, contaba únicamente con el apoyo recibido por mis hermanos y mi mamá.

Camila tenía dos meses de edad cuando me ofrecieron trabajo nuevamente en la misma escuela. Esto alegró mi vida, ya que necesitaba trabajar. Primero sentí tristeza por dejar a mis hijos, principalmente a la pequeña que continuaba amamantando, pero gracias una vez más, al apoyo y orientación de mi hermana. Aún viviendo ella en Puerto Rico y yo en la Ciudad de México, siempre está conmigo; inmediatamente consiguió una máquina eléctrica para bombear la leche y me la hizo llegar con una amiga. Yo me encontraba confundida y me preguntaba ¿lo voy a lograr?, ¿dónde va a estar la niña? ¿Cómo voy a amamantar si estoy trabajando?

Afortunadamente en el trabajo cuento con Seguro Social, las niñas ingresaron a una Guardería, sinceramente yo tenía mis reservas y dudas ¿las van a tratar bien? ¿Camila va a recibir la leche materna?. Todo tuvo respuestas y muy favorables, las asistentes educativas y todo el personal de la Guardería tuvo siempre un trato cordial y afectuoso con mis hijas. La Dietista podía darme los biberones y yo depositar la leche, la cual era ofrecida a la niña durante sus períodos de alimentación. También me ocasionó un gran conflicto que a los 4 meses de edad comenzaran la introducción de alimentos sólidos en la Guardería, lo cual yo no hacía en casa .La niña no los aceptó con agrado, quizá fue su instinto y saber que en casa recibiría con mucho amor la leche materna. En el trabajo tuve dos momentos del día y el espacio adecuado para retirarme la leche utilizando la máquina.

Todas las mañanas antes de salir de casa a las 7:00 hrs. , Camila era amamantada, a las dos niñas las vestía, peinaba y salíamos a tomar un taxi, cargando sus respectivas pañaleras, mientras Emiliano era acompañado por su abuela a la Escuela Primaria cercana a la casa. Después de terminar mi trabajo a las 14:30 hrs., regresaba por ellas. Camila inmediatamente pedía pecho, en ocasiones le daba en la





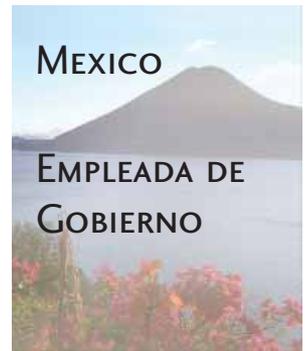
Guardería o al llegar a casa; durante la noche ella dormía tomando pecho acompañada de un arrullo y creo que casi siempre era yo quien dormía primero, ya que estaba muy cansada; la niña despertaba dos o tres veces en la madrugada para ser amamantada. A veces quería renunciar a mi labor de la lactancia, pero recordar y ver a mis tres hijos tan saludables y felices fue lo que me impidió claudicar.

Así estuvimos un año, Camila aprendió a caminar y decidí no gastar más en taxi, ya que con tanto tráfico cada vez era mayor el costo por este servicio y comenzamos a caminar nueve cuadras para subir un puente peatonal y abordar un microbús. En ocasiones Camila pedía ser amamantada, pero con una breve explicación ella ya sabía que al llegar a casa sería atendida su petición. Cada vez fue menor su demanda, hasta que un día cuando tenía 2 años y 6 meses aproximadamente decidió no tomar más pecho.

Creo que fui yo la que se sintió triste de saber que esa linda etapa de tomar entre mis brazos a mis hijos y poder amamantarlos, ofreciéndoles todo el amor, el calor y protección que una madre puede dar, había finalizado.

Hoy todavía la pequeña Camila recuerda cuando le daba pecho y yo puedo decir que me siento orgullosa de haber logrado estar cerca de mis hijos para educarlos a través de la lactancia.

Finalmente quiero dar las GRACIAS a Emiliano, Sabina y Camila por enseñarme a aprender y disfrutar lo que es ser MADRE, así como hacer un reconocimiento a cada una de las personas que nos han acompañado en esta larga, dura y emocionante travesía y que me ayudaron a lograr uno de mis sueños: AMAMANTAR.



## Mi hijo no quiso leche en otro recipiente que no fuera mi pecho

Teresa Millán Castillo, Aguascaliente

### **Antecedentes:**

Hace 6 años y medio que trabajo para una dependencia del gobierno llamada INEGI, actualmente participo en una encuesta sobre discapacidad.

Tengo tres hijos, Adriel (9 años), Rodrigo (5 años) y Roy (1 año con dos meses de vida), a todos los he amamantado de forma exclusiva durante los primeros seis meses y he continuado la lactancia materna por periodos largos (de 1 a 3 años); al tercer bebé hasta el día de hoy continuo amamantándolo.

Desde mi primer hijo asistí a las reuniones de la Liga de La Leche y sé que gracias a ello he amamantado con éxito a mis tres hijos.

Me gustaría comentar que llegué a sentir que por haber amamantado a mi primer hijo, tenía la preparación necesaria para el segundo,

sin embargo asistí nuevamente al grupo de la Liga de La Leche en la ciudad donde vivo (Aguascalientes, coordinado por Tere Ortega) . Hasta ahora no dejo de agradecer la valiosa ayuda que me han dado.

Tengo muy claro que cada embarazo y bebé son distintos y en La Liga de La Leche tienen la información más actualizada de todo lo que uno necesita saber; por ello cada vez que me encuentro con una embarazada la invito a que asista a las reuniones. En el grupo pude adquirir el libro “El arte femenino de amamantar” y otros valiosos folletos, los he leído y he encontrado sugerencias que me han ayudado a quedar firmemente convencida de qué era lo mejor para mi y para mi bebé. Aun cuando tuviera que regresar a mi trabajo seguiría con el amamantamiento.

### **Mi trabajo y la lactancia:**

Casi he seguido las mismas pautas para mis dos últimos hijos, ya que con el primero no trabajaba. En el trabajo me dan la licencia con goce de sueldo de 3 meses, tiempo que me ha servido para establecer la lactancia.

Hablo siempre con mis jefes para decirles que me voy a ausentar unos minutos para dicha labor y además de tramitar una carta para salir una hora antes de la jornada normal (como lo especifica la ley del trabajo), hasta ahora no he tenido problemas por estos permisos.

Una semana antes de regresar al trabajo comienzo a guardar leche materna, mientras el bebé comía de un seno colectaba del otro en una bolsa esterilizada, después de un rato en la parte baja del refrigerador la pasaba al congelador con sus respectivos datos anotados en una etiqueta, esto con la finalidad de que si el bebé requería más leche durante mi ausencia la tomaran de ahí.

El día que me tuve que ausentar le dejé la leche a Roy en un biberón (no quiso en otro recipiente y vaya que lo intenté), Preparé lo necesario para que durante mi jornada de trabajo pudiera extraer la que darían al día siguiente. Los materiales que utilicé fueron el extractor que adquirí en grupo de la Liga, un biberón esterilizado y un gel que se hace hielo, todo dentro de una hielera o heladera, conservadora portátil. Al medio día de mi jornada, buscaba el sanitario que estuviera recién aseado y más solito (en el edificio hay muchos sanitarios), y procedía a extraer la leche (lograba coleccionar de 4 a 6 onzas), (120 a 180 cc.), la guardaba en la hielera y en cuanto llegaba a mi casa la pasaba al congelador. Esta leche junto con otro biberón que extraía durante la noche eran los que le dejaba al bebé para el rato que no estaría con él.



Sin embargo no todo ha sido fácil, en el caso de Rodri, se puso en huelga, no quiso la leche que le dejé, ni con vasito, cuchara, jeringa, hasta intenté con un biberón con tal de que comiera; pero todo fue inútil, él quería el pecho. Créanme que me sentí muy angustiada, pero me puse en contacto con la Liga de La Leche y me comentaron que era normal que algunos bebés mostrarán esta actitud de rechazo por el enojo y tristeza que les causa la separación. Así que seguí insistiéndole hasta que comenzó a comer poco a poco en el vaso (mis dos primeros hijos no han tomado biberón y Roy aunque si lo usa, desde los seis meses toma el resto de sus líquido en vaso con tapa especial anti-derrames.

En el caso de Roy ha aceptado muy bien la leche materna en mi ausencia.

Mis hijos se han adaptado a las guarderías pero eso sí en cuanto llego a casa no nos separamos por largos periodos de tiempo, así continuamos meses hasta que poco a poco (después de los seis meses) comencé con el destete.

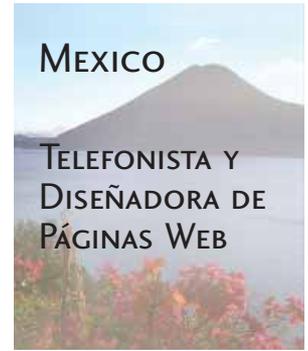
Algo que me gustaría comentar es que cuando estaba por cumplir los dos años Rodrigo, la gente que me rodeaba, los médicos, enfermeras y la propia familia cuestionaban el tiempo que ya llevaba amamantado. Eso me incomodaba aunque yo sabía que no estaba mal; recuerdo un día que fui al pediatra y me dijo que ya no era necesario darle leche materna. Mi esposo me miró como aprobando lo que decía el doctor, en ese momento se escuchó por el alta voz del hospital que era el día internacional de leche materna y que estimulaban e invitan a todas las mamás a seguir con su labor, el médico de inmediato cambió su opinión y mi esposo sonrió como diciendo itodo está a tu favor!

Cuando ingresan a las guarderías las maestras me comentan que son niños que llegan con la maduración adecuada a su edad, son participativos, y con mucha facilidad se adaptan.

Por mi parte estoy firmemente convencida de que no pude darle mejor cuidado y regalo a mis hijos, por ello no dejaré de estimular a las futuras mamás que encuentre en mi camino a que también amamanten a sus bebés. Sobre todo no dejaré de darle las gracias a Dios por darme la oportunidad de ser mamá y utilizar todo lo que él le dotó al cuerpo de una mujer. En las reuniones me he llegado a encontrar mamás que he invitado (aun cuando no las conocía), y he visto con agrado que han logrado amamantar con éxito también.

Quisiera agradecerles además a ustedes por esta oportunidad de poder compartir nuestras experiencias como mamás que laboran para un patrón, realmente me sentí muy emocionada por poderles contar mi experiencia.





## Un frente de amor

Silvia Gabriela Resendiz Alvarado

**M**i nombre es Silvia Gabriela. El nombre de mi hija es Adana Maria, las dos llevamos los mismos apellidos, porque soy madre soltera. Por propia decisión. Afortunadamente no fui víctima de abandono. Deseaba tener un hijo, pero no me sentí capaz de vivir en pareja.

Mi madre no me dio pecho más allá de dos o tres meses, no lo hizo con ninguna de sus hijas – somos tres – porque “su leche no servía, era aguada y no alimentaba”. Ella creyó que la leche de fórmula nos alimentaba mejor. Ahora reconoce su error, pero es que ella no sabía. Lo dice con tristeza.

Durante mi embarazo, algunas veces sucumbí ante el temor de no poder afrontar el reto de ser una madre sola, de criar a mi niña sin ayuda. Afortunadamente, sí tengo ayuda. Mi familia ha cerrado filas formando un frente de amor y responsabilidad compartida en la crianza de mi bebé, que hoy cumple nueve meses.

Comencé a trabajar cuando Adana tenía apenas dos meses de



nacida. De hecho, aún no los cumplía. Trabajo en una empresa que se dedica a adquirir documentos de deuda, emitidos varias décadas atrás, y los coloca en la bolsa de valores. Mi trabajo consiste en localizar por vía telefónica a los poseedores de dichos documentos y convencerlos de que los vendan. Aunque tedioso, es un trabajo sencillo y bien pagado, con jornada reducida, que sólo me quita seis horas de mi nena, bueno, ocho considerando el transporte. Como madre soltera, mis padres me dieron opción de vivir bajo su cálido resguardo, pero no me pareció justo. Ellos ya no son jóvenes. Yo tengo casi treinta años y puedo ganarme mi pan, el de mi hija y el de mis padres de ser necesario, así que acepte el trabajo de inmediato. Ése era mi plan antes de que naciera mi hija, solo que no tome en cuenta lo mucho que me enamoraría de ella y lo difícil que sería dejarla ocho horas diarias.

Mi jefe fue generoso, me permitió tener a la niña conmigo. Así que todos los días preparaba las cosas de la niña, unas mudas de ropa, sus cobijitas, sus pañales y ningún biberón, llevaba su buena dotación de leche materna en los envases originales, a la temperatura exacta y en la cantidad adecuada.

Al principio fue relativamente fácil. La empresa está instalada en un departamento donde también viven el dueño y su familia, así que mi “oficina” estaba ubicada en una recámara. Mi bebé aterrizaba en una cama matrimonial y allí pasaba unos ratitos, no más de diez minutos antes de que me reclamara con sus gemiditos. Entonces la cargaba, me la pegaba al pecho y ella mamaba mientras yo escribía en el teclado con una sola mano y se dormía placidamente en mis rodillas. Era tan hermoso ver como su cuerpecito yacía laxo en mis piernas, completamente abandonada al sueño, sin nada que le preocupara.

Lo más difícil de la jornada era el transporte. No tengo auto, uso autobús público, que en esta ciudad siempre está repleto. Afortunadamente, los usos y costumbres de mi pueblo me beneficiaron, siempre se le cede el asiento a una mujer con bebé, los hombres me ayudaban a subir y a bajar y los operadores se detenían por completo para que descendiera con calma. Sin embargo, recuerdo que las primeras dos o tres semanas, la nena se alteraba mucho con el ruido de las calles. ¡Ah que ruidosa es la ciudad cuando tienes un bebé dormido en los brazos!

Por otra parte, la lactancia a libre demanda, significa sacarte la teta a demanda del bebe, sin importar hora, lugar o quién este presente. Al estar en casa eso no era problema. Aunque al principio me cohibía un poco, cuando mi familia se sentaba a “verme” amamantar a mi bebe y tenía que complacer a la concurrencia, con el tiempo fui superando el



pudor a tal grado que ahora me sacó la teta enfrente de quien sea sin que me importe si me miran o no.

Sin embargo, era muy difícil alimentarla durante el viaje a la oficina. Los asientos son pequeños, había muchas personas, cargaba a mi nena en una cangurera difícilísima de quitar en tan poco espacio y Adana comenzaba sus lloros que en pocos minutos se hacían intolerables. Nunca ha tenido paciencia y menos cuando de su lechita se trata. Con el tiempo, adquirí gran maestría en el arte de enchufarme al pecho a la bebe, quitarme y ponerme la cangurera en poco tiempo, descubrirme el pecho sin que se viera demasiado, para no poner nerviosos a los demás.

En estos términos la lactancia continuó hasta los cuatro meses y medio, cuando mi nena comenzó a meter los dedos en todo aquel plato que tuviera alimento, ya quería participar de las comidas y empezamos con probaditas de verduras, chupaba una manzana o un par de cucharaditas de jugo de zanahoria en la mañana, sin embargo, la lactancia fue casi exclusiva hasta los seis meses, cuando ya me sentí en libertad de comenzar en forma la ablactación, antes de eso me sentía culpable por darle comida a mi bebe, pero lo que hacía es que le daba teta, después le daba algunas probaditas de verdura y luego teta.

Cuando cumplió seis meses, se incorporó a las comidas familiares. Se sienta a la mesa y come, principalmente verduras, las frutas no le gustan y los cereales tampoco, pero si son marcas comerciales, mucho menos. Adora las verduras en puré que le prepara mi madre.

Desgraciadamente, con la incorporación de Adana a la vida familiar de una manera tan activa, porque es un pequeño torbellino lleno de energía y vitalidad, fue extremadamente difícil continuar con su presencia en el trabajo, así que tuve que, finalmente, dejarla en casa. El primer día me fui llorando, pero ella se quedó con su abuela que la cuida y alimenta amorosamente, así que no fue tan terrible para ella, como si la hubiera dejado en una guardería. Mis hermanas y mi padre colaboran en su cuidado y la niña nos ha hecho más unidos a todos. Sé que me extraña y yo me muero sin ella, pero así son las cosas. Hay que apechugar y echar el pecho por delante.

Ya con Adana en casa, intenté sacarme leche y dejarla en el refrigerador para el día siguiente, y al principio funciono muy bien. Me sacaba hasta 250ml en media hora, en el trabajo, cuando ya no resistía la dureza de mis senos. Nadie puso objeciones tampoco. Pero terminaba en el fregadero casi todos los días. Mi madre intento dársela en biberón, vasito entrenador, cucharita, taza y nada. Siempre la rechazó, a veces bebía un poco, pero no lo suficiente. Como los alimentos complementarios ya eran parte de su dieta, resolvimos dejar a un lado el sacalech-

es. Así que ahora desayuna teta a las 6:00am, todavía acostadas, luego me pide otra vez antes de irme a trabajar, entre las 7:30 y las 9:00, a la vez que toma su primer alimento, cereal o verdurita.

De ahí hasta las 5 de la tarde, hora en que estoy de vuelta en casa, come de todo, menos lo prohibido por el pediatra: huevo, lácteos, pescado y cítricos. Tampoco muchas legumbres. Más bien pollo y pavo, verduras deliciosas y si insistimos mucho, frutas. No gusta del azúcar. Si algo esta endulzado lo rechaza.

En cuanto llego me mira y dice mamama mamamama, lo que en la práctica significa tetatetatetateta. Y feliz comienza a mamar. El resto de la tarde, mama a demanda y toma una pequeña gran cena una hora antes de dormir, luego tetatetateta.

Durante la noche colechamos abrazadas... o ella con un pie encima mío, para sentir que estoy ahí. Duerme como un bebé, en el más amplio sentido de la frase. No despierta en toda la noche ni yo tampoco. ¿Para qué? No es necesario estar despierta para que tome su lechita materna calentita. No podría decir cuantas veces le doy el pecho. ¿Tres? ¿Cinco? Sólo Dios sabe, porque salgo del sueño a la conciencia solo lo suficiente para acercarle el pecho. Cuando lo suelta da un gran suspiro de satisfacción, gira y vuelve a dormir profundamente.

Algunas personas me han criticado, en mi cara o a mis espaldas, ¡Que el colecho esta mal! ¡Que la leche a los seis meses es agua! Eso último lo dijo un pediatra, que me sugirió que le diera cuanto antes biberón, por que si no, nunca lograría aceptarlo. “Que la lactancia materna prolongada es una aberración, degeneración, algo sucio, algo enfermo”, etc.

Una amiga me pregunto. “¿A qué edad HAY que darle biberón?”

Todavía no llega lo peor, mi madre me mira con ternura cuando la niña está mamando, pero sé que cuando tenga dos, tres o más años, su mirada ya no reflejará ternura, sino censura. Mis hermanas me han dicho varias veces que es un horror que piense darle mas de un año y su pediatra me ve con benevolencia, pero al menos no se mete ni me censura ni me dice que estoy mal, lo cual en un pediatra, ya es decir bastante.

Pero no me importa. Mi niña está preciosa, sana, perfecta, la amo y me ama y el vínculo que tenemos es un hilo de oro que no se romperá ni con el tiempo ni con la distancia.

Nadie me ha apoyado en cuanto a la lactancia, creo que no me toman en serio.

Aquí en México hay una desinformación terrible en cuanto a la lactancia. Conozco varias mujeres que han tenido hijos más o menos al mismo tiempo que yo y algunas me comentan “que no tienen leche,



que sus hijos se quedan con hambre, que no ganan peso suficiente”. Que dice el pediatra que una ayudita. Afortunados los niños aquí que son amamantados más de tres meses. Algunos ni eso, en cuanto nacen, la mamila y adiós lactancia. Algunas madres no quieren la “esclavitud” que según ellas conlleva la lactancia materna exclusiva.

Mi pequeña colaboración fue bajar un pequeño manual que se encuentra en Alba Lactancia Materna, un sitio web de una asociación española de promoción de la lactancia, imprimirlo, junto con otros pequeños artículos relacionados y regalárselo a una madre que esperaba su primer hijo. Después supe que el material le ayudó a decidir por una lactancia sin biberones ni “ayuditas”. Es un pequeño paso para mí, pero un gran paso para la lactancia materna en mi país. ¡Ayudé a que un bebe gozara de su tetita! ¡Me sentí feliz!

Ojalá en los hospitales no nos dieran muestras de leche de fórmula, o los pediatras particulares no dieran sus famosas ayuditas. Si las madres supieran los enormes beneficios físicos, emocionales, psicológicos que la lactancia materna aporta tanto a la madre como al bebé, estoy segura de que muchas madres lo harían.

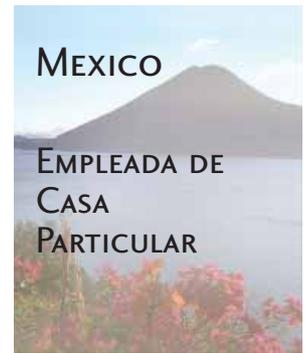
No niego que algunas veces fue muy duro. Una mala técnica y izas! grietas en los pezones, dolores de espalda, un bebe insatisfecho, cólicos, llantos. Las críticas y los –bien intencionados– consejos. Las crisis de crecimiento, donde parece que el bebe jamás se va a despegar del pecho. Pero con constancia, eso también se supera, aunque parezca insuperable. Yo lo logre informándome. En los grupos de apoyo, específicamente en El Club de la Teta en la web, encontré todo el soporte, informativo, científico y moral que necesitaba y que sigo necesitando para continuar. Cuando me han dado ganas de tirar la toalla o se me presenta un problema que no puedo resolver, las madres del Club de la Teta me escuchan (o mejor dicho leen) y me consuelan y ayudan. Al mismo tiempo, me es gratificante ayudar a las madres que piden ayuda con problemas que mi hija y yo ya pasamos.

Ahora mismo duerme, interrumpí dos veces la redacción de este texto para acostarme junto a ella y amamantarla, luego la tapé y le di un besito en la mejilla, las dos veces sonrió entre sueños y suspiro.

La maternidad es la experiencia del más puro amor que se puede sentir y ése es el milagro.

La Lactancia Materna fomenta el vínculo amoroso entre madre e hijo, una puede perderse en los ojos del bebé, que nos mira de esa manera tan especial. Por si fuera poco, lo que la leche materna aporta al bebé es incomparable, si lo amamantas, tendrás a un bebe más activo, más sano, más feliz. Se nota cuando un bebé es amamantado.





## El regreso a mi leche

Margarita Santiago Ramírez

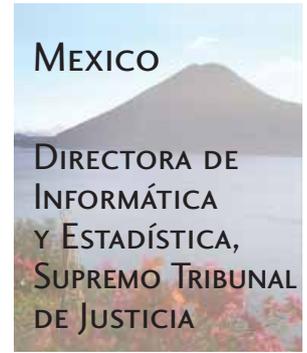
*Entrevistada por Paulina Smith*

**Y**o trabajo como trabajadora de casa particular desde que tengo catorce años. Nací en una comunidad pequeña del Estado de Oaxaca. Mis padres trabajan en el campo y yo soy una de sus siete hijos. En la actualidad, tengo veintitrés años y un pequeño bebé, llamado Cristian. Cuando me enteré que estaba embarazada, me preocupé. Continué trabajando hasta que se me hizo difícil cambiar – un mes antes que mi bebé naciera. Entonces, dejé mi trabajo porque mi novio dijo que él vería por mi y nuestro bebé, pero no fue así. Estuvo con nosotros por unos meses y luego se marchó. Sabía que él le había hecho lo mismo a otra mujer, pero pensé que sería diferente esta vez. Mi padre nos prometió que nos enviaría dinero. Pero, solo lo pudo hacer algunas semanas. La señora con la que trabajé me dio una gran



cantidad de información sobre lactancia. Es por ello que amamanté a Cristian desde que nació, pero luego casi dejé hacerlo por completo, pues no estaba segura de querer hacerlo, en realidad. Fui a visitar a la familia para que conocieran a Cristian, y la señora se mostró decepcionada cuando vio que le estaba dando biberón. Ella me habló seriamente, y me dijo que lo mejor para Cristian era que le de mi leche. Ese mismo día decidí que dejaría de darle biberón, y solo lo amamantaría. Aunque él había estado tomando muchos biberones, mi leche era abundante. Ahora, él también come otros alimentos, ya que tiene siete meses.

Unos días después llamé a la señora para consultarle si podía regresar a trabajar con ella, ya que cuando la visité noté que no había otra persona para ayudarla con las tareas de la casa. ¡Ella aceptó! Trabajar con la familia y tener a mi bebé conmigo me hace sentir bien. El bebé ya no llora más – él está bien y feliz. Yo estoy tranquila y en paz, y también Cristian. Sigo pensando en los días difíciles que tuve dándole biberón, que la leche se derramó, que estaba muy caliente, y Cristian estaba triste todo el tiempo. Mi madre se preocupó que no podría atender a mi bebé adecuadamente cuando regrese a trabajar, pero me gusta mi trabajo. Cuando Cristian llora, dejo de hacer lo que estoy haciendo y le doy mi leche. Me gusta ver que él ya no llora y que está contento.



## Entrega copia de documento sobre manejo de leche humana a Directora de Guardería

Laura Vargas Gastélum

Un día, estando yo recién casada, una amiga de mi hermana se acercó a conversar con mi esposo y conmigo en una fiesta. Me preguntó que si ya tenía pensado encargar bebé y me recomendó ir a conocer “La Liga de La Leche” para que me explicaran todo sobre la lactancia. La verdad, no le tomé importancia a su comentario, pensaba que la lactancia era algo pasado de moda, que lo único que el bebé aprovechaba era el calostro y que era mejor la leche de fórmula que la materna.

Un par de años después, ya con 4 meses de embarazo, en un Programa de Televisión mostraron una entrevista a las Líderes de la Liga de La Leche y a un pediatra, quienes hablaron acerca de la lactancia materna; me interesó así que poco después, falté una tarde a mi tra-

bajo y acudí a una reunión de la Liga de La Leche. Me interesaba saber cómo darle el calostro sin problemas y lactar a mi bebé durante la licencia de maternidad. Me encantó lo que aprendí, y al terminar la reunión yo quería lactar a mi bebé durante un par de años para crear un vínculo afectivo fuerte y permanente entre nosotros, y para protegerlo contra alergias ya que mi suegra, dos de mis cuñadas y dos de mis sobrinos padecen asma. Busqué información en Internet, en la Organización Mundial de la Salud, donde leí muy buenos artículos sobre la importancia de la leche materna para la salud física y mental del bebé y la madre. La líder nos invitó a mi esposo y a mí, y yo: a mis vecinos que también esperaban su primer bebé, a reunirnos el siguiente sábado y ver unos videos documentales sobre la lactancia.

Ese sábado fue muy agradable, convivimos cuatro parejas, una de ellas era la líder de la Liga de La Leche y su esposo. Para mi satisfacción, mi esposo quedó tan convencido como yo, desafortunadamente mis vecinos no pensaron igual y desistieron de la lactancia antes de empezarla. A partir de esa fecha seguí asistiendo a las reuniones. Escuché las historias de mamás que tuvieron que luchar contra los consejos e intentos de imposición de quienes las querían “ayudar a alimentar de la mejor manera” a sus bebés (con leche de fórmula) y me di cuenta que no iba a ser tan fácil, que también tendría serias diferencias de opinión con nuestras familias porque querrían forzarnos a darle biberones, tés y agua a nuestra nena en sus primeros seis meses de vida. Escuché el relato de mamás que no pudieron trabajar y amamantar al mismo tiempo, y yo quería hacer ambas cosas pero sobre todo, contaba con algo muy importante: un grupo de mamás y líderes que me apoyarían para resolver esos problemas con información y consejos desinteresados y oportunos.

El 11 de junio de 2003, cuando iba a nacer Dianita, mis hermanas ponían biberones en la maleta que llevaría a la maternidad al internarme para la cesárea. Yo los sacaba, ellas los metían y yo los volvía a sacar, así es que terminamos por discutir, y como la beba era de mi esposo y mía los demás tuvieron que ceder y respetar nuestra decisión. Mi esposo entró conmigo al quirófano y conversamos felices mientras me operaban. Nuestra beba nació hermosa, pesó 3.100 grs (62 Libras) y midió 49 cm. Mi esposo y ella siguieron conmigo hasta que terminó la cirugía y me acompañaron a la habitación, una enfermera me acercó a Dianita. De inmediato se estiró para alcanzar mi pecho y lactar, fue un momento maravilloso, aunque me dolió bastante; mi hermana mayor me exprimía el pecho a cada momento y apenas asomaba una gotita de calostro acercaba a Dianita para que lo bebiera: “Tómese



su taquito de leche”, le decía. Y al mismo tiempo me presionaba a mí para que les permitiera darles fórmula, a lo que me negué con firmeza.

Esa noche, por la madrugada mi hermana y una enfermera le dieron una onza (30 cc) de leche de fórmula en una jeringa porque no tenían biberón, pero fue la única ocasión en que mi hija probó leche de fórmula. Y cuantas veces lloró la prendí al pecho, aunque me dolía muchísimo.

Toda su primera semana pasé noche y día con mi nena lactando, me sentí esclava de su bienestar, no dormíamos ni mi esposo ni yo, y al acudir a la cita con el pediatra me desmoralicé porque Dianita había bajado 400 gramos de peso, menos de 1 libra ¿Qué pasaba con mi leche?, ¿porqué estaba Dianita perdiendo peso? ¿Qué tenía que hacer? El pediatra se dio cuenta de nuestra angustia, y me sugirió una dieta rica en carbohidratos, y que comiera mucho aguacate (palta).

Esa misma tarde me visitaron dos Líderes de la Liga de La Leche. Me llevaron información acerca de la pérdida de peso de la mayoría de los bebés durante su primera semana de vida, debido a que se desinflan y pierden líquidos retenidos. Además me pidieron que les mostrara cómo la alimentaba, y se dieron cuenta de que la estaba prendiendo mal, por eso me dolían y hasta me sangraban los pezones, me regalaron una cremita que podía usar incluso antes de amamantar y no importaba si la bebé se la tomaba. También notaron que mi pequeña sufría cólicos, y me comentaron que eso se debía a mi alimentación, generalmente tiene mucho que ver la ingesta de huevo y leche, y que debía ser selectiva con mis alimentos para solucionar sus cólicos; me contaron de una persona que terminó por comer sólo pollo y papas durante los primeros 40 días, y como esos dos alimentos me gustan mucho, seguí esa dieta, pero le agregué tomates. Por último, tras ver mis grandes ojeras me sugirieron que alimentara a mi bebé estando ambas acostadas en la cama y que la bebé durmiera conmigo, yo me negué porque temía aplastarla si me dormía, pero me explicaron que no había problemas debido a que una hormona llamada prolactina me mantendría alerta aún durante el sueño. Con esta guía practiqué esa postura para amamantar la cual me resultó muy comfortable y a partir de ese momento pudimos dormir todos tranquilos en casa.

Antes de empezar a trabajar, pasé un mes extrayéndome leche, así conformé un banco de alimento para mi bebé. Al contratar la Guardería primero me aseguré de que aceptaran que les llevara leche materna congelada y se la dieran a mi bebé sin agregar leche de fórmula, agua, té .ó ningún otro alimento,

A los dos meses y medio de nacida mi hija Diana Laura, la inscribí



en la Guardería (Centro de Desarrollo Infantil) de mi entera confianza cerca de casa, donde la que era Directora era amiga de mis hermanas y la enfermera conocida de mi familia, el Pediatra, era quien le dio de alta a Dianita cuando nació . Además allí aceptaron que le llevara diariamente mi leche congelada. La Liga de La Leche en Culiacán me proporcionó una lista de instrucciones y cuidados para el manejo de la leche extraída y a la vez, la hice llegar una copia a la Directora de la Guardería.

Por las mañanas, durante los primeros seis meses de mi niña mi esposo manejaba el auto camino a la guardería mientras yo aprovechaba el trayecto para amamantar, incluso me bajaba del auto con la beba lactando. Pacientemente el personal de la guardería esperaba el momento apropiado para que mi bebé se soltara y ellos pudieran recibirla. A la hora de salida, en cuanto me llevaban a mi bebé inmediatamente la amamantaba antes de subirnos al carro (auto) y regresar a casa.

Trabajaba tiempo completo a cargo de la Dirección de Informática del Palacio de Justicia (empleo que conservo a la fecha). Antes de ser madre solía estar en la oficina de mañana y de tarde, incluso sábados y domingos. Al terminar mi licencia de maternidad y regresar al empleo, logré mejorar mi rendimiento laboral. Reduje las horas de trabajo para quedar en horario corrido de 9:00 a 15:00 hrs de lunes a viernes. En ese horario despachaba todos mis asuntos, asimismo delegaba el trabajo a las personas más adecuadas cuando así convenía. Afortunadamente mi jefe directo aceptó esta situación, con la condición de que por las tardes trabajara desde mi casa por teléfono. Creo que su experiencia hace más de veinte años al apoyar a su esposa en la lactancia materna, me benefició mucho.

En la oficina me encerraba con llave 3 veces durante mi turno de trabajo, 5-10 minutos cada vez, me extraía leche, la guardaba para congelarla al llegar a casa y enviarla a la guardería al día siguiente. Este proceso lo mantuve durante su primer año de vida.

Muy pronto noté los beneficios de la lactancia, una fortaleza excelente de mi pequeñita si se enfermaba porque no se apreciaba a simple vista. Ni siquiera cuando sufrió "rinobronquitis" porque su ánimo, apetito y sueño sufrieron sólo ligeros trastornos. A mi bebé la alimenté 6 1/2 meses exclusivamente, incorporé las papillas a partir de esa edad y al año dejé de llevarle leche materna a la guardería, la lactaba en casa, jamás probó leche de fórmula, aunque bebía yogurt líquido y algunos productos con lactobacilos para mejorar su flora intestinal. Todas las tardes, al salir del trabajo recogía a Dianita en el CENDI, nos íbamos directo a casa y al llegar lo primero que hacía era darle pecho,



que aceptaba gustosa. El resto de la tarde lo usábamos para comer, bañarnos, jugar, corretear un poco, ver televisión, escuchar música, "leer" y compartir con mi esposo esos momentos. Al acostarla a dormir, aproximadamente a las 21:00 hrs, la lactaba nuevamente y una o dos veces más durante la noche.

Fue complicado mantener la lactancia y el empleo al mismo tiempo porque mi bebé demostró que era capaz de tomar más leche que lo esperado y el personal de la Guardería presionó bastante para que les autorizara a darle complemento con leche de fórmula, a lo que mi esposo y yo nos negamos. No queríamos que nuestro bebé sufriera cólicos o estreñimiento que son comunes cuando beben leche de fórmula. Decidí entonces aumentar la cantidad de leche congelada que les llevaba aunque para ello me levantaba un par de veces durante la noche para extraerme leche. El caso es que en lugar de llevarles 8 onzas, 240 cc, diarios les llevaba de 11 a 16 onzas por día, de 330 a 480 cc. Si se les terminaba antes de tiempo (sólo ocurrió en dos ocasiones) me ausentaba de la oficina y les llevaba la que me había extraído ese mismo día, o iba allá a amamantarla. Siempre me sentía mareada y somnolienta.

El peor obstáculo fue el producir la suficiente cantidad de leche para abastecer hasta 16 onzas (480 cc) de leche materna a diario para que mi nena la bebiera de 8:00 a 15:15 horas en la guardería durante su quinto y sexto meses de vida. Fue necesario probar diferentes estrategias, que iban desde pasar la noche en vela amamantando y adicionalmente extrayendo leche, hasta probar no darle pecho por la noche y sólo extraer la leche, y bien, siguiendo la información de la Líder de la Liga de La Leche intenté la extracción cada hora por 10 minutos. Eso finalmente me llevó a aumentar la producción para que al cabo de unos días pudiera yo regresar a casa con 10 onzas, (300 cc) extraídas en la oficina y obtener de 3 a 6 onzas más, (90 a 180 cc) en sólo un par de ocasiones adicionales.

Al año y ocho meses ambas iniciamos el proceso del destete. Por las noches sólo le daba pecho si ella me lo solicitaba, lo mismo por las tardes, con la finalidad de encargar otro bebé y que para mi nena, fuera fácil admitir que lo amamantara, sin sentir celos ni competir por el pecho. También para que no asociara el destete con la llegada o encargo de su hermanito(a).

Mi relación con mi hija es muy especial, me siento muy orgullosa de ello. Es una lástima que a pesar de ser maravillosas la mayoría de las profesionales que conozco, no combinan lactancia y empleo porque están convencidas que no se puede o que no vale la pena. En cambio estoy sorprendida de lo mucho que mi autoestima se elevó por la lac-



tancia, gracias a que mi hija es más sana que la mayoría de los niños y al reconocimiento de las demás mamás en la Liga de La Leche que veían a las mamás que trabajan, como egoístas e incapaces de amamantar.

En una reunión de la liga de leche donde todas las presentes comentaban que no se podía combinar con éxito la lactancia y el trabajo, varias de ellas mencionaron que al intentarlo tuvieron que decidir si abandonaban la lactancia o abandonaban el trabajo. También mencionaban que varias mujeres ya no iban a la Liga, porque habían decidido abandonar la lactancia y continuar con su empleo. Cuando me tocó el turno de presentarme, les comenté con mucha seguridad que iba a hacer todo lo que fuera necesario porque yo sí quería ser esa mamá que alimentara exclusivamente de leche materna a su bebé y conservara ese empleo ( que tanto disfruto ) y que en mucho colabora con la manutención del hogar. Un año y medio después, algunas de las que personas que estuvieron presentes en esa reunión me comentaron que su opinión había cambiado y no criticaban tanto a las mamás que trabajaban. Por ser tan elevado número de mamás que trabajan, quieren invitarlas a la Liga de La Leche para apoyarla y que logren salir adelante en la lactancia y el empleo sin renunciar a nada. Ayer fui a una junta, reunión, donde casi la tercera parte de las invitadas somos mamás que trabajamos y lactamos. Mi hija tiene ya 3 años y medio de edad, y yo tengo 5 meses de embarazo. Tanto mi esposo como mi hija están dispuestos a apoyarme en la lactancia y trabajo. Dianita afirma que le enseñará a su hermanita a tomar “lechita de mamá” para que crezca sana y feliz, por eso me acompaña a las juntas, reuniones de la Liga de La Leche.

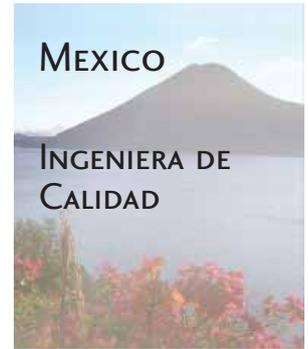
Recuerdo una ocasión en particular, estando en la oficina salimos un grupo de seis mujeres profesionales, la mayoría con mayor rango laboral que el mío; mientras almorzábamos (para festejar el ascenso de una de ellas) platicábamos sobre nuestras familias y empleos. Cuatro de las presentes comentaron que mi caso era abrumador, que no era posible que en la actualidad una mujer “se sacrificara” tanto por la alimentación de un bebé, que era vergonzoso que mi niña ya tuviera un año de edad y yo siguiera extrayéndome leche en mi oficina y amamantándola por la tarde y la noche. Recibí una gran cantidad de “consejos bienintencionados” para que dejara de inmediato la lactancia, les respondí que mi motivación no venía sólo de lo que me decían en la Liga de La Leche, sino que había revisado mucho material de diversas instituciones (entre ellas la Organización Mundial de la Salud) y estaba siguiendo las recomendaciones por ellas emitidas, que en la Liga de La Leche encontraba el apoyo necesario para llevarlas a cabo y a gente





que me comprendía muy bien. Pues bien, siguieron la discusión hasta que una de ellas, que permanecía en silencio, y que estaba en tratamiento para lograr su primer embarazo se atrevió a apoyarme abiertamente, diciendo que a pesar de que su empleo era de mucha más responsabilidad que el de todas las presentes ella estaba convencida de que yo estaba haciendo lo mejor, y que tenía la intención de seguir ese ejemplo. Fue divertido ver la cara de asombro de mis compañeras, voltearon a verse entre ellas, me dejaron en paz y abordaron al fin otros temas.

Agradezco mucho a Lucía, Miriam y al Dr. Lomelí, de la Liga de La Leche de Culiacán, Sinaloa, México, por tanto apoyo que me han brindado para lograr el éxito en la lactancia.



## La sabiduría de la naturaleza

Guadalupe Vega, Tijuana

Creo que el mejor derecho de nacimiento que puedo ofrecerle a mi hija es buena salud. La naturaleza es tan sabia. ¿Si la lactancia materna no fuera lo ideal porqué esta el cuerpo de la madre tan preparado para ello? Quizás es una lógica simplista, pero mi sentido común me dijo que debía alimentar a mi hija con mi leche por un año y medio; ninguna fórmula.

A veces es difícil para las mujeres decidirse a amamantar ya que lleva mucho tiempo y los arreglos logísticos pueden ser complicados. Soy la única mujer que trabaja que conozco que amamantó a su hija por mucho tiempo. Otras madres trabajadoras están combinando leche humana y leche de fórmula en las horas de trabajo y lo hacen por unos pocos meses. Yo estaba decidida a no hacer esto.

Trabajo como ingeniera de calidad para Salud Cardinal. Soy la persona que intermedia entre el proceso de producción en la empresa y muchas proveedoras de equipos médicos. El 25 por ciento del tiempo

viajo ya sea a Europa o dentro de los Estados Unidos. Una compañera de trabajo me apoyaba mucho e insistió en hacerse cargo de todos los viajes a Europa, lo que significó que solo tuviera que viajar dentro de los Estados Unidos mientras amamanté.

Sabiendo cuan importantes serían los detalles comencé a investigar la tecnología, logística y recursos accesibles para sacarme leche en el trabajo. Leí las leyes mejicanas que refieren a los derechos de una madre trabajadora que amamanta y encontré que una madre tiene derecho a amamantar a su bebé o beba por dos periodos de 30 minutos durante el día de trabajo, pero esto no es suficiente tiempo si el bebé o beba no está cerca de una. Cuando solicité este beneficio, me fue denegado hasta que logré demostrar al departamento de Recursos Humanos que conocía la ley (icon una copia del texto en mis manos!). A las madres se les esconden sus derechos y no hay facilidades para extraerse leche.

Mi madre sería la persona que cuidaría de mi hija. Me llevó mucho tiempo y paciencia prepararla para manejar y calentar mi leche congelada. Ella estaba abierta a aprender.

Antes de mi licencia por maternidad negocié con mi jefe la disminución de mi horario de diez horas y media diarias en dos y media horas menos para los primeros seis meses. El accedió, pero todas las horas que usara debían ser horas de vacaciones. Este tiempo extra me ayudó a entender el lenguaje de mi cuerpo, el manejo de la bomba extractora de leche y las necesidades de mi beba.

Cuando Celine nació, yo ya estaba preparada con la adquisición de la bomba. Es una bomba eléctrica que me permitió extraer leche de ambos senos a la vez. A mediados de la segunda semana comencé a extraerme leche y congelarla. Cuando Celine tenía seis semanas, tenía en el congelador más o menos 250 onzas (7,400 mililitros) de leche materna, convenientemente guardas en bolsas de plástico de seis onzas. Trabajaba de 7 am hasta las 5.30 pm todos los días excepto sábados y domingos.

Como no había lugar en la empresa para que las madres pudieran sacarse leche, cada día debía encontrar lugares interesantes para sacarme leche: un cuarto de conferencias, una oficina privada, y créanme o no, una vez lo hice en un pasillo. Un colega hombre llegó cuando yo estaba sacándome leche y pareció asombrado e incómodo. Rápidamente me dijo hola y se fue. Nunca me preguntó qué estaba haciendo.

La situación más memorable que me ocurrió fue durante una jornada de trabajo en un casino de San Diego (Quality Meeting). Había más o menos 300 colegas que estaban presentes, y el único lugar para

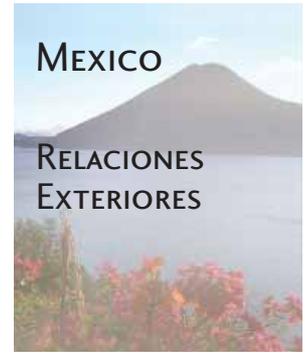




sacarme leche era el cuarto de sonido, que estaba atrás del orador principal. Cada vez que iba allí para sacarme leche las personas me miraban con una pregunta en sus rostros “¿Qué está usted haciendo allá, y que hay dentro de su bolsa negra?”.

Durante mis frecuentes viajes y visitas todos los proveedores me apoyaban mucho. Interrumpí más reuniones que las que puedo recordar. Llegó un punto en que comencé a sentirme culpable. Pero nunca me arrepentí de hacerlo. Encontré que en los Estados Unidos la gente conoce más de lactancia materna que en México. Como la mayoría de mis visitas y viajes eran dentro de los Estados Unidos, la mayoría de mis colegas me hicieron sentir respetada como una madre que trabaja y amamanta. Pudo haber ayudado que había tenido una larga relación de trabajo con todos (as) antes.

Desgraciadamente, no recibí mucho apoyo de la empresa para la que trabajo. Aunque hubo épocas en que estuve enojada con ellos, nunca pensé en renunciar. De hecho, tuve una segunda beba y estoy siguiendo los mismos arreglos logísticos para combinar trabajo y lactancia. Es fantástico percibir cuán lindas y saludables son mis hijas. Mi marido y mi madre me apoyaron particularmente en esta aventura; sin su apoyo no hubiera sido posible. Disfruto de la experiencia de maternidad a través de la lactancia materna mientras que desarrollo mi carrera. Amamantar, sin lugar a dudas, es la experiencia más maravillosa de mi vida.



## Cosas que creí que nunca haría

Elizabeth Power, Ciudad Juárez

**N**unca pensé que estaría agradecida de que mi bebe se despertara cuatro o cinco veces cada noche a mamar. Nunca pensé que llevaría mi bomba sacaleches al Ministerio de Relaciones Exteriores de Uruguay y me encerraría en un baño entre las reuniones para usarlo. Nunca pensé que descubriría mis pechos y los enchufaría a una maquina mientras que extrañas entraban y salían del baño lavándose las manos, ajustando su maquillaje y conversando. Nunca pensé que me encontraría doblada sobre el inodoro con mi vestido desabrochado sacándome leche de mis pechos adoloridos de tanta leche y todo esto por haber olvidado mi bomba sacaleches en la casa. ¡No tenia idea de las cosas que haría por el bienestar de mi beba!

Mi travesía de trabajo y extracción inicio hace casi cuatro años cuando mi hija Maggie nació. Me extraje leche para ella hasta que cumplió 20 meses y ahora yo estoy en mi licencia de maternidad amamantando a mi bebe Liam de 2 meses y haciendo una reserva de leche en el freezer para él.

Soy una Oficial del Servicio Exterior del Departamento de Estado de los Estados Unidos. Con el rol de trabajadora, extractora de leche he servido en Montevideo, Uruguay y ahora trabajo en ciudad Juárez México. Mi trabajo me requiere que cambie de país al menos cada dos o tres años y algunas veces más seguido. Empecé a extraerme leche para mi hija mientras que estaba en una oficina de gobierno en Washington DC. Me extraje la leche durante un año entero como una Oficial Política en Montevideo Uruguay y después me extraje la leche allí mismo por unos meses más en el cargo de Cónsul. Por todos estos cambios me he extraído en medio de horarios rígidos de capacitación que no daban espacio a la flexibilidad. He aprendido a extraerme leche en oficinas compartidas y luego tuve el lujo de tener mi propia oficina y así pude poner mi propio horario. He tenido mucha suerte en cómo esta travesía a resultado hasta ahora.

La lactancia materna para mi no fue una decisión consciente. Mi madre amamantó a sus cinco hijos y en los años 70's era una Líder de La Liga de La Leche. Al haber crecido rodeada de muchos bebés amamantados asumí que, si esta era la mejor manera de nutrir el cuerpo y el espíritu de mi hijo, era el único camino para mí. He sido muy afortunada por haber tenido, apoyo en mi decisión de amamantar tanto de mi familia como de los amigos que hice en las clases de parto natural. También tuve un excelente ejemplo en mi hermana mayor quien amamantó a sus hijos por varios años y se extrajo para cada uno de ellos por lo menos hasta su primer cumpleaños. A pesar de toda la información y apoyo que tuve, combinar la lactancia y el trabajo ha sido el reto más grande en mi relación de lactancia con mi hija.



### **Dificultades con la bajada de la leche**

Después del nacimiento de mi hija yo no quería retornar al trabajo pero por una variedad de razones tuve que hacerlo. Mi actitud negativa al tener que dejar a mi hija cada día se sumó a mi tendencia natural de aplazar mis responsabilidades y no fue sino hasta una semana antes de regresar al trabajo que le di importancia a la logística de cómo iba a extraerme la leche. Alimentar con fórmula no era una opción para mí y sentí que si mi hermana había tenido éxito extrayéndose leche, yo también podría hacerlo.

Ella me mandó biberones y dos extractores de leche que funcionaban con baterías así que imaginé que ya estaba lista, sin embargo usar esos extractores era una historia diferente. Antes de regresar al trabajo logre extraerme y almacenar veinte onzas de leche para usar mientras que me ausentaba pero cada gota me costó muchísimo. No lograba que me bajara la leche, los extractores jalaban mis pezones demasi-

ado fuerte y no podía regular los ciclos de succión. Terminaba cada sesión con menos de dos onzas a pesar de tener una buena producción de leche en ese momento. La leche se me chorreaba tanto mientras que daba de mamar que podía empapar un pañal de tela en dos minutos pero mi cuerpo simplemente no respondía bien a la extracción. Mis dificultades demostraban que lo que logramos extraernos no es una muestra suficiente de lo que producimos.

Una vez en el trabajo la situación se empeoró. Solo lograba extraerme como dos onzas cada vez que me extraía y tenía que extraerme de pie en un lavamanos en un baño muy concurrido en un edificio grande. Mi esposo es quien cuida de nuestros hijos en la casa y muy pronto se estaba acabando la reserva de leche que había logrado acumular durante mi licencia de maternidad, mientras que yo desesperadamente trataba de complacer el apetito voraz de mi hija. Casi llorando llamé a mi hermana y lo que me dijo lo atesoré durante el siguiente año y me dio las fuerzas para seguir. Ella me aseguró que yo podía hacer esto y me recordó que solo necesitaba adelantarme un biberón antes de la necesidad de Maggie. Tener muchas onzas de reserva en el congelador era un lujo pero con solo lograr producir lo suficiente para el siguiente biberón, lo lograríamos. Entender este asunto de la extracción como un proceso paso a paso era todo lo que yo necesitaba para sentirlo menos como un problema y más como un reto alcanzable.

En ese tiempo también descubrí en Internet una red de madres que se extraían. Fue allí donde supe que la bomba que estaba usando tenía muy mala reputación por su mala calidad y bajos resultados y decidí invertir en una bomba eléctrica de doble extracción. Aprender sobre las facilidades que otros empleadores habían hecho para las madres que se extraen leche, me dio fuerzas para aproximarme a mi propio empleador y solicitarle apoyo para encontrar una solución distinta al baño tan concurrido del centro de formación. Uno de mis supervisores de inmediato ofreció su propia oficina para extraerme la leche durante los recesos entre clases. Así que cada día iba a su oficina que encontraba desocupada y rápidamente me extraía leche antes de regresar a mi capacitación. Seguramente lo más importante en relación a mi bajada de leche fue recordar por medio del grupo en Internet lo que había escuchado en una reunión de la Liga de La Leche en relación al masaje en mis senos. En pocas semanas ya me estaba extrayendo en un lugar privado con mi nueva maquina y logrando que me bajara la leche; no fue una sorpresa que mi producción pasó de dos onzas a cuatro. Repentinamente mi temor de tener que complementar con formula se desvaneció.

Seguramente no habría podido llenar las expectativas de Maggie durante el día de no ser porque ella decidió cooperar conmigo cam-



biando invirtiendo su ciclo . Luego de haber estado trabajando por casi dos meses ella dejó de tomar el biberón durante el día y comenzó a lactar más de noche. Algunas veces solo tomaba seis onzas de leche extraída durante mi ausencia de diez horas y después se recuperaba mamando por una hora cuando yo volvía y se despertaba hasta cinco veces durante la noche para mamar. Estaba preocupada que éste patrón de alimentación pudiera dañarla. ¿Quién había escuchado de un bebe que a penas comía durante el día y crecía? Pero mis amigas en la Liga de La Leche y en la lista de discusión (message board) me aseguraron que esto era normal. Mientras que mi hija siguiera creciendo y desarrollándose bien y en la medida en que mi reserva en el congelador crecía yo me acomodé en esta nueva rutina, contenta de haber encontrado la manera de que esto funcionara y orgullosa de que Maggie obtenía todo su alimento de mi leche.

Una vez que mis problemas de bajada de leche estaban solucionados los únicos cambios que afectaron mi extracción se relacionaron con el lugar. Mientras que corría entre clases, oficinas y baños buscando lugares apropiados para extraerme la leche, en el Centro de Formación encontré otras madres que también se extraían y frecuentemente nos extraíamos juntas en estos lugares prestados. Todas estábamos de acuerdo que debía haber una solución permanente para este problema del lugar para extraerse, entonces le hablé al Gerente del Centro y solicité que se transformara una oficina u otro espacio en un lugar para extraerse la leche que permitiera alojar a todas las madres que como yo necesitaban un espacio. Los gerentes aceptaron nuestra necesidad de un espacio apropiado, una de ellas era madre y había pasado por esto de la extracción de leche hacía algunos años. Pero no nos podían dar la solución permanente que solicitábamos debido a la sobre población que había en el edificio. Sin embargo aceptaron incorporar este espacio en sus planes futuros y como solución temporal pusieron enchufes y estanterías en los baños para discapacitados para que las madres tuvieran un poco de privacidad mientras que se extraían.

### **Extrayéndome en la embajada de Estados Unidos y más allá**

Después de cuatro meses de prestar oficinas o usar baños para extraerme la leche, nos mudamos a Montevideo Uruguay dónde yo era un oficial político en la embajada de Estados Unidos. Era fácil tener sesiones de extracción con mi horario flexible y pronto me adapté a extraerme la leche en mi oficina compartida. Mi compañero de oficina era un hombre que no tenía hijos, por suerte para mi él estaba interesado en la extracción de leche y deseoso de buscar soluciones para





que yo mantuviera mi privacidad. Estaba listo para salir de la oficina por veinte minutos y “dejarme con mi asunto” y establecimos un código para que el supiera cuando era seguro que él regresara. Si mi imán favorito estaba en medio de la puerta, todavía estaba extrayéndome leche pero si el imán estaba de nuevo en su lugar sobre el picaporte de la puerta, él podía entrar. Después de un año de este arreglo me trasladé a la sección consular de la Embajada donde tenía mi propia oficina pero tenía que buscar mi propio horario de extracción en medio de citas de personas que solicitaban la visa y el pasaporte. Para este momento Maggie tenía 18 meses y realmente disfrutaba de los alimentos sólidos que le dábamos, así que ya solo me extraía una o dos veces al día y era más sencillo extraerme a la hora del almuerzo o crear una sesión de extracción entre dos solicitudes. Después de dos meses de esto Maggie ya no quiso más leche extraída durante el día así que me desteté del extractor. Después de 18 meses de batallar para extraer suficiente leche, de preocuparme de cuando y donde iba a extraerme y algunas veces resintiéndome que debía llevar esa gran bolsa negra con biberones y extractor, mi último día de extracción sorprendentemente fue agrídulo, ya que significaba el final de una etapa en mi relación de lactancia con Maggie; ella ya no me necesitaba tanto como antes.

Durante mi travesía de extracción, mi esposo Conor ha sido mi campeón y mi apoyo. Él se queda en casa para cuidar a nuestros hijos mientras que yo trabajo, lo cual fue confortante cuando a mí se me dificultaba dejar a Maggie para retornar al trabajo. Me consolaba saber que la estaba cuidando la única otra persona que en el mundo la amaba tanto como yo. Conor aprendió de la extracción de leche materna junto conmigo, principalmente como almacenar, calentar y dar la leche extraída. Él me animaba cuando las situaciones eran difíciles y celebraba conmigo sin dudar de que podía lograr este asunto de la extracción y nunca consideró que fuera mejor usar fórmula. Cada día él se encargaba de la bomba extractora después de las horas de trabajo. Cuando yo llegaba a la casa y me sentaba a dar de mamar él se ocupaba de guardar la leche que yo me había extraído ese día, limpiar la bomba extractora y los biberones y de preparar la bolsa para que estuviera lista para el día siguiente. Lo más importante que él hizo por mí fue traer a Maggie a mi oficina algunas veces a la semana para que yo la amantara. Verla al medio día me confortaba especialmente en los días en que me cuestionaba si era adecuado haber regresado a trabajar o si podría extraerme suficiente leche. Amantarla durante mi receso de almuerzo era una forma perfecta de volver a conectarnos y me evitaba tener que hacer otra extracción. Este asunto de la extrac-

ción fue un éxito de trabajo en grupo. Ahora estamos empezando de nuevo, actualmente estoy amamantando en tandem a mis dos niños y aun me quedan dos semanas de licencia por maternidad después del nacimiento de Liam hace dos meses. Conor le dio su primer biberón cuando tenía seis semanas y esto se ha repetido una o dos veces a la semana desde entonces. Me extraigo una vez al día y sigo amamantando entonces no exagero mi problema de tener demasiado. Una vez que retorne al trabajo, voy a tener un jefe que apoya mi necesidad de extraer leche, mi propia oficina, y la habilidad de organizar mis propias sesiones de extracción. Ya he pasado por todo esto antes y se qué esperar y donde encontrar ayuda si lo necesito. Me siento confiada que lograré nuevamente extraerme la leche para mi familia.

No estoy emocionada en relación a la parte física de la extracción, especialmente porque debo trabajar sobre cada gota de ese oro líquido. Pero estoy muy agradecida con esta bomba que me ha permitido mantener esta relación de lactancia con mis bebés y me siento orgullosa y complacida que siendo una mamá que trabaja y extrae su leche aun puedo alimentar el cuerpo y el espíritu de mis hijos por medio de la lactancia materna. Nunca podría haber previsto como se combinarían mi carrera y la maternidad pero estoy satisfecha con los resultados.



### **Compartiendo un poco de sabiduría que gane arduamente**

#### **Esto es lo que a mi me sorprende de la extracción y el trabajo:**

- Estaba sorprendida de lo difícil que me era extraerme y mantener la demanda de mi hija. Antes de retornar al trabajo mi experiencia era muy fácil: no hubo problemas de succión, cantidad de leche y encontré mucho apoyo. La extracción fue el primer reto para mí y no estaba preparada para ello. Esperaba que la extracción fuera tan fácil como lo era amamantar. Tuve que cambiar mental y físicamente para establecer que necesitaba una bomba eléctrica doble para maximizar mi producción y aprender técnicas de relajación y masaje que mejoraran mi reflejo de eyección.
- Otra gran sorpresa fue cuanto llegué a querer mis sesiones de extracción en el trabajo. Comencé mi carrera de extracción en forma difícil, en particular porque agonizaba sobre cada onza que lograba producir. En cuanto logré establecer una buena rutina las sesiones de extracción fueron momentos de descanso en medio de mis días tan ocupados, momentos en que podría concentrarme en mi bella hija, veía su foto o leía las revistas Nuevo Comienzo o Mothering y me sentía confiada y orgullosa de que podía darle a mi hija mi leche a pesar de no estar con ella.

Cuando dejé de extraerme leche, descubrí que extrañaba esos quince minutos de descanso para concentrarme en Maggie.

**Estos son algunos de los lugares interesantes en donde me extraje la leche:**

- En un fresco y muy básico baño de un restaurante en un descanso de una carretera de Uruguay, escuchando la animación y comentarios de los demás comensales que estaban mirando un partido Uruguay-Francia de la Copa Mundial. Siendo una fanática yo misma olvidé mi sesión de extracción e intenté seguir el partido por las reacciones de las personas.
- En mi propia oficina, sin saber que las ventanas con espejos eran dobles. Pronto aprendí que debía apagar la luz para que no se viera desde afuera lo que estaba haciendo.
- En los baños públicos de los alrededores de Washington D.C. Generalmente, logré comentarios positivos de otras mujeres, que se detenían junto a mí en el lavatorio para contarme cuánto habían disfrutado al amamantar a sus hijos.



**He aquí algunos consejos para las madres que tienen dificultad al extraerse:**

- Invierta en una bomba de buena calidad que sea eléctrica y permita extracción simultánea de ambos pechos.
- Aprenda a amamantar mientras que se extrae del otro pecho. Esto toma en cuenta lo que es natural para su cuerpo en cuanto a la bajada de leche.
- Haga masajes a su pecho antes de extraerse para estimular la bajada de la leche y si la leche sale muy despacio puede volver a hacerse masaje para estimular una segunda bajada de la leche.
- Duerma con su bebe para estimularla a que amamante con mas frecuencia cuando estén juntas y así, disminuya su demanda de biberones cuando están separadas. Esta es una excelente manera de mantener el vínculo mientras se trabaja.
- Visite a su bebe durante los recesos de almuerzo o pida que se la traigan si eso es posible. Ambas se reconfortarán con el contacto y tendrá un biberón menos que llenar.
- Asegúrese de extraerse la leche durante sesiones de al menos 15 minutos.
- Si se extrae la leche en casa hágalo en la mañana cuando su producción de leche es mayor.



## Regresó al trabajo con el corazón en una mano y el extractor en la otra

Gabriela Carrasco, Lima

**H**e escuchado, muchas veces, que las mamás que trabajamos debemos mostrarnos mucho más eficientes y dedicadas que las mujeres que trabajan. ¿Por qué? Pues porque sino, no merecerías los derechos o beneficios que se supone tienes por ser madre. Entonces, podría ser una trabajadora mediocre y nadie diría nada, pero si lo fuera y además soy madre, eso se debería a la maternidad. ¡Qué injusto! O sea, que si queremos ser madres tenemos que ser buenas en todo.

Soy Gabriela, mamá de Santiago y esposa de Augusto. Trabajo como encargada del área de investigaciones económicas en una empresa estatal, desde hace casi 3 años, cuando Santiago tenía menos de seis meses.

Para mi la lactancia fue la forma más fácil que encontré para criar a mi hijo, y por eso disfruté mucho de esa relación. Lo más difícil que



enfrenté fue el destete de Santiago. Estuve preparándome para eso, leyendo varias cosas y consultando a varias mamás, pero creo que nadie puede predecir como nos vamos a sentir al respecto. Y es que como me dijo Augusto, es hasta cierto punto ingrato porque una hace tantas cosas por lograr combinar con éxito relativo la lactancia y el trabajo, que cuando acaba nadie más que una misma va a saber todo el esfuerzo que implicó realizar ambas cosas.

Cuando nació Santiago trabajaba en una entidad estatal, bajo la modalidad de servicios no personales. Acá en el Perú, si bien hemos suscrito varios acuerdos con la Organización Internacional del Trabajo, hay varias modalidades alternativas al “empleo formal”. Una de ellas es servicios no personales, que se define como un contrato sin vínculo laboral, por períodos de tiempo determinados (los míos eran cada tres meses), sin beneficios (como seguro, descansos pre y post natales, hora de lactancia, entre otros).

La opción de dejar de trabajar no era factible para mí, pues mis ingresos no me lo permitían. Además, Augusto solventa gran parte de los gastos de mi suegra, pues ella es viuda y su pensión no es adecuada. Regresé a trabajar con Santiago muy pequeñito, con el corazón en una mano y mi extractor en la otra. Mi suegra lo cuidaba, y yo regresaba a almorzar y darle el pecho.

Hacia casi el cuarto mes, empezaron los problemas en el trabajo, pues había cambios en la organización y muchos despidos, además de muchas presiones por realizar viajes fuera de Lima y sin bebé. Entonces, decidí renunciar. Augusto tenía un trabajo muy pesado y otros problemas familiares, con las presiones en el trabajo afectaron mi producción de leche.

Mi esposo, Augusto, me apoyó mucho para buscar otro empleo y también mis padres, que solventaron parte de mis gastos mientras estaba desempleada. Tenía sentimientos encontrados, pues por un lado estaba feliz de poder estar tiempo con Santiago, pero por otro me agobiaban los gastos que no estaba asumiendo.

Todo esto afectó mi estado emocional y mi producción de leche. Hacia enero de 2004, mi almacén de leche estaba casi vacío, y en el control pediátrico de los 5 meses, Santiago había subido 260 gramos. Dejamos la consulta con la sugerencia de “complementarlo” con fórmula o alimentos. Como no estaba convencida, hice mis averiguaciones.

Me sentía realmente triste pensando que ni siquiera iba a poder continuar con la lactancia, y tampoco tenía trabajo. Mi mamá, llamó a una amiga suya (Nair) que es consultora en lactancia, quien me ayudó a recuperar mi producción y me recomendó asistir a las reuniones de



La Liga de La Leche. Para mi mamá, la lactancia es algo muy importante. Ella nos amamantó a los tres, y a mi hermano mayor casi hasta los 21 meses. Desde el comienzo, ella fue un apoyo fundamental para decidirme por la lactancia, no solo por su experiencia positiva sino porque está segura que es lo mejor para cualquier niño.

En enero asistí a mi primera reunión de La Liga de La Leche, y me sentí muy bien porque conocí a mamás que amamantaban, trabajaban y eran felices, además, disfrutaban mucho de sus hijos. Encontré, algo que no tenía en mi entorno y que necesitaba mucho: APOYO. En retrospectiva, puedo decir que no tuve problemas con la lactancia, sino que mi entorno laboral, familiar y de amistades era adverso a la lactancia, que era algo que yo deseaba hacer, por mi y por Santiago.

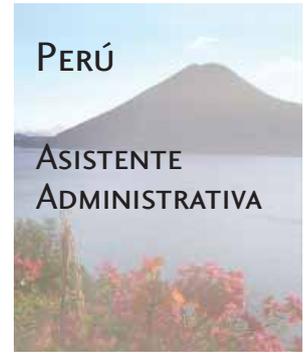
En febrero de 2004, entré a este trabajo, y creo que en la búsqueda de un empleo el tema central es saber si la entidad respeta a la maternidad, y a la condición integral de madre – trabajadora, y no solo su capacidad de ser productiva. Hace muy poco negocié pasar a medio tiempo, y lo he logrado, gracias al conocimiento que tengo de mi trabajo y, creo, a la calidad del mismo. Me siento bien, reconocida, respetada como mujer, como mamá y mucho más como profesional, y desde enero voy a tener más tiempo para disfrutar de Santiago, y el (la) nuevo (a) bebé que viene en camino.

En agosto de 2004, empecé a participar de una iniciativa para brindar apoyo e información a mamás que trabajan y amamantan con ayuda de Nair (IBCLC) y de Alison (LLL – Perú). Actualmente, soy coordinadora del grupo y me siento muy feliz de poder ayudar a otras mamás que hacen lo mismo que yo, trabajar y amamantar.

Mirando hacia atrás, y viendo que al comienzo de la maternidad la pasé muy mal, creo que todo el esfuerzo realizado vale la pena. Sólo viendo a Santiago, jugar, hablar, demostrarnos gratitud y cariño, etc. me siento tan orgullosa. Aunque en el momento tomé muchos riesgos, creo que hay que tener un poco de confianza en nosotras mismas, y en que podemos tener éxito en todos los ámbitos de nuestras vidas, si es que sabemos cuáles son nuestras prioridades en la vida.

Hoy estoy esperando a mi segundo bebé, y evaluando la oferta de un empleo a tiempo parcial que me permitirá gozar de mis hijos. Y esperaré un buen tiempo en casa disfrutando de mi bebé (¡ahora que puedo!), hasta pensar en reintegrarme. Por lo cual me siento muy feliz.

A las mamás que trabajan y amamantan les diría que luchen por lo que deseen, que aunque las cosas parezcan muy adversas, siempre habrá una sonrisa que nos recompensará enormemente.



## Campaña nacional de promoción de la lactancia materna

Gloria Talledo Palacios, Lima

**M**i nombre es Gloria y mi hijita se llama Valeria Kory. Aunque siempre soñé con ser mamá, a mis 39 años pensé que “ya se me había ido el tren”. Sin embargo ella llegó sin planearlo y mi embarazo fue perfecto, sin complicaciones. Aunque estaba temerosa de dar a luz en forma natural, me convencí que era lo mejor, sin embargo al final del embarazo mi ginecóloga me dijo que la beba no había “bajado” y esto significó una cesárea.

Siempre tuve en mente amamantarla, mi preocupación era si yo sería capaz de hacerlo. Dicen tantas cosas, como que quizás no tenga leche, el pezón invertido, o la mastitis, que se ponen engreídos, que se vuelven dependientes, etc.

El 17 de diciembre del 2004 puse música en la sala de operaciones y advertí que no le dieran nada a mi beba ya que yo quería darle



de lactar. Ella nació después de las 11 de la mañana, no la pude cargar sólo me la acercaron, tan coloradita y con mucho cabello.

Las primeras semanas las pasé en casa de mis padres, resolviendo dificultades de lactancia con el apoyo de una pediatra especialista en lactancia sugerida por la Liga de la Leche.

A las pocas semanas regresé a mi propio departamento y empezamos nuestro proceso de adaptación.

Yo pensé “saberlo todo”. Antes de su nacimiento me puse a leer todo lo necesario y pensé que ya estaba preparada, pero cuando una tiene a su beba en sus brazos surgen mil dudas.

La regla general en mi medio es darle leche materna a un bebe durante 6 meses, ni más ni menos y es lo que predicen los pediatras.

Mi situación de empleo es diferente a la de otras madres y no cuento con beneficios por maternidad. Sencillamente tomé todos los días acumulados de vacaciones y también lo que nosotros llamamos “sick leave” (licencia por enfermedad), todo esto me permitió pasar casi tres meses con mi beba. Fue entonces que tuve que dejar a Valeria para retornar a mi trabajo de asistente administrativa. Debía salir antes de las 8am y regresar alrededor de las 6pm. Mi trabajo y mi casa distan unos 45 minutos en bus y debo tomar 2 conexiones para llegar. Preparándome para ello, empecé a congelar bolsitas de leche materna con anticipación y cuando llegó la hora de partir tenía una buena reserva, nunca estuve en apuros. Mi hermana se hizo cargo de mi bebé. Aunque ella no tiene hijos poco a poco se adaptó a la rutina de la beba y ahora es la tía preferida, casi una mami. Ella venía a primera hora y partía cuando yo regresaba a casa. Había un cuaderno donde ella anotaba las ocurrencias del día.

Valeria nunca fue tragona, tomaba lo justo y por ello no tuve problemas con la provisión de leche materna. Antes de salir a trabajar yo le daba leche y apenas regresaba lo primero que hacía era darle el pecho.

En mi trabajo no existe una política oficial de apoyo a la lactancia. Sin embargo, mi jefe fue comprensivo y jamás me reprochó nada. Yo sencillamente iba al baño, ya que no existe un ambiente especial ni privado para hacerlo, y allí pasaba unos 20 minutos para llenar 4oz (136ml) de leche cada vez, 3 veces al día con un extractor de leche mecánico. No trabajo cerca de casa y por lo tanto solo salir a amamantar a mi bebé y regresar al trabajo me habría tomado un tiempo valioso.

Así fue hasta los 6 meses en que Vale empezó a comer y debía tomar menos raciones de leche. Aunque menos veces, seguí sacándome leche en el trabajo, pensé que poco a poco iría bajando la pro-

ducción pero no fue así. Cada vez que llegaba del trabajo ella estaba ansiosa esperándome para que yo le diera su leche materna y durante la noche igual.

Pero una vez sí me asusté, alrededor de sus 6 meses llegué un día a casa y me di con la sorpresa que no había comido ni tomado nada. Intenté darle el pecho y por primera vez en su corta vida me rechazó, así estuvo hasta el día siguiente. Parecía que le dolía su boquita, hasta que finalmente descubrí que era su primer dientecito que brotaba y por eso tenía un malestar. Y tal como apareció, el malestar se fue y de nuevo aceptó su leche materna.

Puedo dar fe que no solamente amigas, vecinas, personas mayores, sino profesionales como pediatras, médicos en general, nutricionistas, psicólogos me han aconsejado que después de los 6 meses no le debería dar leche materna a mi hija, por una serie de razones diferentes, desde que ya no es nutritiva hasta que genera dependencia, que vuelve a los niños engreídos hasta por razones tan banales como las estéticas.

Yo me dejo llevar por mi intuición y estoy convencida de que estoy haciendo lo mejor por mi beba al seguir amamantándola. Ella es una niña muy inteligente, comunicativa, cariñosa, aprende muy rápido y tiene sus rabietas y a veces se pone engreída tal como sucede con los demás niños que no toman el pecho.

A pesar de todo Vale no ha sido inmune 100% a las enfermedades, ella ha tenido desde rotavirus a los 10 meses hasta adenoides y ciertas picazones que pueden ser alergias. Sin embargo, cuando tuvo rotavirus y no quería comer ni tomar nada, ni el suero pediátrico lo único que aceptaba tomar era el pecho.

Pensé que la lactancia materna duraría hasta el año pero Vale está por cumplir los 2 años y me sigue pidiendo leche, es más, ella misma “se sirve”. Aparte del tema nutricional (yo estoy convencida que mi leche sigue siendo nutritiva) a mí me entenece mucho el aspecto emocional, el vínculo que significa darle mi leche a mi bebé, verla como se aferra a mí, con qué gusto toma su leche, como si fuera el más exquisito néctar, como mete su manito en mi manga y acaricia mi brazo, o me pellizca, o me hace cosquillas.

No ha sido fácil. El papá de mi bebé no vive conmigo y no puedo negar que ese vacío es difícil de llenar. Apenas llego a casa la persona que me ayuda se retira; por una parte esto es bueno ya que así tengo una total privacidad, pero por otra parte a veces me siento tan cansada pero Vale acapara todo mi tiempo.

Ella no duerme de corrido y durante la noche siempre me pide su





“cheche” o “checita” como le llama ella (ella duerme conmigo). Desde que nació no he dormido una sola noche completa (y yo era una dormilona empedernida) pero increíblemente me acostumbré a este ritmo.

A través de la Liga de La Leche he leído mucho y ello me ha servido para continuar con la lactancia.

Yo creo que es necesario hacer una fuerte campaña utilizando todos los medios de comunicación posibles para erradicar el mito, tan arraigado en mi país, de que la leche materna sólo debe darse durante los primeros 6 meses de vida y de que no es nutritiva pasado este lapso de tiempo.

Yo valoro mucho esos momentos en que me siento más cerca de mi hijita que nunca. Debo confesar que no ha sido fácil conjugar lactancia y trabajo, y la presión social para dejar de hacerlo ha sido fuerte, pero cuando recuerdo la carita de mi bebé tomado su leche me parece que nada es imposible.



## No existen límites

Lizette Aguilar Valer

**E**ra una noche de otoño cuando confirmé que estaba embarazada, el doctor me indicaba que tenía 7 semanas de gestación. ¿Embarazada? Me pregunté ante la sorpresa de una gran noticia, la cual me dejó extasiada y estupefacta. Inmediatamente nacieron en mí miles de sentimientos hermosos, pero también entendí que mi vida a partir de ese momento tendría un giro especial por lo que dentro de esos sentimientos, no negaré, se incluyó el temor. Temor a si estaba lista, temor a no ser buena madre y a si podría darle lo mejor a ese nuevo ser creciendo tan rápidamente dentro de mi ser.

Entonces casi de forma mágica nació una nueva forma de vida, una nueva actitud en mí, actitud que me impulsaba casi espontáneamente a querer hacer las cosas bien a asumir una responsabilidad frente a mi nuevo bebe, que sabía jamás se compararía con nada y empecé a tomar decisiones fundamentales para mi pequeña y mi nueva familia. Como el hecho, entre muchas otras cosas, de tener una parto natural y poder

dar de lactar exclusivamente por lo menos hasta los 6 primeros meses y pasado ese periodo lo más que se pudiera. Sabía que era un reto difícil, pues soy una mamá que trabaja y no sería fácil. Pero estaba dispuesta a intentar hasta lo imposible por lograr mantener la lactancia hasta por lo menos el año.

¿Sería posible esto? ¿Lograría concretar mi meta? Estos tiempos tan rápidos y ajetreados donde la tecnología y los adelantos médicos de alguna manera te “facilitan” el ritmo de vida ¿me permitirían llegar hasta el final? ¿Sería posible mantener mi posición y mis ideales?

Muchos interrogantes y muchas dudas. Sin embargo HOY quiero decirles a todas las mamás que tengan esa gran incertidumbre que SI PUDE, que estoy cerca de celebrar el primer año de vida de mi bebé y que hasta hoy la lactancia ha representado una verdadera aventura, maravillosa y sin igual. Por eso quiero compartir con todas Mi Historia, y si ésta puede ayudar a motivar a alguna madre, en cualquier punto del mundo, para lograr amamantar a su bebé el mayor tiempo posible, entonces sentiré que ayudé en algo para que esta sublime, incomparable y única experiencia se difunda.

Empezaré contándoles que trabajo para un Broker Textil, esta empresa es representante en el Perú de importantes marcas de ropa de difusión mundial. La función de esta empresa es intermediar entre los clientes extranjeros y las fábricas peruanas que confeccionan las prendas que se exportarán. Mi labor principalmente es la de encargarme de todos los documentos de exportación de la mercadería y del posterior cobro de la misma.

El rubro textil se caracteriza por ser bastante versátil y dinámico por lo que demanda muchas veces horas extenuantes e interrumpidas de trabajo lo que no facilita mucho el hecho de mantener la lactancia. Pero decidí amamantar y trabajar básicamente por dos razones la primera es que en Perú la economía de una familia tiene que estar sustentada por el padre y la madre en la mayoría de los casos, por lo que se me hace difícil dejar de trabajar. Y la segunda y no menos importante es el hecho de seguir creciendo profesionalmente. Tengo una carrera la cual me gusta mucho y la que permite tener muchas satisfacciones por lo que no consideré dejar algunos años el trabajo, ya que esto implicaría que algo en mí necesariamente se frustrase y entristezca, y mi bebé, entre muchas cosas, necesita una Mamá Feliz.

Es así que, bajo este marco empecé con la lactancia los 4 primeros meses de vida de la beba, la amamanté sin problemas pues estuve al 100% con ella y aunque todo comienzo significa esfuerzo, adaptación y un tanto de costumbre no fue tan difícil ya que en todo momento





tenía presente que el amamantar era la mejor opción de todas; durante este tiempo la lactancia fue de forma exclusiva y a demanda según recomendaciones del Pediatra.

Tres semanas antes de retornar al trabajo me informé muchísimo sobre el almacenamiento de leche (las formas, el tiempo de congelamiento, tiempo de caducidad, etc.) y empecé a guardarla para las tomas durante el día en el que yo no pudiese darle el pecho a mi bebé. Escogí preferentemente las 3:00 de la madrugada para la extracción, pues la pequeña dormía de 11 de la noche hasta las 6 de la mañana, lo que me daba un lapso considerable para abastecer la reserva de leche.

Durante casi tres semanas logré recolectar aproximadamente 150 onzas (443 ml) de leche (7 onzas – 21 ml - por noche), lo que me daba un margen importante y me dejaba más tranquila ante la duda de si alcanzaría o no la reserva de la misma y así evitar el uso de suplementos.

Cuando retomé al trabajo decidí dejar a mi bebé con mi madre, quien compartía por cierto la idea de la lactancia exclusiva, pese a que ella no pudo llegar a concretar los seis meses cuando le tocó amamantarme. Comprendió lo importante que era para mí el tema y tuve su total apoyo. Aquí es cuando apareció como principal enemigo la distancia entre la casa de mi madre y la ubicación de mi centro de trabajo, unos 40 minutos de recorrido. Por esto, no puedo ir a amamantar a mi bebé a la hora del refrigerio, lo que me obliga hasta el día de hoy a extraerme leche durante el tiempo de trabajo, aproximadamente 11 horas.

Para conservar la producción de leche he tenido que generar una rutina, que empieza alrededor de las 6:00 a.m., hora en que se levanta mi bebé y tiene su primera toma. Una vez que estoy en el trabajo me extraigo leche cada tres horas, llegando a recolectar más o menos 12 onzas (340ml) diarias. Sabemos que no es lo mismo un sacaleches a la estimulación de la beba. Sin embargo, pese a muchas críticas y desalientos, el extractor de leche llegó a convertirse en mi mejor aliado para lograr de alguna manera conservar la producción. Además, tengo que recurrir muchas veces a algunos trucos que me recomendaron, como el hecho de llamar a casa y escuchar al teléfono a mi hija o mirar un álbum de fotos que guardo en mi computadora de ella o usar en las manos la misma crema que le pongo a mi beba. Todo esto me hace recordarla y de esta forma se hace más eficaz la extracción. Por otro lado, tengo la suerte de contar con el apoyo de mis compañeros de trabajo en este tema. Muchos son padres y madres y aunque la mayoría sus bebés no fueron amamantados durante tanto tiempo, reconocen la suma importancia de la lactancia materna. Luego del trabajo



llego a casa y alrededor de las 9:00 p.m. antes que duerma mi bebé le doy la última toma del día, finalmente cerca de media noche antes de acostarme me extraigo por ultima vez leche con lo que concluyo el día. Otra cosa que me ayuda mucho para conservar la producción son los fines de semana que puedo estar con ella casi todo el tiempo lo que me permite amamantarla más veces.

En Perú tenemos como tiempo promedio de Licencia con Goce de Haberes por Lactancia de 3 meses, lapso que se ha convertido en el tiempo promedio de lactancia de la madres peruanas, pese a que las leyes otorgan un tiempo determinado diario durante un año a las mamás para amamantar a sus bebés una vez que estas retornan al trabajo, lo que de alguna manera debería incentivar a las madres a amamantar por ese periodo. Sin embargo, las madres aún están muy mal informadas sobre lo que es la lactancia materna, lo que significa y cuán importante es. Todavía existen muchos mitos en la sociedad con respecto a este tema, mitos transmitidos por generaciones, como el hecho que algunas madres tienen más leche que otras o quizás que la leche de mamá pasado los 6 meses ya no es nutritiva. Peor aun la situación donde los médicos, mal informan a las madres haciéndoles creer que no podrán abastecer la demanda de sus bebés y recomiendan el uso de suplementos.

Es una verdadera pena que con la facilidad de acceso a la información que tenemos hoy, las madres ignoren tanto sobre el tema y no les otorguen a sus hijos de alguna forma lo que naturalmente es el mejor alimento para ellos.

Por otro lado, es importante destacar que en compensación tenemos a organizaciones como la Liga de La Leche prestas a ayudar, aconsejar y motivar a las mamás a persistir, a ser constantes, pacientes y comprender la real dimensión de lo mucho que les darán a sus bebés con la lactancia.

Tengo que hacer hincapié que tenía muchas consultas y dudas sobre el tema, pero agradezco profundamente la asesoría de la directora del LLL en Perú, Alison Velasco, quien hasta el día de hoy apoya y resuelve muchos de mis interrogantes y quien me alienta a seguir adelante como hasta ahora, con la convicción de que es lo mejor para mi beba, una convicción que comparto tanto con mi esposo, mis padres y hermanos quienes han adoptado una actitud muy positiva y conciente frente a este tema y de quienes también recibo su incondicional, infinito e invaluable apoyo.

Finalmente, quiero agregar que durante todo este tiempo he compartido con mi bebé más que proporcionar alimento. Debido a mi tra-



bajo paso mucho tiempo sin verla, y el amamantarla significa aún hoy un espacio exclusivo de conexión íntima con mi pequeña princesa, me permite estar más cerca de ella y ella más cerca a mí, el saber que recibe el mejor de los alimentos y este proviene de mí, me hace continuar y me estimula para seguir adelante durante más tiempo.

Tengo que reconocer que me ha sorprendido gratamente la experiencia, no pensé lograrlo; sin embargo, me siento muy satisfecha y realizada pues no imaginé que yo, la que muchas veces no almorzaba por dedicarle más horas al trabajo, le robe ahora unos minutos al mismo por concretar un ideal.

Muchas veces quise darme por vencida pues como dije antes no es del todo fácil, pero ver el rostro de mi beba feliz, tan llena de vida y tan sana, eliminaba cualquier vestigio de agotamiento e invita a retomar las fuerzas.

Debemos comprender las mamás que la lactancia más allá de proporcionarles una gran fuente de alimento a los bebés, tejera lazos tan fuertes con nuestros hijos que no habrá poder humano ni sobre humano que llegue a arrancarlos jamás.

La experiencia es única y si ustedes quieren lo mismo para sus hijos entonces infórmense, lean, investiguen, pidan ayuda a las instituciones entendidas en el tema y apoyo a sus familiares, esposos y médicos, que ellos compartan y dimensionen también su importancia.

Les puedo asegurar que el sentir de todas las mamás para con sus hijos es darles lo mejor de ellas, ¿no les parece una excelente idea empezar así? ¿Con un regalo de vida, un regalo de Amor?

Se que si mi beba pudiera escribir en este momento una historia la cosa más positiva que diría sería Con Amor, Paciencia y Perseverancia todo es posible. No Existen límites.



## Haciéndole espacio a mi beba

Silvia Valderrama Sánchez, Trujillo

**E**n estos días, he encontrado que muchas mujeres trabajan para sobrevivir, como yo. Yo trabajo porque en lo más profundo de mi corazón, me gusta mucho. En verdad, me pagan por hacer lo que me gusta. He trabajado por casi nueve años en este rubro y lo continuaré haciendo. También seguiré amamantando, combinar trabajo y lactancia es un reto para mí. En realidad, ha sido el reto más importante de mi vida.

En la actualidad, soy madre de una beba de ocho meses. Trabajo y amamanto porque fortalece los lazos de amor que tengo con mi hija. El hecho que lo haga, no quiere decir que sea fácil. Trabajo en Perú como una consultora de CARE, en proyectos de promoción social del desarrollo, ayudando a las personas a cuidar de su salud y dándoles estrategias innovadoras para desarrollar mejor sus conocimientos sobre los cuidados de la salud. Mi trabajo requiere de muchos viajes, a diferentes lugares. Cuando viajo en bus, mi bebé pasa el tiempo pegada a mi pecho. Cuando viajo en avión de Cajamarca a Lima, mi bebé está siem-



pre lactando. Entonces, tomó más ventajas de viajar y amamantar.

Para hacer que sea posible llevar a mi bebé a los viajes y a la oficina conmigo, algunas cosas tuvieron que cambiar. Yo negocié con el coordinador del proyecto, la hora de lactancia que necesitaba y era mi derecho por ley en mi país. También, llegaba temprano al trabajo y me quedaba un poco más de lo normal. Además de esto, negocié que mi hija este conmigo, junto con una persona que me ayude, de vez en cuando, a cuidarla. Yo hablé con el director de CARE, que es una persona maravillosa, y me dijo que me entendía y apoyaba. Pero siempre en el trabajo hay personas que no entienden, y les hacen la vida imposible a personas como yo. Nosotras madres debemos persistir y eventualmente, esas personas se acostumbrarán a todo. Y así, cambiarán su forma de pensar.

Hay algunas facilidades para acomodarme y a mi bebé lactante. Solicité un espacio para bebés en el trabajo, y me pareció que las personas aceptarían bien la idea, ya que no había presiones para cambiar las cosas. Sin embargo, haría un espacio para mi y mi bebé. A mi jefe no le gustó mucho la idea, pero no dijo nada porque yo trabajo mucho. Mis colegas también me lanzaron miradas desaprobadoras cuando amamantaba a mi bebé. Pero después se acostumbraron a la rutina, y no fue tan dificultoso. Yo asumí la responsabilidad por hacer mi trabajo y criar a mi bebé, entonces, no tenían nada que decirme. De hecho, les robamos el corazón a muchas personas. Ahora nos llaman “las chicas súper poderosas”.

### **Nuestras aventuras compartidas**

Cuando trabajo en compañía de mi hija, he sido supervisora de grandes proyectos, los que fueron creados para fortalecer las redes sociales de los Servicios de Salud. Como parte de mis funciones, viajo a diferentes comunidades. Y viajo con mi hija, porque ella es mi corazón y mi vida. Yo podría parar la camioneta un momento y disfrutarlo. Ella duerme y se despierta. Todos me dicen que tengo mucha suerte que mi beba es tranquila y que no llora, y a ella le gusta viajar.

Cuando no viajamos, tenemos reuniones a menudo en la oficina, y mi beba busca el pecho frente a todos. A mi no me da vergüenza, y la amamanto. Mis colegas suelen decir “Dale un biberón, y déjala con “la chica” (niñera) en casa”. Yo les respondo que lo más importante para la vida de mi beba hasta los seis meses de edad es la leche de mamá, y no podemos privarla de eso.

Cuando damos una conferencia para los funcionarios de los gobiernos locales, el departamento de salud o las mujeres de las comunidades, mi bebé y mi mamá tienen un lugar en el auditorio. Las per-

sonas ven esto, y me dicen “Yo no podía hacer lo que tú haces”. Yo les respondo que hay maneras de hacer las cosas simples. Yo nunca he impuesto horarios, ella lacta cuando desea, en cualquier lugar: mi trabajo, en la calle, en el carro.

Encontrar un balance adecuado no siempre es fácil. Hay veces que he tenido que hacer cosas que no he querido hacer. Recuerdo claramente que una vez, fui a una comunidad donde había personas enfermas con la enfermedad de Carrión (verruga peruana, una infección producida por una bacteria que se transmite por picaduras de mosquitos), y lo tenía que hacer caminando a pie. El viaje fue largo, pero no importaba, porque tenía que hacerlo para asegurarme que el proyecto iba bien. Con el dolor de mi corazón, tuve que dejar a mi bebé en la posta de salud. Recomendé que le dieran mi leche con cucharita, la misma que dejé en un vaso cubierto, el mismo que estaba en un refrigerador portátil. Cuando regresé, me cambié de ropa y me reencontré con mi hija, que se pegó a mi pecho y lactó hasta que se cansó y cayó dormida.



### Un esfuerzo familiar

Hubiera sido muy difícil perseverar sin mi red de ayuda. Mi gran apoyo, de lejos, ha sido mi esposo, una persona maravillosa. Debido a que parte de mi trabajo, consiste en viajar de un lugar a otro, junto con mi bebé, mi amable esposo, que también es una persona muy ocupada, siempre me decía por teléfono “Cuidate mucho y a la bebé. Si te cansas, renuncia, y lo que yo gano será suficiente. Ya aquí juntos veremos que hacemos”. Adicionalmente, mi suegra y mi madre, dos mujeres lindas y buenas, siempre me acompañaban en el camino. Una de ellas se quedaba en casa cocinando para mi hija mayor y mi esposo, mientras que la otra abuela nos acompañaba a mi y a mi bebé.

Además de ver por mis necesidades físicas, mi mamá ha sido una fuente de inspiración y apoyo. Ella me recuerda afectuosamente que debo cuidar de mi y mi bebé. Una vez me dijo “Mi hijita, tienes que alimentarte y descansar cuando tu bebé duerme en el día”. Además de esto, ella me guía con su ejemplo, pues es madre de seis hijos amantados y profesora en la universidad. Para mí, ella siempre será el mejor ejemplo. Ella es una mujer que siempre da ternura y mucho amor a sus hijos y nietos.

*Mis consejos para otras madres sobre como tener éxito combinando la lactancia y el trabajo:*

- Siempre pensar que es un nuevo reto que tienes que enfrentar para beneficiar a tu bebé.



- Se creativa. Cada día busca nuevas maneras de satisfacer a tu bebé y organizarte en el trabajo.
- Busca y encuentra un balance entre tu vida como mamá y como trabajadora.
- Asegúrate de que la calidad de tu trabajo no sea sacrificada. Por el contrario, trata de hacer un mejor trabajo cada día.
- Negocia con tu jefe, enfatizando que la provisión de facilidades para llevar a tu bebé lactante al trabajo hará que tu trabajo tenga un impacto positivo (en oposición a dejar a tu bebé en casa, lo que afectaría negativamente tu trabajo).
- Habla con otras madres que hayan tenido experiencias amamantando o que estén embarazadas, y promete ser su aliada.
- Asegúrate que tu jefe este contento con tu trabajo y que lo estás haciendo porque tienes a tu bebé contigo.
- Se paciente. La vida no es siempre color de rosa cuando das de lactar y trabajas. Hay personas que no entienden y trataran de desalentarte con sus esfuerzos y quejas, te dirán: “Cuando yo tenga un bebé, le daré biberón, y estará sano y vivo igual”. Igual, tienes que insistir. Hazlo por tu bebé, y algún día ella apreciará, como yo valoro que mi madre lo haya hecho por mí.
- Si tienes que viajar lejos por el trabajo, saca ventaja y lleva a tu bebé contigo. Ella tendrá más tiempo contigo, y disfrutará de la mejor comida que una madre puede dar.
- Trata de mantener contacto con otras mamás que tengan experiencia – son motivadoras. Establece una red de apoyo para madres que trabajan y amamantan con la finalidad de facilitar esta meta tan ambiciosa.

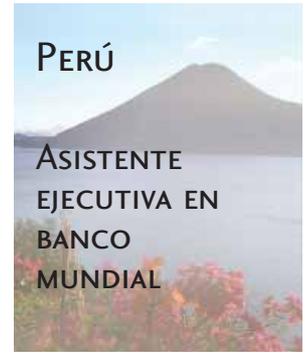
*He aprendido que, de verdad, nada es imposible para una madre cuando sabe lo que tiene que hacer para darle lo mejor a su bebé. Sin embargo, más madres trabajadoras podrán amamantar a sus bebés cuando:*

- Podamos dar a las madres que amamantan más tiempo para dar de lactar y proveer de facilidades en los centros de trabajo que permitan apoyar el cuidado del bebé.
- Implementemos niveles de comunicación a través de estrategias de comunicación y empoderamiento.
- Derrotemos el machismo.
- Nos centremos en la autoestima y el valor de la mujer.



- Enfatizamos la alfabetización de la mujer.
- Combatamos la extrema pobreza que existe en algunas áreas del país.

Ahora, trabajo y lo seguiré haciendo. Cuando mi hija crezca, ella sabrá mucho sobre cómo ayudar a mujeres y niños, y sobre cómo salvar vidas, ya que ella ha visto a su madre hacerlo todos los días. Debido a que le hice un espacio a mi hija, me gusta pensar que ella ha aprendido mucho de este arreglo. Se que ella, algún día, reconocerá que, a pesar que he tenido que trabajar mucho, no he desatendido sus necesidades



## Trabajar y amamantar han cambiado mi vida

Rocio Chirinos, Lima

**T**rabajar y amamantar ha cambiado mi vida, y para bien. Son dos cosas diferentes, sin embargo siento que están más que nunca estrechamente unidas dentro de mí. Mi experiencia está siendo satisfactoria y bastante exitosa, y de este esfuerzo está creciendo un bello fruto. Es la hora del almuerzo en la oficina, y estoy haciendo mil cosas, entre ellas almorzar, revisar e-mails, contestar el teléfono, escribiendo esta historia, y... extrayéndome leche para mi hija Catalina de 23 meses! Antes jamás hubiera imaginado que lograría hacer tantas cosas a la vez, ¡y hacerlo bien!

Nuestra historia empezó un inolvidable día de mayo de 2003, cuando supimos que estaba embarazada nuevamente, ¡y después de 8 años! Imagínense la inmensa alegría al saber que venía el bebé que tanto estaba deseando, una nueva vida, un nuevo comienzo en la

maternidad, estaba que no cabía de felicidad, y Raphael y Christopher (mi esposo e hijo) lo estaban también. Lloramos de alegría, y se lo contamos a toda la familia.

En ese momento, estaba trabajando en el sector público de mi país, Perú. Acababa de cambiar de trabajo cuando supe la noticia. Era un trabajo difícil, demandante y temporal, sin beneficios sociales, ni seguro médico. El sueldo era aceptable, pero pagaban con meses de retraso. En este trabajo, es increíble pero me preguntaron en que mes iba tener mi bebé, y solo me contrataron hasta el octavo mes de embarazo... sin esperanzas de renovación. Tomamos la noticia de forma ambivalente, ya que deseaba quedarme en casa con mi bebé el mayor tiempo posible (digamos unos dos años), pero al mismo tiempo, necesitábamos los ingresos.'

Durante el embarazo, busqué información que me ayudara a amamantar con éxito. Conocía muy poco la lactancia, porque tuve una experiencia muy dura con mi primer hijo, Christopher. Con él, la lactancia fue muy corta, y dolorosa. En el año que nació, 1995, tenía 21 años y no había visto a otras madres amamantar, o muy poco, y siempre con el complemento, nunca exclusiva, ni en mi familia ni amigas; lo que más recuerdo es que sacaba mi leche a mano, y luego la botaba, imaginen a cuanto llegaba mi falta de información. Mi mamá me contó que no había amamantado por mucho tiempo, y no recordaba haberla visto hacerlo, a pesar que soy la mayor de seis hermanos. También recuerdo que mis hermanos y yo criamos a mi hermana menor, Diana, con fórmula. A decir de los pediatras cuando mi hijo nació, mis colegas y familiares, tener la fórmula en casa de un bebé era normal, todo el mundo lo hacía. Es más, tenía un pobre concepto de mi capacidad de dar de lactar. Recuerdo con dolor las grietas y los llantos de Chris, y a mi misma, dándole un biberón de fórmula, a pesar de tener los pechos llenos y escurriendo en el trabajo. Ni decir del gasto de dinero, para una pareja joven, y en general para cualquiera. No tenía idea que era posible extraer y almacenar mi leche en el trabajo, y que mi bebé podría alimentarse con mi propia leche en mi ausencia.

Mi búsqueda de información me llevó a la Liga de la Leche, una organización voluntaria increíblemente comprometida en el bienestar de las familias de muchos países del mundo. No podía creer que existiera tanta información sobre lactancia, dirigida a mamás como yo, al alcance de un click o una llamada. Fue un alivio encontrar a Meg Fuell, y luego a Alison Velasco, Líderes de Perú. Ellas respondieron a mis dudas con mensajes llenos de ánimo, fortaleza, mucho cariño e información útil para empezar con mi hija Catalina.





Cuando di a luz, el 14 de febrero 2003, no pensé en trabajar. Tenía a mi bebé sana, y habíamos acordado, me quedaría con ella los primeros dos años. Las dificultades que tuvimos al principio fueron superadas, paso a paso, estaba amamantando de forma exclusiva... que alegría! Definitivamente fue un regalo para mi bebé y de paso para mi autoestima, tan golpeada por el pensamiento típico: “no tienes suficiente leche”. Me ayudó a no sentirme (tan) afectada por los comentarios de mis familiares en ese entonces de que “el bebé necesita completar con fórmula”; yo me sentía muy tranquila, y orgullosa de estar viendo crecer a mi hija exclusivamente con mi leche.

De repente, cuando Catalina cumplió 3 meses, recibí una propuesta de trabajo (temporal) de mis queridos empleadores de toda la vida, el Banco Mundial. Era un trabajo de dos semanas, para cubrir a la recepcionista. Lo que me pareció fabuloso fue que me propusieron que llevara a mi bebé al trabajo, para que le pueda dar de lactar!! Acepté feliz. Fueron las dos semanas de trabajo más lindas que he tenido. En cuanto a la logística, llevé un coche por si Catalina quería dormir, y a uno de mis hermanos por unas horas por si hacia falta mas apoyo, quien solamente le cambio los pañales a mi fascinada Catalina. Fue un inicio ideal realmente.

Cuando las demandas de trabajo se incrementaron, empezó a preocuparme. ¿Cómo haría? ¿Quién cuidaría a Catalina? ¿Debía aceptarlo o no? ¿Que pasó con nuestro acuerdo de no trabajar hasta que Catalina cumpla dos años? Bueno, tuve que aceptar que tenía que hacerlo. Creo que esa fue la parte más difícil de superar, aún me cuesta. Cuando decidí trabajar a tiempo completo, me propuse estar con mis hijos en cuerpo y alma cuando estuviera con ellos. En el trabajo, trabajar duro y extraerme la leche regularmente. Y les digo que no es fácil. Independientemente de lo que lea, o escuche, dentro de mí sé que estoy haciendo lo correcto. Teniendo una bebé que enferma muy poco, y cuando enferma sus síntomas son leves, su mirada amorosa mientras lacta, un desarrollo del lenguaje avasallador, el amor y la seguridad que salen de ella... eso vale el esfuerzo.

Mi trabajo se puede describir como de apoyo logístico y administrativo. Soy asistente ejecutiva bilingüe, y en las oficinas del Banco Mundial en el Perú he apoyado a varias áreas y sectores. Actualmente tengo un jefe de nacionalidad francesa que me apoya y respeta, pero no ha sido de la noche a la mañana. En el Banco Mundial en Washington, DC existen lactarios equipados, con una enfermera disponible para las madres. Acá en el Perú, no lo tenemos. Existen problemas de espacio, y algunas ideas generales no amigables con la lactancia. Una vez me

enteré que no me contrataron para cubrir a una asistente porque sabían que estaba dando de lactar y extraerme la leche me quitaba tiempo. Me dolió mucho, porque provenía de colegas mujeres que conocía hace muchos años. Sin embargo, siguieron llamándome para cubrir posiciones. Y continué amamantando, seguí con todas mis fuerzas. Tuve que prepararme emocional y físicamente para superar las críticas, la hostilidad y la falta de espacio. Al principio, solamente extraía mi leche en el baño de mujeres. Era muy tenso para mí porque me ponía nerviosa pensar que en cualquier momento tocarían la puerta. A veces reclamaban y yo me sentí mal pensando que estaba incomodando, pero, estaba en mi derecho! lo resolví retirándome a otros lugares, como el lugar de archivo. Solo me pregunto: en ese momento, ¿quién pensaba en criticar a las personas que salen varias veces al día a fumarse un cigarrillo? ¿o que salen en horas de oficina a hacer cosas personales? Me infundía ánimo el hecho que saber que estaba haciendo algo muy importante: extraer alimento para mi bebé.



Cuando cambié de área dentro de la misma organización, tuve un ambiente más relajado. Al mismo tiempo, mi querida amiga Alison me ayudó a conseguir una extractora eléctrica doble. En el baño no había conexión eléctrica, así que tuve que ser creativa... He extraído leche en la oficina vacía de colegas de viaje, en el salón de fotocopiado, en la cocina, en un restaurante, en el estacionamiento del edificio, y finalmente, me atreví a hacerlo frente a mis colegas mujeres presentes durante la hora del almuerzo... ellas le llaman cariñosamente “la lechería” y me siento cómoda de hacerlo (¡ver foto!). Claro que fue todo un proceso... primero, compré algunas prendas de lactancia, para no tener que descubrirme del todo. Luego, enganché las copas de la extractora a las del sostén, y quedaron tipo “manos libres”. Así es como estoy escribiendo y extrayendo leche. Está totalmente incorporado a mi vida laboral.

Por ahora soy trabajadora temporal del Banco Mundial. Gano un salario aceptable, pero si faltó, me enfermo o quiero tomar vacaciones, puedo hacerlo por supuesto, no me pagan esos días. Hace seis meses, gané un concurso para la posición de Asistente Regional del Programa de Agua y Saneamiento, para trabajar bajo otros términos, donde se incluyen vacaciones pagas y seguro médico, a partir de Febrero del 2005, coincidiendo con el segundo cumpleaños de Catalina. Y todo se ha logrado sin que la lactancia sea un obstáculo. La lactancia no ha sido impedimento para lograr una mejora en mi trabajo.

Mucha gente me ha preguntado como sigue saliendo leche después de tanto tiempo, y porqué estoy amamantando más allá del

año. Mi respuesta es simple: mi bebé lacta seguido cuando estoy con ella, y en el trabajo me extraigo la leche un par de veces (a la hora del almuerzo y a penas acaba mi horario laboral). Llevo a casa aproximadamente 8 onzas de leche, aproximadamente 232 centímetros cúbicos, que sirven para que tome dos veces al día además de su desayuno, almuerzo y cena. Si me salto alguna extracción, no me estresó. Simplemente mi bebé toma la leche que extraje dividida, y entre comidas come frutas, yogurt, queso, etc. Le gusta de todo. Cuando nos juntamos se acurruca en mi pecho, sonrío mucho, me mira a los ojos... cuando termina con un pecho, dice “ota tita” (el otro pecho) y continúa mamando feliz. Hace poco me dijo “mami, tita huele rico! Amo tita”... nunca lo olvidaré. Amamantar más de un año es una experiencia nueva para mí. No lo he planeado, simplemente las cosas fluyen naturalmente. Es una experiencia que cambia día a día, como los comentarios que me hace mi hija cuando le doy de lactar. Es rico, te llena de amor, de satisfacción.



Quién me ha inspirado y ayudado: mi pareja, Raphael, quien es muy sensible y reconoce lo importante y beneficioso que es la lactancia para ambas y para toda nuestra familia, me recoge a la salida del trabajo y lleva a mis dos hijos para no aumentar el tiempo de separación, y eso lo aprecio muchísimo, es un reencuentro lleno de alegría y de amor!

Mi mamá, Dina, quién viendo la crianza de Catalina desterró el principio de que la fórmula es necesaria para la buena nutrición de los bebés, y que la leche materna por si sola no es suficiente. Viendo a su nieta crecer sorprendentemente sana, inteligente y cariñosa, ha cambiado su concepto hacia la lactancia, y me hace muy feliz por haber puesto su confianza en mí, ahora ella no deja de decir a todos que Catalina es fruto de la leche materna, y es como es gracias a ella, no se imaginan lo feliz que me hace!

Alison, apareció en nuestras vidas, cuando Catalina tenía solo 11 días de nacida, y fuimos juntas a nuestra primera reunión de la Liga, que para mí fue inolvidable. En ese tiempo, cuando Catalina empezaba a mamar, se quedaba dormida. Luego, durante la tarde, despertaba completamente, y no quería parar de mamar por 3 horas seguidas o más! yo quedaba exhausta y desanimada, porque pensaba que no tenía leche. Por otro lado, mis pezones estaban agrietados, y cuando llegaba el momento de mamar... yo quería huir. Fue excelente para nosotros contar con su cariño y empatía en el momento preciso para aliviar nuestra situación. Me ofreció una crema para los pezones de lanolina, y junto con la posición correcta para lactar, resolvimos el problema.

Además me ayudó mucho a ganar confianza como madre. Hasta ahora, continúa dando a mi familia su cariño, estímulo y amistad.

Tuvimos la bendición de encontrar a la pediatra Sarah Vega en el mismo hospital donde nació Catalina, y agradezco a Erle Mongrut, de haberme recomendado llevar a mi recién nacida con ella. Con su guía y experiencia en lactancia, nos llevó por el mejor camino, y aprecio mucho su buen humor y paciencia especialmente en las primeras semanas de Catalina, porque la llamaba a cada rato. Ella nunca me regaló una lata de fórmula “por si la necesita”, como hacen muchos pediatras en mi país. Siempre apoyó y respetó nuestro deseo de amamantar exclusivamente.

**La logística, debería ser mi especialidad, por lo que trabajo en eso, pero... con un bebé no siempre se espera una rutina perfecta. Con la experiencia, he podido identificar algunas cosas de utilidad, que comparto con ustedes:**



- Entrenar a la persona que va cuidar a nuestro hijo es una de las cosas más importantes. Siento que es mejor que sea un familiar (esposo, hermana, abuelita) o una niñera que sea supervisada por algún familiar (eso es lo que más se acostumbra en mi país), y que esta persona sepa como descongelar la leche y que tu bebé se sienta cómodo con ella.
- Que no nos sorprenda el primer día de trabajo con una extractora nueva. Mejor es practicar bastante varias semanas antes, acostumbrarnos a su funcionamiento, y de paso aprovechar para montar un almacén de leche en el congelador.
- Buscar información sobre almacenamiento de leche materna y pegarla en el refrigerador. También sería útil pegar las instrucciones de como descongelar la leche para conservar sus propiedades y dársela al bebé.
- Las bolsitas para almacenar leche (hay varias marcas) son prácticas y ocupan menos espacio en el congelador, eso sí, luego de cerrarlas bien, mejor es colocarlas dentro de un depósito para evitar que se derramen.
- Hablar con nuestro jefe(a) de nuestro deseo de amamantar y que necesitamos el apoyo, eso nos da una paz adicional porque no tendremos la presión de terminar rápido de extraer la leche, y además es mejor que las personas sepan lo beneficioso que es para las madres y los bebés ser amamantados. En esta conversación podemos definir el lugar donde vamos a extraer la leche, y quién sabe si se entusiasman y pudieran implementar un lactario!



- Extraer leche en un horario regular, a lo mejor ponernos de acuerdo con otra colega para que nos cubra y nosotros ofrecer nuestra ayuda cuando el o ella quiera salir por unos minutos.
- Leer y reunirnos con otras madres que estén pasando nuestra situación.
- Comer sano, beber bastantes líquidos, tratar de no olvidar las comidas... me ayudó hacerme de la idea que estaba embarazada, y que necesitaba cuidar mi alimentación.
- Descansar cada vez que podamos, y si es con nuestro bebé mejor, a él o a ella le encantará (y a nuestra producción de leche también).
- En las noches, hemos decidido dormir con Catalina y amamantar. No veo que sea “dependiente”, si no todo lo contrario. Siento que esto me ayuda a recuperar el tiempo que no paso con ella durante el día.

A nivel de políticas laborales, considero que lo que ayudaría a las madres es tener alguna garantía que no van a perder sus trabajos si se ausentan por algunos minutos dos o tres veces al día para extraer su leche. Esto se podría dar de la misma forma o a través de una política global como el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna que asegure que toda madre tiene derecho de tener apoyo en la lactancia por el tiempo que ella y su bebé lo requieran, e independientemente de su tipo de contrato, ya sea temporal, por horas, consultoría, independiente, dependiente, etc. y que los países adopten esta política como protección a la familia y generaciones futuras, y que sea difundida en todos los hospitales y clínicas, escuelas, universidades y centros de trabajo en todo el mundo.

Si mi hija pudiera escribir la historia, lo más positivo que diría es que sabe que mamá siempre estará allí, cuando ella la necesite, y lista para darle su atención y amor.

Han pasado casi dos años desde que nació Catalina, y más de 20 meses que amamanto y trabajo. Dos años, y estamos de maravilla. Mamás trabajadoras, ¡SI SE PUEDE!



## Al amamantar en sitios públicos me miraban como mujer “rara”

Lydia Requejo

Llegué a Estados Unidos cuando mi Evelyn tenía 6 meses. Trabajaba en Perú como médica pediatra de un Hospital Amigo de La Madre y el Niño, el San Bartolomé. Tomé el beneficio del pre y post-natal más un mes de vacaciones; para instalar la lactancia necesité un poco más de tiempo en comparación de mi anterior experiencia considerando que ya tenía 41 años cuando mi niña nació.

Los dos meses que siguieron al final de las vacaciones, la llevé a mi trabajo en la guardería del hospital y compartí las dos actividades perfectamente: la de madre que continuaba con la lactancia exclusiva, atender en el consultorio de recién nacidos y a la vez, la actividad de docente universitaria en dicho consultorio.

Al llegar a Estados Unidos preferí atender solo a mi familia; ella había sufrido muchos cambios. A los 6 meses mi niña comenzó con la ali-

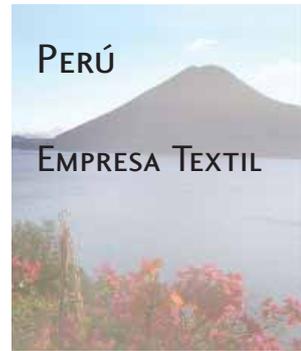


mentación complementaria y continuábamos con la lactancia materna.

Lo que más me impresionó en una ciudad cosmopolita muy desinhibida de prejuicios como es Nueva York, fue que al amamantar en sitios públicos, yo era vista como una mujer rara. También, ver cuán pobre es la ayuda a cualquier mujer para amamantar a su hijo por parte del personal de salud. Pero acallar a la mujer latina que trae esta costumbre como parte de su acervo cultural es difícil.

Mi hijita lactó hasta los dos años y medio; ya en los últimos meses solo para dormirse. Yo comencé a trabajar como asistente médico de tiempo completo cuando ella tenía un año.

A pesar de haber amamantado más tiempo que su hermano, es más independiente que él a la misma edad: Evelyn se lava sola los dientes, se atiende casi sola cuando va al baño, guarda y ordena sus juguetes y la ropita de su cómoda, va la escuela todos los días tres horas al día y nunca lloró al quedarse allí. Esa dependencia de la madre que se le atribuye a la lactancia prolongada, es multifactorial.



## La beba espera para tomar leche materna

Yuly Medina Sánchez, Lima

Cuando me enteré que estaba embarazada, sabía que muchas cosas iban a tener que cambiar. Dar de lactar a Diego Alejandro fue una de las primeras decisiones que tomé casi por intuición más que por convicción y ahora me doy cuenta que no me equivoqué.

Sin embargo, la seguridad que tenía en la decisión de amamantarlo exclusivamente se iba debilitando cuando se acercaba la fecha en que debía retornar al trabajo. En Perú gozamos de licencia por maternidad de tres meses, motivo por el cual la mayoría de mujeres destetan a sus bebés a esa edad. Adicionalmente gozamos de un hora diaria para dar de lactar a nuestros bebés durante un año, pero es realmente imposible en la mayoría de los casos ya que no es común que las madres vivan cerca al trabajo para dar de lactar también a la hora del almuerzo.



Esta fue otra decisión importante que tomamos mi esposo y yo: nos mudamos a un lugar cercano a mi oficina una vez que llegó el tiempo de regresar al trabajo. Ahora veo que fue una muy buena decisión. Si bien ya no tengo la tranquilidad de tomarme una hora para almorzar porque aprovecho para verlo y darle de lactar, es una recompensa muy grande que vale cualquier sacrificio.

Trabajo en el área de servicio al cliente, de una empresa textil de Lima, y mi labor consiste en hacerle seguimiento a la etapa de desarrollo previa a la producción de prendas por encargo de clientes extranjeros. Ha sido siempre un trabajo agobiante pero interesante, que me gusta mucho y en el que llevo ya cerca de ocho años.

Sin embargo, tener a Diego Alejandro me ha cambiado la vida por completo, y de manera extraordinaria. Sabía que iba a ser bastante difícil continuar con la lactancia y trabajar a la par, pero estaba dispuesta.

La última semana previa a retornar al trabajo me preparé y extraje leche; probé varios sacaleches hasta encontrar uno de fácil succión, y me aprovisioné de las 10 onzas (alrededor de 300 cc) diarias para una semana, que mi bebé iba a necesitar durante mi ausencia. Todo calculado como lo tenía, tenía que funcionar.

*Es así que decidí tomar mi hora de lactancia en la mañana, es decir a la hora de ingreso y había planeado todo un horario de tomas que requerían solamente de dos biberones durante mi ausencia en el día:*

- 5 de la mañana, lo amamantaría
- 8 de la mañana, lo amamantaría
- 11 de la mañana, tomaría leche extraída
- 2 de la tarde, lo amamantaría
- 5 de la tarde, tomaría leche extraída
- 8 de la noche, le daría de mamar
- y las otras dos tomas de la noche, 11 p.m. y 2 a.m. también le daría mi pecho.

Grande fue mi sorpresa, y mayor mi preocupación y angustia, cuando el primer día de reincorporación al trabajo me cuenta la persona que se quedó a su cargo, que no había tomado su biberón de las 11 de la mañana; no lo aceptaba, a pesar de que ya había probado darle yo misma el biberón con mi leche las semanas previas; además, no se mostraba con hambre. Sin embargo, la una de la tarde se iba acercando y Diego Alejandro iba sintiendo la necesidad de lactar pero yo no podía dejar la oficina y correr a darle el pecho; la angustia me partía



el corazón y no veía las horas de salir corriendo a verlo y satisfacer su hambre y mis deseos de estrecharlo nuevamente.

Esto se repitió una semana completa. Mis cálculos no sirvieron de mucho. Fue el comienzo de la lactancia exclusiva (sólo pecho) que hemos practicado hasta el día de hoy.

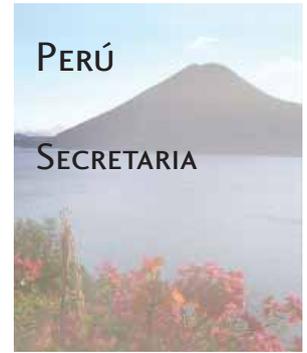
Para sorpresa de todos y contra todo pronóstico, mi bebé me ha esperado desde los tres meses de edad para tomar su teta a la hora de almuerzo y de ahí hasta la noche.

Actualmente salgo a la hora debida del trabajo, y si queda algo pendiente lo llevo a casa para las horas en que mi pequeñín duerme. Realmente no sé cómo lo hizo, pero como me lo mencionó su pediatra, se ha adaptado increíblemente a mi horario de trabajo, sin ningún problema ya que continuó ganando peso y altura de manera normal. Eso sí durante las noches sus tomas eran y aún son más abundantes.

Al principio me afectaba el hecho que me vieran como alguien fuera de lo normal y muy anticuada por el hecho de continuar con la lactancia después de los seis meses. Ahora, a los nueve meses y medio, luego de informarme mejor del tema y de contar con el apoyo de mi esposo, mi madre y hermanos (uno médico y otro nutricionista), y algunas pocas amigas y, muy sobre todo, la satisfacción y orgullo de ver lo saludable y hermoso que he podido hacer crecer a mi tesoro, me reafirmo en mi decisión de amamantarlo por lo menos hasta los dos años. Con la ayuda de la Liga he descubierto que la lactancia es lo más adecuado para la madre y para el bebé.

No hay alimento más perfecto, completo y saludable, y no hay manera mejor de disfrutar completa e intensamente a tu bebé y crear un lazo más fuerte y magnífico con él de por vida, que amamantarlo el mayor tiempo posible. Las recompensas son de lejos mucho más gratificantes que el esfuerzo que pueda suponer en este noble acto de amor.

Disfruten de sus bebés.



## La magia de la lactancia materna

Jessica Ilizarbe

**F**ernanda se presentó cuando no la esperábamos pero es lo más hermoso que nos ha podido pasar hasta el momento, creo que el embarazo y la maternidad es una de las etapas más maravillosas que toda mujer debe experimentar.

Durante el embarazo por los cambios físicos y hormonales que sufría empecé a investigar al respecto, encontré información sobre embarazo, crianza y encontré también tres corrientes sobre alimentación para los bebés: lactancia materna, mixta y artificial. Decidí que me inclinaría por lo “natural”: la lactancia materna, a pesar que en mi entorno era “normal” la lactancia mixta. Tengo una hermana mayor y siete hermanos menores, todos recibieron alimentación mixta desde el nacimiento, también se les dio desde muy pequeños las agüitas y juguito de granadilla para “formar el estómago”.

En los últimos meses del embarazo me enteré de la existencia de La Liga de La Leche en Perú pero por falta de tiempo y también por des-



cuido no asistí a ninguna de las reuniones, muy tarde me di cuenta que en realidad hubiera sido muy beneficioso hacerlo.

Trabajo a tiempo completo en una compañía privada, soy secretaria asistente. En Perú el permiso por maternidad es de 45 días antes y 45 días después del parto, en algunos casos de acuerdo al trato con el empleador se puede gozar de los 90 días a partir de cuando se decida tomar la licencia, la mayoría lo hace casi a los nueve meses o incluso justo ya para el parto como fue mi caso. Trabajé hasta el día 10 de diciembre al mediodía y Fernanda nació el 11 de diciembre a las 03:18 a.m. En la empresa donde trabajo el tiempo que se tome de licencia es relativo, depende mucho del puesto que se ocupa, el cargo que se tiene, el jefe que se tiene y otros factores más. En la época en que estuve esperando a Fernanda habían también otras siete chicas embarazadas y de todas ellas fui una de las pocas que pudo tomar el total del descanso de Ley, eso fue también gracias a mi jefe, un señor muy comprensivo y muy humano así que pude disfrutar de Fernanda por tres meses completos y casi quince días adicionales. Justo unos días antes de volver al trabajo me caí y me hice un esguince, en ese momento lo tomé con mucha felicidad pues eso me permitiría estar con mi niña por unos días más aunque en cama, pero igual estaría con ella!

Di a luz en una clínica privada en la cual era lo común realizar cesáreas, conversé con mi ginecólogo y le dije que permitiría cesárea solo si era muy necesario y por el bien de la bebé. Felizmente tuve parto normal, me pusieron la anestesia epidural, me hicieron episiotomía pues eso era “lo común” en la clínica, lamentablemente no me puse a la bebe al pecho en cuanto nació, me la dieron un rato, le di un beso y luego se la llevaron para hacerle los análisis, a mi me pasaron a la habitación y me entregaron a Fernanda casi cinco horas luego de haber nacido; esto a insistencia nuestra pues cada vez que preguntábamos por ella nos decían que le estaban haciendo los análisis, que ya la traían, etc., por política de la clínica no teníamos alojamiento conjunto me la traían cada cierto tiempo y en la noche se la llevaban a la nursery, cuando quería darle de lactar no era posible pues ella estaba durmiendo y no quería coger el pecho, la enfermera y el medico me decían que ya mamaría en casa, no me enseñaron a posicionarla ni me explicaron nada sobre lactancia, cuando salimos de la clínica entre las indicaciones del medico iba el nombre de una fórmula para bebés por si ella no se llenaba con mi leche.

Cuando llegamos a casa empezaron los problemas pues la bebe lloraba mucho, solo tomaba de uno de los pechos, parecía que no se llenaba y la familia me decía que seguro que yo no tenía leche, que debería darle la fórmula, que no era posible que la hiciera pasar ham-

bre, etc.; esos comentarios me hacían sentir muy mal pues no entendía como si era lo natural yo no podía alimentar a mi hija; mi esposo fue el mayor soporte en esos momentos, los comentarios eran innumerables, que como la bebe tomaba el pecho yo no podía tomar gaseosa por que le pasaría los gases, que no tomara cosas frías pues le haría daño a la bebe, etc. Llegó un momento en que el tema se hizo muy difícil para nosotros, yo me sentía súper estresada, la bebe lloraba y yo lloraba con ella de impotencia así que conversando con mi esposo decidimos intentar con la lactancia y esperar a ver que nos decía el medico en el control, también asistiría a las reuniones de la liga y vería si era posible que me ayudaran.

Recuerdo con mucha nostalgia mi primera reunión, escuchar las experiencias de muchas mamis, varias con los mismos “problemas” que yo tenía me hicieron darme cuenta que no estaba loca, fue increíble la sensación de sentirme parte de ese entorno, me ayudaron con la posición, me explicaron los beneficios, absolvieron todas mis dudas y salí totalmente convencida que me olvidaría de la fórmula y que mi hija recibiría mi leche, que lo estábamos haciendo bien y que los momentos difíciles pasarían, comentamos todo con mi esposo, pusimos en práctica todos los consejos y siempre que tenía alguna duda me comunicaba con Alison líder de la Liga en Perú la cual fue un gran apoyo en los momentos difíciles, continúe asistiendo a todas las reuniones de la LLL feliz de poder mostrar como nos habían ayudado y decidida a apoyar a otras mamás con las mismas dudas que yo había tenido. Llegó el momento en que Fernanda estableció sus horarios y disfrutábamos cada vez más de la lactancia, eran momentos sublimes en que éramos solas ella y yo felices de estar juntas y unidas por este medio. Pasaba el tiempo y estaba cerca el momento de retornar al trabajo y con él la desazón y la tristeza de tener que dejar a mi hija por muchas horas. Era sumamente difícil pero no podía dejar de trabajar pues tenía gastos que cubrir, buscamos a una persona que cuidara a Fernanda mientras yo trabajara. Conseguimos a una señora mayor que tenía experiencia con bebés pero luego de estar con ella por aprox. 20 días decidí buscar otra persona pues habían cosas con las que no estaba yo muy de acuerdo como poner horarios estrictos para que la bebe coma y cosas así, sabía que cuando yo estuviera me haría caso pero no sabía que pasaría en mi ausencia, así que decidí buscar otra persona; encontramos a una chica joven, no tenía mucha experiencia pero la noté muy amable desde el principio y con ella continuamos hasta el momento, le expliqué de los beneficios de la leche materna, me acompañó a varias reuniones de la Liga, le enseñé el almacenamiento y la





manipulación de la leche y desde el primer momento sentí que era una persona en la cual podía confiar para el cuidado de mi hija.

Empecé a armar el banco de leche aproximadamente un mes antes de volver al trabajo. Me extraía una vez durante la madrugada, muy temprano antes que Fernanda se despertara y si era posible una que otra vez durante el día. De inmediato lo almacenaba en bolsitas y lo ponía en el freezer de la refrigeradora debidamente rotulado. Cuando volví al trabajo, Fernanda tenía casi cuatro meses y en el banco de leche habían aprox. 80 onzas ó 2400 cc de leche. Al retornar al trabajo me cambiaron de puesto con una jefa nueva a la cual recién conocía, era una persona joven, soltera y sin hijos, el horario que tenía era de lunes a sábados de 7:30 a.m. a 11:30 a.m. y de 4:00 p.m. a 8:00 p.m. la mayoría de veces no era posible salir a las 8:00 p.m., salía a las 9, 10 y a veces a las 11:00 p.m. En el trabajo no teníamos guardería, cuna y mucho menos lactario así que tuve que ver la forma de realizar la extracción en el baño que felizmente era solo compartido con mi jefa. Ella a veces se fastidiaba cuando me demoraba en el baño pues la extracción me tomaba entre 10 y 15 minutos pero no por ello yo dejaba de hacerlo, era importante poder conseguir la leche para que mi hija se alimentara en mi ausencia, llevaba al trabajo mi extractor manual, los biberones de 4 onzas ó 120 cc, y dos pañales de gasa para cubrir el espacio donde ponía el extractor y otro para ponerlo encima de mis piernas. La leche la transportaba en un cooler, heladera pequeña y en cuanto llegaba a casa lo ponía en el freezer. Daba de lactar a Fernanda antes de salir de casa aprox. 6:30 a.m. me extraía en el trabajo entre 9 y 9:30 a.m. y si era posible antes de regresar a casa como a las 11 – 11:30 a.m. Si no se podía me extraía en casa de un pecho mientras le daba del otro a Fernanda, me quedaba hasta las 3:30 y en ese lapso mi bebe lactaba a demanda, en la tarde me extraía aprox. a las 5 p.m. y si era posible a las 7 – 7:30pm, a veces no se podía pues había mucha carga de trabajo en la noche y yo trataba de avanzar rápido para irme a casa lo más pronto posible.

Al principio las tardes-noches en el trabajo eran difíciles pues desde casa me informaban que a partir de las 6:30 Fernanda lloraba muchísimo, yo no trabajaba tranquila al saber que mi hija no estaba bien. En la noche estaban en casa la nana, mi esposo, mi suegra y mi suegro pero a pesar de ello mi bebe no se calmaba, ella solo deseaba estar con Mari, fueron días muy difíciles en los que estuve a punto de tirar la toalla y renunciar al trabajo pero poco a poco la situación fue mejorando. Al retornar a casa lloraba de impotencia, de saber que mi hija había sufrido con mi ausencia, le hablaba muchísimo, le explicaba



que Mari estaba trabajando, que siempre pensaba en ella, que la extrañaba mucho y que volvería lo más pronto que me fuera posible. El sentimiento de impotencia por no estar con mi niña se tornaba también en stress y esto hacía que la leche no fluyera fácilmente en el trabajo a pesar de que tenía los pechos llenos, a veces retornaba a casa y no había sacado la cantidad que Fernanda había consumido pero felizmente tenía un banco de leche que me respaldaba y durante el fin de semana recuperaba el déficit que había. Cuando la situación mejoró, la extracción también se hizo más fácil, Fernanda recibió lactancia materna exclusiva hasta los seis meses; durante mi ausencia le daban mi leche en biberón y cuando estaba con ella tomaba a demanda directamente de mis pechos, a partir del sexto mes empezamos con la introducción de la alimentación complementaria pero ella hizo alergia así que lo retardamos hasta casi los siete meses y medio. A los 11 meses de Fernanda me cambiaron de puesto y de sede en la empresa, si bien tenía el mismo horario la extracción no era tan fácil, a veces no tenía tiempo para realizarla y poco a poco el banco de leche fue bajando. Hubo momentos en los que solo tenía leche para el día siguiente, pero a pesar de eso seguimos adelante, Fernanda ya comía muchas cosas así que cuando no alcanzaba la leche comía algo y ya tomaba cuando llegaba yo a casa. En febrero del 2006 cuando tenía ya catorce meses mi niña decidió que solo recibiría leche de Mari directamente del envase original, no quiso recibir ni biberón, ni vasito. A partir de esa fecha dejé de extraerme la leche y ella lactaba cuando estábamos juntas. En Marzo del 2006 justo un mes luego de que ella rechazara el biberón me cambiaron de puesto y también de horario, ahora trabajaría de corrido de 8am a 6pm (horario normal de oficina para casi todos) era imposible ir a almorzar a casa, fue muy difícil acoplarme a ese horario, hubieron días en que lloré por que extrañaba a mi niña, me dolía no verla todo el día, ella a la hora que yo solía llegar se paraba cerca de la puerta y esperaba que yo llegara pero como casi todas las situaciones que pasamos llegó el momento en que nos acostumbramos. Al poco tiempo pude tener un horario más flexible y era posible ir a almorzar a casa. Actualmente lo hacemos así, salgo muy temprano, regreso a almorzar y en esos momentos ella lacta, casi siempre la dejo durmiendo la siesta, regreso en la tarde y tratamos de recuperar el tiempo que hemos estado separadas. Soy conciente de que hay momentos importantes en la vida de mi hija que me los pierdo por trabajar fuera de casa pero pienso también que es entendible que muchas mujeres necesitamos trabajar fuera de casa ya sea por el tema económico o por que sentimos que tenemos que seguir con nuestras



carreras. Siento que la lactancia ha ayudado muchísimo en la relación que tengo con mi hija, es una forma de conectarnos mágica y rápidamente, luego de un arduo día de trabajo es satisfactorio darle de lactar y sentirla tan cerca y que puedo alimentarla física y espiritualmente de mis pechos. La lactancia ha tenido momentos difíciles como ya lo comenté pero si tuviera que volver a intentarlo lo haría mil veces.

Hemos tenido muchos obstáculos que enfrentar, al inicio la incredulidad del entorno de que pudiera tener leche porque veían que mi hija lloraba mucho, que no les parecía correcto que tuviera casi todo el día pegada a la bebé, que mis pechos no eran grandes por lo tanto no tendría la leche suficiente, que mi hija siempre ha sido menuda seguro por que mi leche no la alimentaba tanto como era necesario, pero a pesar de todo hemos seguido con la lactancia. Mi niña es una persona super despierta, segura, alegre y muy sana, si se ha enfermado algunas veces de la garganta y la gripe siempre los ha podido superar rápidamente, y cuando ha estado complicada su salud, la lactancia ha sido algo que la ha ayudado y la ha tranquilizado de todo el malestar que pudiera tener. Walter, papá de Fernanda nos ha apoyado muchísimo cuando lo hemos necesitado, ha sido un gran soporte en los momentos difíciles y aunque a veces también lo asaltaba la incredulidad de todas maneras nos apoyaba porque veía que nuestra hija estaba creciendo muy sana y feliz.

Actualmente Fernanda tiene dos años y dos meses, tenemos lactancia materna prolongada por la edad. Recibimos los comentarios de que ya es muy grande para que siga lactando, cuando esos comentarios vienen de gente a la que es posible explicarle los beneficios lo hago pero cuando veo que es una persona que no podrá aceptar esas explicaciones pues simplemente cambio de tema. Creo que la lactancia es un tema que debe interesar a toda mujer incluso antes de estar embarazada o ser madre pero lamentablemente no pasa eso, yo he decidido informarme al respecto y prepararme para poder ayudar a otras mujeres que puedan tener los mismos inconvenientes que tuve yo, cuando tengo alguna persona cercana que está esperando un bebe le sugiero que asista a las reuniones de la Liga o del grupo de lactancia, que se informe al respecto porque es algo que beneficiará tanto al bebe como a la familia.

Espero que podamos seguir disfrutando de la lactancia hasta que mi hija tenga un destete natural, por el momento las dos estamos contentas a veces ella más que yo pues adora a “sus dosh tetitash”, les abraza y les dice que las quiere mucho, incluso cuando se cae o cuando se siente mal pide que le de teta para “que su tetita la sane”.



## Extracción de leche materna en el auto (carro)

Glendys Perdomo

Llograr quedar embarazada fue para mi esposo y para mí un milagro. Llevábamos varios años intentándolo y en una ocasión un especialista en fertilidad nos comentó que íbamos a necesitar un proceso de fertilización “in-vitro” para conseguir tener un hijo. Nos resignamos y decidimos dejarlo en las manos de Dios.

Al conocer la noticia de que íbamos a tener un bebé quedamos encantados. Estábamos sorprendidos y llenos de planes. Nuestra felicidad se vio empañada, cuando el ginecólogo nos notificó que tenía riesgos de aborto por complicaciones en el embarazo. Por esta razón me envió a descansar durante los meses que restaban. Tanto para el médico como para nosotros lo más importante era el bebuto que tenía adentro, como decía el doctor.

Sólo lo mejor para nuestro bebe, era nuestro lema. Al principio del embarazo leí acerca de los beneficios de la lactancia, y al instante decidí que eso era lo que quería para nuestro hijito, la mejor leche. Por esta razón seleccioné un médico que atendiera en un hospital pro-lactancia. Poco después, supe acerca de La Liga de La Lechea través de un folleto que mi mamá recogió en una feria de salud. Era exactamente lo que necesitaba, orientación y otras madres con experiencia en este tema. Investigué sobre el grupo más cercano y planifiqué mi asistencia.

Luego de empaparme de información visité a mi ginecólogo y le comuniqué mi interés de lactar. Me di cuenta de que iba a ser un reto amamantar a mi bebé cuando mi médico me dijo, vas a tener que conseguir un pediatra que sea Pro-lactancia. Me quedé asombrada porque pensaba que todos los pediatras eran pro-lactancia.

Escribí mi plan de parto para que no me le dieran fórmula ni agua a mi bebé. También solicité "rooming in", internación conjunta, para que me colocaran al bebé a mi lado las 24 horas en el hospital.

Cuando llegó el gran día todo fue un éxito. Aunque no me entregaron al bebé inmediatamente luego que nació (yo no insistí ya que estaba en "shock" cuando conocí al bebé, no supe ni qué decir), me lo llevaron al cuarto 3 horas luego de nacer. Joseph estaba azul del frío y se estaba chupando el puñito tan ruidosamente, que lo escuché cuando entró por la puerta de la habitación. Lo tomé en mis brazos, lo coloqué debajo de mi bata y se pegó como un experto.

Al llegar a mi casa todo prosiguió. Esperé 4 días para que mi cuerpo produjera leche. No le daba ni agua ni fórmula. Veíamos que el bebé tenía un gran apetito y parecía no estar saciado. Sin embargo, observaba los pañales y según lo que había aprendido, el bebé se estaba alimentando con calostro. Pesé a este detalle, yo estaba muy preocupada porque no veía mucha leche y el bebé parecía quedarse con hambre. Oraba mucho en voz alta para que Dios me enviara la leche! El cuarto día noté la diferencia. Celebré ese día 28 de septiembre como nunca. La lactancia era un éxito para mí.

Las noches no eran fáciles pero disfrutaba tanto de mi bebé, que la palabra sacrificio era ofensiva para mí. Sacrificio envuelve sufrimiento y yo estaba gozando, aunque un poco dolorida y agotada.

### **Cómo dormí con el primer bebé**

El bebé pedía leche cada hora y media. Joseph nunca lloraba para pedir leche. Se comunicaba conmigo moviendo las piernas. Como yo dormía mirándolo, con mis rodillas dobladas, sus pies me golpeaban en mi muslo y al instante me daba cuenta de que solicitaba su leche.



PUERTO RICO

No me quería separar del bebé en ningún momento. Rechacé completamente la idea de colocarlo en una cuna. Inclusive, había comprado un “Co-sleeper”, y el bebé nunca lo aceptó tampoco. Inicialmente dormía con el bebé en mis brazos y con almohadas a mi alrededor para que no se me cayera, decían mis familiares. Mi instinto lo protegió todo el tiempo.

En esta ocasión fue muy fácil la lactancia. Hice mi plan de parto y luego de mi parto completamente natural, me colocaron a Jessica al seno de inmediato. La niña pesó 9 libras, o 4.500 grs al nacer y fue un éxito la lactancia. La llegada de Jessica.

### **Vida profesional y matrimonial**

Tuve que regresar al trabajo con dolor en el alma. Me dedico a la venta de analizadores a laboratorios clínicos en la Isla de Puerto Rico. Gracias a que estoy en ventas, a las leyes de lactancia y a que cuento con el apoyo de una compañía que me comprende, pude hacer una transición muy cómoda. Puedo ir a amamantar a mi hijo durante mis horas de almuerzo. Sin embargo, debo estar sumamente organizada para a la vez trabajar, extraerme la leche y lidiar con la vida compleja que llevo.

Pienso que si yo he podido dar leche materna únicamente a mis bebés, cualquiera lo puede hacer. Ha sido innecesario introducir una sola gota de fórmula a la nutrición de mis hijos. Mi trabajo demanda dedicación y tiempo y mis hijos también, pero lo he logrado.

## **PUERTO RICO**

### **¿Cómo inicio el día?**

Todo comienza por la mañana cuando empaco una nevera de playa mediana, llena de hielo, la cual coloco en el piso de mi auto. En ella incluyo varias botellas de agua para hidratarme y meriendas. También empaco un pequeño bulto con seis botellas, seis tapas y seis copitas de extracción que se pegan a mi bomba de extracción. Ya que no cuento con un lugar para lavar un solo par de copitas, compré varios y cuando los utilizo, los voy echando en la neverita para lavarlos luego. También siempre cargo con servilletas, un poncho y un protector solar para el cristal del frente del auto. Empacar estas cosas al auto no me debe tomar más de 5 minutos.

Les cuento cómo extraigo la leche en el auto. Primeramente, conozco lugares seguros para hacer esto. En dichos sitios ya me conocen. Usualmente, voy a un estacionamiento privado con guardia en sitios tales como universidades, tiendas, laboratorios u hospitales. Procedo a colocar el protector de sol al cristal del frente (para que no

me vean de afuera). Me coloco el poncho. Lavo mis manos con gel desinfectante. Saco las copitas ensambladas con sus respectivas botellas y me las coloco. Prendo la bomba de extracción y procedo a hacer llamadas telefónicas que tengo pendiente con mis clientes. Si no, leo una revista o escucho música en la radio. Cuando he terminado la extracción, saco servilletas y limpio los senos, cuidando de no derramar ni gota al auto. Coloco la servilleta dentro de la copita y la guardo en la nevera. También allí guardo la leche extraída. Esto lo hago dos o tres veces al día, dependiendo de mi agenda y dónde vaya ese día.

Las mujeres lactantes que trabajan donde están las oficinas centrales tienen la suerte de contar con un cuarto de lactancia. Yo disfruto de él cuando voy una vez al mes a las reuniones de ventas. El cuarto es muy agradable. Tiene un cuadro con una madre lactando. Cuenta con lavamanos, jabones desinfectantes, nevera, sillas, libros de lactancia y otras comodidades. Muchas mujeres tienen la suerte de tener un cuarto de lactancia como este y pierden la oportunidad de utilizarlo por escoger dar fórmulas a sus bebés.

Tan pronto llego a casa, desmonto la neverita y el bulto. Saco seis bolsitas de guardar leche. Las rotulo y echo la leche dentro. Las coloco dentro de otra bolsa desechable para proteger su sabor en el congelador. Tengo una tablilla designado en el congelador que tiene una superficie plana donde la acuesto. Cuando se congelan, toman forma de un papel. En la parte de debajo de la nevera voy parando las láminas de leche del día anterior en forma vertical. Parece un archivo de leche. Luego, lavo las botellitas y sus accesorios y los coloco en la máquina de esterilizar. Todo este proceso no debe tomarme más de 10 minutos.

## PUERTO RICO

### **Visito a mi bebé a la hora de almuerzo**

#### *Mi banco de leche*

Cada dos semanas le envío a la casa de mi suegra una nevera con todas esas leches archivadas. Mi suegra, quien cuida a mis bebés recibe la leche con alegría porque adora a sus nietos y sabe que es lo mejor para ellos.

Me siento sumamente orgullosa de ser madre lactante 100% y profesional a la vez. Si yo lo he podido hacer, pienso que cualquier madre puede. Solamente, se necesita de un poco de creatividad y mucho deseo de darle lo mejor a los hijos.

A menudo me hago esta pregunta. ¿Por qué no hay más madres que den leche humana en lugar de leche artificial (fórmula) a sus bebés?

La gente con quien converso dicen, “es que son vagas las mujeres

de hoy día”. Yo les contesto, “ilactar es un PARAISO para (nosotras) las vagas!

### **De noche**

No hay que levantarse a preparar y calentar una botella. La leche esta lista y a la temperatura perfecta para el bebé.

Cuando salgo a pasear con el bebé: No tengo que hacer ni llevar botellas, aguas, fórmulas. Lactar a mi bebé puede ser un consuelo si llorara, un entretenimiento si se aburriera, o una merienda rápida si le da hambre.



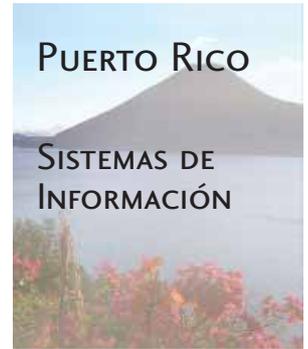
PUERTO RICO

### **La salud del bebé**

Casi no se enferma. No paso malos ratos corriendo para el pediatra. No falto a menudo a mi trabajo como otras mamás, por esta causa.

### **Para cuidar la figura**

¡Amamantar es una liposucción diaria que me hace el bebé! La leche que produzco consume entre 500 a 800 calorías diarias. Si fuera a hacer ejercicios, tendría que hacer más de 2 horas de ejercicio extenuante para intentar consumirlas. Dichas calorías se consumen con mi bebé en los brazos, viendo la televisión y con el aire acondicionado dándome fresco. Las mujeres “vagas” no saben lo que se están perdiendo.



## Lactancia: vínculo perfecto de amor

Natalia Vázquez Claudio

**M**i interés por la lactancia despertó cuando tenía trece años, ahora cuento con veintiocho. Mi madre fue mi ejemplo e inspiración pues durante cuatro años amamantó a mi hermano menor, Néstor Daniel. Recuerdo esa imagen de ella dándole el pecho y como entre ellos se formaba ese vínculo perfecto de amor. Vienen a mi mente otras dos madres lactantes a tiempo completo con las que mi madre conversaba durante muchas horas aclarando dudas y apoyándose una a la otra. Mi madre devoraba todo libro de lactancia que pudiera encontrar (para ese entonces no contábamos con la fabulosa herramienta del Internet, ni con correo electrónico). Hoy día esos tres saludables niños amamantados ya cuentan con catorce años.

Debido a que la vida está tan costosa tuve que formar parte de las madres que se unen al mundo laboral. Siendo éste mi caso, comencé

un banco de leche un mes antes de comenzar a trabajar. Para mantener una buena reserva, todos los días me extraigo leche en tres ocasiones (temprano en la mañana, media mañana y en la tarde). Es esta leche la que se le proporciona a mí bebe mientras es cuidado. Sin embargo, siempre que estoy con él lo amamanto y nunca utilizo una botella pues sería perder el encanto del amamantamiento. Esta práctica me ha dado tan buenos resultados que tuve que adquirir un congelador independiente para poder almacenar todas las bolsas de leche que tengo debido a la falta de espacio en el congelador regular de la nevera. Debido a que la demanda es mucha he podido tener una buena y alta producción de leche.

Trabajo a tiempo completo en una empresa farmacéutica donde me desempeño como especialista en seguridad de Sistemas de Información. La compañía cuenta con un programa de lactancia para las madres empleadas. Uno de los beneficios del programa es la posibilidad de adquirir un sacaleches eléctrico de buena calidad, por un reducido deducible. Además, cuenta con un cuarto de lactancia donde la madre tiene hasta una hora al día para extraerse leche, que se puede dividir en dos o tres periodos. Lamentablemente, debido a la distancia entre mi lugar de empleo y la casa de mi madre se me hace imposible salir amamantar a mí bebe. Pero esto no ha sido impedimento para continuar amamantándolo exclusivamente.

Cuando mi niño tenía 9 semanas me reincorporé al trabajo. Fue muy difícil para mí tener que separarme de mi bebe. Recuerdo haber llorado mucho esas primeras semanas. La adaptación fue muy dura y aun cuando lo pienso me invade la nostalgia. Pero gracias a Dios que cuento con mi madre y mi tía para el cuidado de Diego Roberto. Ellas le brindan todos los cuidados y atenciones y sobretodo su amor y cariño. Además, han sido muy receptivas en lo que a la lactancia se refiere. Han disfrutado mucho esta experiencia y están convencidas que la lactancia es lo mejor. Se han vuelto expertas en el manejo de la leche, su almacenamiento y descongelación. He compartido con ellas lectura e información en el tema para ayudarlas a mantenerse informadas con los beneficios físicos y emocionales, los nuevos descubrimientos y las buenas prácticas de la lactancia. Uno de esos libros es, "Mi niño no me come" del Dr. Carlos González. Este libro fue recomendado por una Líder de La Liga de La Leche. Cuando Diego Roberto cumplió los seis meses tenía la idea que lo apropiado era complementar la lactancia con alimentos sólidos, como usualmente se recomienda. Pero gracias a este libro comprendí que no era necesario si el niño no había dado señales claras de que estaba preparado para ello como tener dientes y sentarse

## PUERTO RICO

solo, entre otras.

La falta de conocimiento de las personas en cuanto a la lactancia me ha llegado a incomodar. Durante el tiempo que estuve hospitalizada por el nacimiento de Diego Roberto note que las enfermeras del centro neonatal no contaban con los conocimientos necesarios y correctos. Repetían mitos, como, no todas las mujeres producen suficiente leche. Aseguraban que era necesario administrar agua, y que era aceptable combinar la leche materna con formula. Todo esto podía confundir y por ende llevar a la desesperación y frustración de cualquier madre. Pero que bueno fue poder contar con la Liga de la Leche. Qué alivio fue poder recibir una respuesta acertada, ánimo y motivación en todo momento sin importar la hora y cantidad de veces que llamara. Las reuniones de grupo de apoyo de La Liga de La Leche fueron de mucha ayuda para mí, pues conocí a otras mujeres lactantes que tenían las mismas dudas y preguntas y a la vez compartían esta experiencia única que ninguna madre se debería perder.

Lamentablemente en Puerto Rico la mayoría de las madres utilizan fórmulas para alimentar a sus bebés en lugar de amamantar. Viendo la necesidad de promover la salud y la lactancia, recientemente se aprobó una ley en Puerto Rico donde se le otorga una hora para lactar a la madre trabajadora. Confío en que esto sirva de incentivo para que más madres lacten a sus hijos. Pero necesitamos promover más la lactancia como la primera alternativa saludable, con todos los beneficios superiores y como el alimento idóneo. Además, es crucial poder educar más a las enfermeras y profesionales de la salud en este tema.

La lectura ha sido clave para mi éxito. El apoyo que me ha ofrecido mi esposo Robert ha sido maravilloso, juntos hemos aprendido mucho de la lactancia. Se podría decir que el también se ha convertido en un padre “lactante”, recomendando a otros la lactancia como la mejor opción. Nuestra meta como matrimonio y padres de Diego Roberto son amamantarlo exclusivamente hasta su primer año, luego complementar la lactancia hasta los dos años con alimentos sólidos. Actualmente, Diego Roberto tiene nueve meses y se ha sostenido exclusivamente con leche materna.

Desde mucho antes de quedar embarazada mi preparación para la lactancia había comenzado. Me di a la tarea de recopilar toda aquella información de lactancia que encontraba en Internet, periódicos y revistas formando una valiosa carpeta. Esta carpeta ha sido como un tesoro pues se convirtió en mi fuente de referencias, ayuda personal y también de otras madres que muy humildemente he podido ayudar. Le recomiendo la lactancia a toda mujer embarazada que me encuentre,



PUERTO RICO

## PUERTO RICO

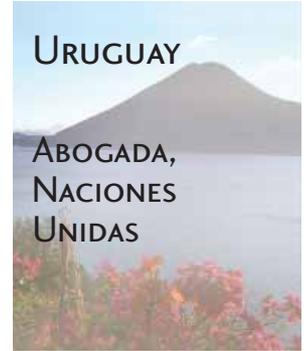
en la fila de una tienda, en la farmacia, en el trabajo. Les enfatizo y les hago saber que con la lactancia todo lo que se obtiene son beneficios. Recientemente, he estado colaborando con la remodelación del cuarto de lactancia en mi lugar de empleo. Se puede ser una madre lactante y trabajadora a tiempo completo. Mi experiencia personal da prueba de ello. Toda madre trabajadora puede amamantar exclusivamente a su bebe de manera exitosa. Todo es cuestión de organizarse y sobre todo tener el deseo y la voluntad de hacerlo. Dios ha diseñado esto para nuestros hijos como el mejor alimento, una herencia para toda la vida. Y esto es lo que toda madre quiere para su hijo, ¡Lo Mejor!

Con solo ver la mirada de mi Diego mientras está en mi pecho tengo la certeza de que es feliz y que me está diciendo: ¡Gracias mama por darme lo mejor!

Espero y confió que mi historia ayude a otras mujeres a tomar la mejor decisión: Amamantar.

## CAPITULO DIEZ

URUGUAY  
ABOGADA,  
NACIONES  
UNIDAS



## De la adversidad al triunfo

Maria Castells-Arrosa

Antes de concebir a Lucas sabíamos que iba a ser un niño amamantado. Ambos padres somos defensores de la lactancia materna y amantes de las alternativas naturales. Lo que no imaginé fue que para hacer algo tan común, tan ancestralmente bueno, tan normal una debía sortear tantos obstáculos como si estuviera escalando un enorme volcán lleno de piedras, grietas, pozos y animales salvajes.

Efectivamente, el principal obstáculo para amamantar y trabajar fueron los y las demás. La lluvia incesante de preguntas, la cara de incredulidad y las orejas ardientes al darme la espalda. Pero la naturaleza me regaló una fuerza interior (la luz que nos ilumina desde el centro de nuestro ser) me ayudó a seguir en mi empeño, no escuchar y luchar para seguir adelante. Desde mis entrañas algo que me decía que si se puede amamantar y trabajar. Mucho más que todos los libros y estudios escuchar esta voz fue determinante para seguir adelante.



### Los preparativos: el banco de leche

La primera vez que escuché esto me sonó tan raro pensar en una caja de ahorros líquida. Mientras Lucas jugaba a mi lado casi siempre con algo vinculado al sacaleches yo extraía leche mientras le explicaba que él la tomaría cuando Mamá estuviera fuera de casa. De mañana a primera hora lograba sacarme como 8 onzas cada día. Esto, para ir formando un banco de leche, era más que suficiente. Cada mañana comenzaba el día llenando un frasquito, que luego se vestía con una etiqueta que indicaba fecha y hora de extracción.

El freezer lleno de leche materna parecía a la vez un lugar mágico y un espacio íntimo. Era mi leche allí en frasquitos a la vista y paciencia de todo el que abriera el congelador. La leche materna siempre me pareció algo tan lleno de vida que congelarlo me producía sensaciones encontradas. Claro que era el único recurso para lograr trabajar y seguir brindándole a mi hijo lo mejor. Gracias a esto Lucas creció grande y fuerte, casi no se enferma, no sufre de alergias, no tiene problemas al vincularse con el mundo porque su primer afecto estuvo bien resuelto. Nunca le negamos su derecho fundamental a la alimentación: perfecta y natural.

Una vez que el banco de leche estaba allí comenzó a perseguirme la culpa. Por todos lados adónde iba pensaba que estaba haciendo algo muy cruel a un niño tan chiquito, un bebito que duerme pegado a sus papás y de pronto la mamá desaparece. Cuando miro hacia atrás me horrorizo... Me asombra nuestra cultura, me asusta el futuro de nuestro mundo de seres que crecen "solos" o acompañados de extraños.

Supongo que por muchas trabas que tenemos las mujeres profesionales siempre estamos a caballo entre la maternidad y el trabajo: la pseudo satisfacción personal. Como si la maternidad no fuera lo más gratificante del mundo. En una sociedad muy enfocada hacia el consumo, el éxito profesional y el suplir lo natural con cosas artificiales casi no hay lugar para estas reflexiones básicas. Basta darse una vuelta por los supermercados para ver que las estanterías de verduras y frutas son las más pequeñas, siempre atrás como escondidas. Lo natural ha pasado a un segundo plano.

### Interrupción del trabajo para ir corriendo a amamantar

Cuando retorné a trabajar, Lucas tenía 5 meses su lactancia estaba bien establecida y uno podía adivinar más o menos cuando tendría hambre. La lactancia materna siempre fue a libre demanda en nuestra familia: cuando Lucas la pedía y por el tiempo que él la necesitara. Lucas se alimentó en parques, museos, galerías de arte, calles, lanchas,



tiendas, restaurantes de los simples a los más sofisticados, aviones, etc... Entonces cuando suponía que ya sería la hora rápidamente salía de la oficina –frente a las atónitas miradas de los colegas- esperaba un ascensor que demoraba horas en llegar, me subía a mi auto, manejaba como loca las cuerdas que separan la oficina de la casa, confirmaba por teléfono celular que ya estaba en camino, subía los varios pisos hasta nuestra casa y allí me reencontraba con Lucas que esperaba ansiosamente el contacto con su madre y la leche materna.

Era una carrera pero bien valía la pena. Luego volvía a hacer todo el camino de regreso a la oficina satisfecha de haber pasado algunos minutos con Lucas. Siempre tenía el banco de leche en el freezer como una seguridad por si algo me impedía llegar a tiempo. Pero era una alternativa que no me gustaba usar. La persona que cuidaba de Lucas siempre se preocupaba porque decía que si un día yo no venía y Lucas no quería aceptar la leche materna en reserva ¿qué íbamos a hacer? Yo siempre tuve la convicción que estas son creencias absurdas. No iba a pasar a la leche materna congelada “por si acaso” en lugar de la presencia de su madre y la leche en vivo.

De parte de los colegas de la oficina y pseudo amigos no faltó ningún “consejo” de dar fórmula, preguntas ¿para qué tanto correr de un lado a otro?, ¿porqué te vas?, vas a llegar tarde, tu hijo se va a resentir, y así. Para una madre que acaba de dar a luz y está super sensible con todas las emociones revueltas escuchar al mundo cuestionar todo lo que uno hace era como una horrible pesadilla. Los comentarios de las personas eran como tambores desafinados sonando en mi cabeza, sentía que iba a explotar. Entonces volví a hacer aquello que siempre había hecho durante mi vida para defenderme de los demás me construí mi muro imaginario delante de mí, las palabras de los demás eran como pequeñas pelotas que rebotaban en la pared y regresaban con las personas. Yo estaba a salvo dentro de mi corazón: no escuchaba. Era divertido porque las caras de las personas reflejaban un ¿me habrá oído? Sí, sí te escuché pero no pasarás el muro. “Ahora regreso” comentaba y salía dichosa y feliz. En estos casos creo que el silencio se convertía en la mejor respuesta.

Pasadas las semanas durante las que tuve autorización para ausentarme a ir a alimentar a mi hijo, vino el tiempo de sacar leche en la oficina. Otra lucha comenzó.

### **Sacarse leche en una pecera**

Hasta ese momento no se me había ocurrido que encontrar un lugar para sacarse leche podía ser tan complicado. Teníamos nuevas



oficinas que eran lo más sórdido que uno se puede imaginar y además rodeadas de vidrios. La encrucijada era horrible: si uno se sacaba leche frente a una ventana interior lo veían los compañeros y las compañeras de trabajo y si lo hacía hacia las ventanas exteriores era observada por miles de rostros que laboraban en las cuatro torres que rodeaban el edificio en que trabajábamos. La disyuntiva: o una se convertía en una exhibicionista o terminaba en el baño. Pero ¿era un baño público un lugar apropiado para manipular el alimento más perfecto y puro que existe en este mundo? ¡Además el baño también tenía ventanas! Opté por darme la vuelta a la oficina y sacarme leche frente a las ventanas de afuera. Pero un día pensé ¿estarán todos y todas colgados (as) de las ventanas en éxtasis contemplativo? En este momento me hubiera gustado ser más “liberal” y que no me importaran los demás; pero me ganó el pudor. Mientras barajaba las opciones una amiga y colega me ofreció su oficina porque era una de las únicas que tenía un pequeño “escondite” dónde podíamos sacarnos la leche sin estar a la vista del mundo. Ella también necesitaba un lugar privado para sacarse leche para su propio hijo.

Pero el obstáculo lugar físico no fue el único que tuvimos que enfrentar. El segundo fue cuando los colegas deseaban comenzar una reunión o preguntarnos algo y ese era un momento en el que apagábamos los teléfonos celulares, no respondíamos ni al teléfono interno ni a la puerta. Esto no era admitido dentro de una oficina con un bajo nivel de confianza hacia los funcionarios y las funcionarias y un alto nivel de sospecha respecto de cualquier cosa que uno hacía fuera de la pecera. Entonces, tuve que hacer acopio de las normas que amparaban mi derecho a tomar horas para sacarme la leche. Todo fue una lucha, en ningún momento fue un camino sin piedras. Cuando uno piensa que el derecho a la alimentación es uno de los derechos fundamentales pero para alimentar a un pequeño ser de algunos meses uno debe pasar por estas experiencias de negación de derecho; uno se pregunta si el mundo no estará realmente al revés. Una mañana renuncié. Este fue el día más feliz, sabía que aquello era lo correcto y que no iba a arrepentirme en el futuro. Así fue. Lo que no significó que se acabaron mis problemas con el mundo que cuestiona la lactancia materna y el trabajo.

Esto no significa que las Naciones Unidas no apoyen la lactancia materna. El problema es otro. Existe un apoyo en los papeles pero una realidad que no acompasa lo escrito. Además, como en todas las organizaciones, hay personas diferentes, con realidades también diversas y prioridades establecidas. Desde luego que la lactancia materna y la maternidad no son una prioridad. Si hay un donante, un plazo o una

reunión esto pasa antes que cualquier licencia para amamantar o tiempo para sacar leche. El problema no fue la lactancia materna y el trabajo el problema fue ese trabajo y su poco apoyo a las madres que amamantan.

Entonces cree mi propia consultora y seguí trabajando desde la casa. Ya no tenía que sufrir por las horas invertidas en alimentar a mi hijo, por los comentarios negativos e inoportunos de los colegas y las colegas y por la separación física de mi hijo. Entonces el trabajo y la lactancia se convirtieron en algo muy disfrutable y natural. Hasta los tres años en que Lucas se destetó solo no tuvimos otros problemas y logramos trabajar, amamantar, divertirnos y estar juntos. Cuando la consultoría me obligaba a estar fuera de casa era una situación más manejable pues tenía el banco de leche y la libertad de organizar mis horarios.

### **Cultura**

A nuestro alrededor pocas son las que amamantan y las que lo hacen abandonan al primer obstáculo. Las personas deberían aprender a escuchar más su voz interior y leer mucho más. Pero la cultura del “todo digerido” no tiene muchas puertas hacia las bibliotecas y la búsqueda de información. La sociedad actual cree que cuando más se automatiza más se moderniza. El contacto no es visto como algo necesario todo lo hacen las máquinas.

Combinar lactancia y trabajo es una prueba más que las mujeres podemos hacer aquello que nos proponemos. La ciencia nunca podrá igualar la leche materna porque amamantar es mucho más que leche, es amor, contacto, miradas, caricias, y demás.... ¡Una fábrica no puede –por suerte- producir caricias!

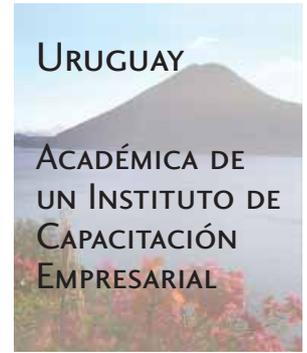
### **Una ventana hacia un futuro mejor**

Para perseverar lo más importante es estar informadas. Con conocimientos sobre qué es lo mejor para nuestros hijos e hijas no podemos equivocarnos. Creo que es muy importante que las mujeres dejen de asociar el trabajo con una alimentación de segunda (como lo es la leche no humana).

A todas las mujeres, madres, padres, empleadores y empleadoras que me lean una sugerencia: si realmente queremos un mundo mejor ¿porqué no comenzamos a facilitar los primeros años de la vida de nuestros pequeños y pequeñas? Una oficina que facilite la lactancia materna se beneficiará con madres más felices y menos ausentismo laboral.

¡Juntas podemos construir un mundo mejor!





## Combinar lo cotidiano con lo trascendental

Ana Ines Martinez, Montevideo

A veces me pregunto cómo hacemos las mujeres para ir de lo más cotidiano a lo trascendental, equilibrando tantos roles juntos que nos propone esta vida. Mi nombre es Inés, y creo que dar teta, a nuestros niños es una de esas cosas mágicas que combinan ambas cosas: tienen tanto de cotidiano como de trascendental. ¿No resulta curioso?

Kiko y yo tenemos dos niños: Julia de 5 años y Genaro, que en unos días cumple un año. Trabajo como Coordinadora Académica en una Escuela de Negocios, un centro de capacitación para empresarios, en Montevideo, Uruguay. Mi caso no es el de una supermujer, tengo la suerte de un compañero maravilloso y de una familia que me apoya.

Quiero compartir aquí con ustedes, algunos pedacitos de mi histo-

ria con Genaro. Por tenerla presente en este momento, porque cuento con la experiencia anterior de mi historia, con Julia y porque me incorporé al trabajo más temprano cuando Genaro tenía casi tres meses.

¿Por qué elegí la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses aún trabajando?

Si con Julia tenía la convicción de que la lactancia materna era lo mejor para mis hijos, con Genaro tuve la ventaja de haberlo comprobado, precisamente, durante mi historia con Julia. Creo que eso fue lo que más me motivó a repensar una cantidad de cosas, para poder compatibilizar trabajo y lactancia.

Me resulta milagroso tener una receta perfecta, en contenidos y sabor, exclusiva y especial para cada niño. Tan perfecta que cambia de mujer a mujer y se ajusta a las necesidades de cada momento y etapa. Primero es calostro, después leche gorda amarilla, después más liviana y rica en nutrientes. Y siempre con un equipo de defensas naturales que van pasando día a día, como en pequeñas cuotas, para que cada bebé no solo crezca, sino para que pueda tener su propio escudito y protección ante las cosas comunes y no tan comunes que nos rodean en el ambiente. Sin duda creo que es el mejor alimento, con la ventaja adicional de que un bebé puede digerirlo con cierta facilidad, pues está preparado para su cuerpo.

Creo además, que la lactancia nos une a nuestros niños en ese proceso de nacimiento, de dependencia y de independencia que es la vida. Primero la panza, después la teta y ya después acompañando con alimentos, dando sus propios pasos, pidiendo las cosas por sí mismo...

Para Genaro, desde que nació, la teta, estuvo siempre disponible, a la temperatura perfecta, y con la ventaja de los mimos maternos, piel con piel. Dejarle mi propia leche para ir a trabajar me permitió la oportunidad de dejarle, además del alimento, algo del mismo sabor entre los brazos de quien lo cuida.

Pero, seguramente, ustedes cuenten con sus propios motivos para elegir también este camino.

¿Qué necesité para combinar lactancia materna y trabajo?

Primero, una lactancia materna bien afianzada antes de trabajar y querer hacerlo.

Segundo, la posibilidad de extraerme leche en el trabajo.

Mucho apoyo e información a quien queda a cargo del cuidado de Genaro mientras trabajo.

Recipientes donde guardar la leche.

En lo posible, un extractor manual o eléctrico (o mucha práctica para extracción manual).





## El acuerdo en el trabajo

En Uruguay existen casi tres meses de licencia por maternidad, que deben tomarse desde un tiempo antes de la fecha probable de parto. Esto hace que las mujeres en general debamos reintegrarnos al trabajo entre el mes y medio y los tres meses de vida de nuestro bebé. Por ley, además nos corresponden al reintegro y hasta el año de vida del bebé, 2 medias horas por lactancia materna, para poder extraernos leche. Es práctica habitual en las distintas empresas, que las madres acordemos entrar una hora mas tarde o salir una hora antes del trabajo.

Yo tengo un horario de trabajo extenso, de por lo menos 8 horas, pero en ocasiones más, y un viaje a casa de unos 40 minutos. En total serían más de 9 horas fuera de casa. Durante el embarazo, con Kiko ya habíamos decidido intentar un reintegro con menor carga horaria de trabajo, al menos durante un período. Pero era difícil compatibilizarlo con mi cargo, pues el tipo de responsabilidad que tengo no es viable con menos horas de dedicación.

En la organización donde trabajo no existen políticas definidas de apoyo a madres que amamantan. Pero es un lugar con una cultura muy fuerte de apoyo a sus integrantes, permitiendo en la medida de lo posible, licencias y horarios especiales, aunque con la correspondiente reducción salarial.

Luego de un proceso de diálogo durante el embarazo, acordamos con la organización realizar un horario especial, manteniendo mis principales tareas y responsabilidades. El horario consistió en combinar 3 horas de trabajo a distancia en casa, a través de Internet, y 5 horas presenciales en la institución. La propuesta era mantenerlo durante 6 meses, hasta que Genaro tuviera 9 meses.

Este acuerdo antes del nacimiento de Genaro, me permitió organizarme con tiempo, previendo distintos aspectos.

## Los preparativos

*El stock de leche: extracción y guardado.*

Un par de días después del parto, cuando “me bajó la leche” debí extraer manualmente un poco para estar mas cómoda, pues tenía mas cantidad de la que Genaro podía tomar. Esto es muy común y por lo general se soluciona solo, pues la producción de leche se adapta a la demanda en uno o dos días. Yo aproveché eso para poder almacenar un poco.

Al principio me sacaba con la mano, pero era algo lento. Luego me prestaron un extractor manual. No siempre lograba sacarme bien, pero cuando “enganchaba” era más efectivo que la mano. Yo tenía un extrac-

tor eléctrico no muy grande, pero estaba roto. Ni bien pude repararlo fue una solución, pues podía sacarme mejor y en menos tiempo.

Para almacenar la leche utilicé los recipientes que venden en las farmacias para muestras de orina. Pues son herméticos, vienen esterilizados, se pueden apilar en el freezer o la heladera, son fáciles de identificar con una etiqueta para saber la fecha, y se pueden reutilizar lavándolos correctamente.

En esos tres meses, tranquila y sin apuro, pude hacer un stock inicial de leche. Lo que no sabía es si era poco o mucho.

#### *La capacitación de Paola*

Paola era quien cuidaba a Julia por las tardes, y ahora se quedaría a cargo de Genaro también. Fue muy positivo que continuara viniendo a casa durante mi licencia maternal, pues así podía familiarizarse con Genaro, conocer sus ritmos, sus gustos, establecer un vínculo propio con el nuevo integrante de la familia. Para Julia también fue una importante compañía ante el gran cambio de tener un hermano.

En ese período, Paola y yo fuimos charlando sobre la leche materna y los cuidados de Genaro.

#### *Algunos ensayos*

Antes de reintegrarme, hice algunas salidas cortas dejando a Genaro con Paola, así los tres podíamos ir probando y sentirnos seguros. Algunas veces Genaro ni utilizaba la leche que dejaba, otras se la devoraba, y otras, no lograba prenderse al biberón.

#### *Problemas: Genaro tenía reflujo.*

Genaro tenía reflujo. Muchas veces terminaba vomitando toda la leche que tomaba, a cualquier hora y en grandes cantidades. Y el único remedio: esperar que madure su aparato digestivo. De las cosas que probé para ayudarlo, además de acostarlo semi-sentado, no moverlo después de la teta, etc., me dio mucho resultado un masaje en la barriga. Fue una recomendación ante una consulta con medicina china. Consiste en masajear con el dedo pulgar el punto medio entre el esternón y el ombligo, con el dedo siempre apoyado, dibujando un pequeño círculo. Esto durante unos minutos, siempre después de la teta.

El reflujo me obligó a darle “doble teta”, pues luego de vomitar, el estómago le quedaba vacío, tenía hambre de nuevo y debía darle otra vez. Aún así, Genaro continuó aumentando de peso normalmente.

### **Reintegro al trabajo**

¡5 horas mas viajes es mucho tiempo para un bebé de 3 meses! Además, Genaro no tenía horarios para la teta, y yo no tenía idea de



cuánta leche tomaría (no podía saber “la capacidad de la teta”).

Los primeros días fueron algo difíciles. No lograba prenderse al biberón, y algunas veces terminó tomando la leche en un vasito.

A media tarde me sacaba leche en el trabajo. El extractor eléctrico tiene la ventaja de ser más rápido: en 10 minutos me sacaba la cantidad suficiente para reponer lo que tomaba en la tarde. En general, la cantidad varió mucho a lo largo del tiempo, pero en un comienzo alrededor de 15 Onz, ó poco más de 40 onzas de leche materna fueron más que suficientes para pasar la tarde.

Extraerme leche en el trabajo me permitió mantener el stock del freezer y continuar con mi “producción habitual”.

Practicar extracción con la mano es muy importante: los aparatos siempre pueden fallar.

Además, para continuar incentivando la producción de leche, si Genaro se despertaba de madrugada, prefería darle teta también.

*Sobre el horario especial, la puesta en marcha.*

Para trabajar de esta forma, debí organizarme muy bien tanto en casa como en el trabajo.

En mi trabajo de coordinación la comunicación es un tema clave, por lo que con el apoyo tecnológico (Internet, teléfono, etc.) pude abarcar parte de mis tareas; tratando de concentrar reuniones y otro tipo de actividades para la tarde. Ocasionalmente tuve que cambiar horarios, dependiendo del tipo de actividad, pero lo manejamos como algo flexible, de acuerdo a las circunstancias. Fue muy importante contar con el apoyo de mi equipo de trabajo.

De mañana, Julia estaba en la escuela, así que podía dedicarme a trabajar en casa y atender a Genaro.

Trabajar en casa y poder estar con Genaro en las mañanas, fue extremadamente positivo, pero reconozco que muchas veces también fue agotador.

### **Aspectos logísticos**

Algo que dio mucha tranquilidad fue contar con ese stock de leche permanente en el freezer de casa. Si un día me sacaba menos leche de lo necesario, sabía que contaba con leche extra en casa para compensar.

Sobre la cantidad necesaria de leche, es algo que varía mucho con el tiempo, y que uno debe ir viendo sobre la marcha. Cada bebé es distinto y cada tipo de leche también.

En mi trabajo cuentan con freezer, así que por lo general durante la semana almacenaba mi producción allí, y los viernes traía todos los tarritos de leche congelada a casa. Alguna vez utilicé una conservado-



ra para el traslado, pero por lo general no fue necesario. En casa: otra vez al freezer. Luego Paola descongelaba día a día lo que iba tomando Genaro.

El descongelado lo hacía a temperatura ambiente, o a “Baño María”, sin fuego directo.

Como verán, itenía un stock abundante!

### **Genaro y yo hoy**

Genaro cumple un año.

El reflujo se fue de a poco, con el correr de los meses, casi sin que nos diéramos cuenta.

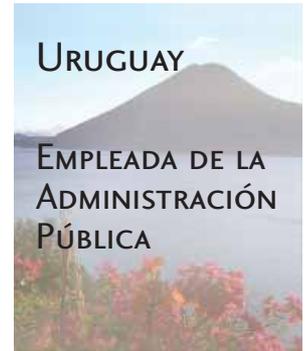
En el trabajo, la experiencia de este horario ha sido positiva y continuo trabajando de esta forma.

Ya no necesito sacarme leche, y le doy teta en los horarios en que estoy con él: de mañana y de noche.

### **Invitación**

Siendo madres que necesitamos y también queremos trabajar, creo que es importante hacerlo sin perder de vista las cosas simples que son la base de una buena calidad de vida. La invitación es a ser creativas y proponer soluciones, intentarlo. Generar nosotras mismas caminos alternativos, que nos permitan tener una buena experiencia personal y profesional. Apoyarnos con herramientas e información, y principalmente, con la gente que tenemos cerca. Siento que compartir estos testimonios de distintas mujeres es una iniciativa útil y valiosa. Gracias por la oportunidad.





## Lactancia Materna: Pionera en el ámbito laboral

Beatriz, Montevideo

**H**ola, mi nombre es Beatriz y tengo la bendición de compartir la vida con Santiago, mi hijo, de casi 21 meses de edad. Santiago nació de 32 semanas, pesó 3 Kg. y se prendió a la teta (pecho) recién a las 6 hs de haber nacido. Antes estuvo todo el tiempo descansando en mi pecho. Estuvimos sintiéndonos, reconociéndonos....

Yo trabajo en un empleo público (una empresa del Estado) y tengo la enorme posibilidad de contar con una licencia maternal post-parto de 84 días y posterior a ésta, una licencia por lactancia de 6 meses, periodo en el cuál se realiza medio horario; con lo cuál una se está reintegrando íntegramente a sus funciones cuando el niño tiene casi 9 meses. Esto es muy bueno, ya que en nuestro país, la licencia legal post-parto para las empresas privadas comunes es de 45 días, es decir que una debe reintegrarse al trabajo, con el horario completo cuando



el bebé tiene apenas 1 mes y medio.

Desde el embarazo mi pareja (Julio) y yo teníamos claro que deseábamos que la alimentación fuera pecho exclusivo hasta los 6 meses y luego poder extender –siempre si era posible- el pecho hasta el año. Pensamos en conseguir un extractor de leche para poder utilizarlo en el trabajo y de esa forma cada día poder recolectar la leche necesaria para el día siguiente.

Desde el punto de vista laboral siento que tuve muchas oportunidades: para empezar, pude tomarme un mes más de licencia posterior a la maternal, por lo que empecé a separarme de Santi cuando él tenía casi 4 meses. El tiempo que pasaba fuera de casa (con los desplazamientos incluidos) eran 5 horas. Trataba de darle pecho antes de irme, de forma tal que sólo necesitara tomar una mamadera (biberón) con mi leche durante mi ausencia. En la noche, habitualmente el tomaba menos cantidad, aprovechaba y me sacaba más leche de forma tal de ir haciendo un “stock” para que hubiera leche congelada en caso de que necesitara alguna mamadera (biberón) extra (si es que tenía hambre o si no había podido congeniar los horarios y tenía que irme a trabajar y no había tomado pecho).

En mi trabajo no existe nada “legalizado” en cuanto al amamantamiento, excepto las situaciones de licencia que les mencioné anteriormente. En mi caso, la posibilidad de “salir” a amamantar no era factible pues mi oficina queda a unos 30’ de auto de mi casa, por lo tanto, si debía cumplir un horario de 4 horas, no había lugar a esa posibilidad.

Lo que sí pude realizar fue extraerme leche en el horario de labor. Primero tenía un extractor a pila con el cual demoraba unos 20 -30’. Luego, conseguí prestado un extractor eléctrico que era un poco más veloz. En ese tiempo lograba sacarme una mema (biberón) de 120-150 cc, la cuál guardaba en una heladera que poseíamos y luego podía transportar a casa.

Dentro de mi empresa no existe un ámbito apropiado para realizar ésta extracción: el lugar era la cocina o el baño. Al principio fue un poco complicado, pues el ambiente no era el ideal, pero con el paso del tiempo y sumado al hecho de que en poco tiempo se dieron varios nacimientos más y por tanto éramos varias las que nos encontrábamos en la misma situación, se hizo más llevadero.

En mi caso puntual no tuve problemas con las jefaturas por éstas ausencias para extraerme leche. Y tampoco con los compañeros de trabajo. Sin embargo, hubo compañeras dentro de la misma empresa, con



otras jefaturas para quienes la situación no les fue tan sencilla.

Cuando Santiago tenía casi 9 meses comencé a cumplir el horario entero, es decir 8 horas, por lo que estaba ausente de casa unas 9 horas. Allí Santiago ya almorzaba. Por tanto, desayunaba con pecho antes de irme al trabajo, a media mañana tomaba una colación, luego el almuerzo y a media tarde tomaba una mema (un biberón) de leche mía. Entonces, si bien casi se duplicó el tiempo que estábamos separados, en realidad seguía tomando una sola mema, por lo que con lograr extraerme esa cantidad ya era suficiente.

Ya con el horario entero la cosa no fue tan fácil: tenía bastante leche y por tanto necesitaba extraerme un par de veces en la jornada laboral pues si no las mamas se me endurecían y comenzaban a doler. Pero había veces que tenía la posibilidad de tomarme esos ratos y había días que no, que sólo me podía extraer una vez. Por suerte tenía stock en el freezer de leche congelada, porque hubo varios días que tuve que utilizarla. También el estar con la jornada laboral completa me hacía estar más “metida” con el trabajo, mayor estrés y por tanto menor facilidad para extraerme leche.

Con respecto a Santiago por suerte siempre estuve tranquila en relación a dónde estaba él durante mi jornada laboral: desde el vamos hallamos una persona con quien se queda en casa, alguien con quien se lleva muy bien, y nosotros estamos muy tranquilos; y que siempre respetó nuestras ideas en todo lo relacionado con él, incluso el amamantamiento.

Yendo un poco hacia el principio, tanto mi pareja como yo trabajamos y necesitamos

ambos ingresos para la manutención de nuestra familia. Manejamos en algún momento la posibilidad de que yo trabajara menos horas, para estar más tiempo con Santiago, pero nos era imposible. Así que asumimos la realidad de que yo iba a estar fuera de casa y tratamos de ocuparnos de las cosas que entendimos importantes, entre ellas que Santi se quedase en casa y que pudiera seguir tomando leche mía el mayor tiempo posible.

Debo decir que la mayor dificultad fue separarme de mi hijo para ir a trabajar. Y en relación a amamantar, se me hizo complicado cuando comencé con la jornada completa, pues como les comenté antes, había días que no lograba extraerme la cantidad de leche necesaria para que él tuviera al día siguiente, eso me ponía muy nerviosa, lo cuál –obviamente- redundaba en que tuviera menos leche; era un círculo del cuál era complicado salir. El mayor apoyo que tuve fue mi pareja, Julio: él compartía mi deseo de amamantarlo, pudimos ver las bondades que

esto tenía, desde lo emocional, desde lo físico (alrededor de los 9 meses le salieron los primeros dientes y hubo un par de días que no quiso comer, y se alimentó únicamente a pecho) y fue mi sostén cada vez que sentía que me estaba quedando sin leche, que no podía extraerme lo suficiente, etc.

El resto de la familia apoyó la lactancia exclusiva, vio positivamente que pudiera continuar dándole pecho hasta el año, ¡aunque ahora intentan persuadirme desde hace varios meses de que desista de seguir amamantándolo!

Desde lo cultural, creo que existe una tendencia actual a amamantar, a intentar hacer el amamantamiento exclusivo hasta los 6 meses (aunque en la mayoría de los casos a los 5 meses los pediatras indican poder comenzar con alimentos sólidos y esto es aceptado por gran parte de las mujeres). También existe la realidad de que no todos los trabajos permiten que las mujeres puedan extraerse leche, o a veces no existen las condiciones como para mantener la misma en buenas condiciones hasta el regreso al hogar.

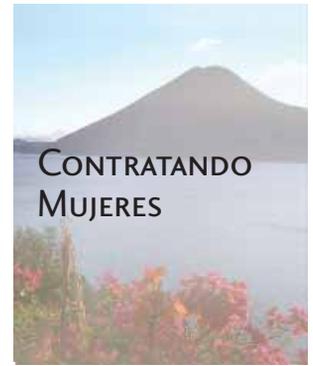
Creo que sería deseable que toda madre que quisiera pudiera combinar amamantar y trabajar, para eso creo que en primera instancia sería conveniente que se modificara la legislación vigente de forma tal de asegurar que toda mujer que trabaja pueda quedarse más tiempo en casa con su hijo y favorecer éste acto. Yo creo que desde lo emocional es conveniente para madre e hijo que puedan tener éste espacio, esa comunicación, ese tiempo hermoso que es el que transcurre mientras le das pecho a tu hijo.

Por otro lado, creo que no es compatible una jornada laboral extensa con amamantar. Por lo que de alguna forma habría que contemplar esto también, al menos hasta los 6 meses de vida.

Que le diría a otras mujeres? Bueno, que vean de poder hacer todo lo que esté a su alcance para favorecer el amamantamiento combinado con el trabajo. Que hablen con sus empleadores antes, que vean con mujeres de sus empresas que hayan pasado por la situación, que prevean lo que esté a vuestro alcance para cuando llegue el momento, poder tener las cosas claras. ¡Y que ojalá puedan hacerlo! Que son momentos hermosos, de una conexión con nuestro hijo, con el Universo, con nuestro Ser... Que es algo bellísimo, y cuánto más lo podamos extender, bienvenido será.



## CAPITULO ONCE



# Empleadores amigos de la lactancia materna

Mejorando vidas UPAVIM, Guatemala

Imagínate un hogar donde lo que detiene a una madre de tener agua potable es no tener el dinero necesario para comprar una pala y tubería. Después imagínate que hay pocos trabajos, pocos lugares de cuidado infantil de buena calidad y un bebé que necesita ser amamantado. Una solución simple parece estar afuera del alcance. Muchos dilemas como estos existen en la comunidad La Esperanza, en las afueras de la ciudad de Guatemala, sin embargo eso está cambiando. Esto está sucediendo gracias a UPAVIM.

Este grupo no lucrativo, cuyas siglas significan Unidas para Vivir Mejor o Unidas para una Vida Mejor fue fundado por 10 mujeres en 1990 con una meta muy ambiciosa: empoderar a las mujeres del área y mejorar su calidad de vida. Está funcionando. Las mujeres de La Esperanza están tomando control de sus vidas, aun ante la inmensa

situación de desempleo, falta de cuidado infantil accesible y malnutrición. ¿Cómo era que este pequeño grupo no lucrativo iba a lograr los cambios? Dándole la oportunidad a las mujeres de trabajar con sus niños a su lado.

En la Esperanza poder llevar a un bebe al trabajo es mucho más que un buen beneficio. La mayoría de mujeres no puede trabajar afuera de sus hogares por falta de lugares de cuidado infantil accesibles. Además hay pocos trabajos disponibles. Los existentes representan un gasto grande por los cambios de transporte para llegar a ellos. En muchas comunidades los hombres están desempleados y tienen problemas de alcoholismo y como resultado esto se suma a las dificultades familiares.

Por estas razones UPAVIM nunca debatió si era posible llevar a los bebes y niños al trabajo. Entienden que sin ese privilegio las mujeres simplemente no estarían allí. Mimi de Maza que es la coordinadora en capacitación de La Liga de La Leche Internacional Proyecto de supervivencia infantil en Guatemala (1988- 1992) declaró que “Las mujeres no tienen otra opción. Si quieren trabajar afuera de su casa tienen que llevar a sus niños”.

Las empleadas de UPAVIM con sus niños a su lado, desempeñan una variedad de trabajos. Algunas hacen artesanías como canastas, joyería y muñecas de trapo; otras venden las artesanías y otras manejan la parte administrativa. Sin importar su posición, todas estas mujeres llevan a sus hijos y lo hacen con alegría.

“Estamos felices y trabajamos bien porque sabemos que nuestros bebes están a salvo” dice Ángela Bailón, la encargada de contabilidad en UPAVIM. Hasta que los bebes empiezan a gatear permanecen con sus mamás, durmiendo sobre escritorios o sobre una canasta o jugando con alguno de los juguetes de tela recién hechos. Cuando los bebes tienen hambre o están cansados, las madres simplemente detienen su trabajo y los amamantan. Naturalmente, hay momentos en los que tener a un niño cerca puede ser un reto. Ángela dice que no siempre es sencillo: “Algunas veces mi bebe llora por otras razones además de hambre, así que debo detenerme y mecerlo. Otras estoy en el teléfono cuando él se despierta y no puedo llegar a él de inmediato”. A pesar de las dificultades Ángela dice que se siente muy afortunada de poder saber que su bebe siempre esta seguro y bien alimentado. Estar bien alimentado no es algo que se puede tomar a la ligera en esta comunidad. Maryanne Stone-Jimenez directora del proyecto de La Liga de La Leche de sobre vivencia infantil en Guatemala (1988- 1992) dice que muchos hogares en La Esperanza no tienen agua potable. Bajo estas circunstancias alimentar con formula no es una opción segura. Además

debido a que la formula es tan cara, el polvo se diluye para que alcance por más tiempo. Esta practica que amenaza la vida, hace que el apoyo que da UPAVIM a la lactancia materna sea un regalo que salva vidas.

Esta organización también acepta a los niños mayorcitos y en edad pre escolar. A partir del momento en el que los bebes empiezan a gatear, son llevados por razones de seguridad a la sala de cuidado infantil de UPAVIM. El centro de cuidado infantil que a diario se hace cargo de 65 niños es un cuarto agradable con un adulto por cada cinco niños. Queda a pocos pasos de distancia del taller de trabajo. A las trabajadoras se les estimula para que amamenten a sus bebes tan frecuente como sea necesario sin poner límites a sus descansos por lactancia. Las personas que los cuidan solo llaman a las mamas cuando un niño muestra señales de hambre. Siempre recordando los beneficios de la lactancia materna, las administradoras lo estimulan prolongadamente. “Si una madre es contratada, automáticamente, puede usar el centro de cuidado. Sabemos que la lactancia es lo mejor y por eso lo apoyamos” dijo Mimi de Maza.

UPAVIM ha sido estructurado para sostener a una comunidad sana, los niños son cuidados y educados con las ganancias de esta organización no lucrativa, como un resultado directo del esfuerzo de sus empleadas. Los niños mayores se benefician de un aula con materiales Montessori y todo esto sin pago adicional. El costo de administrar y mantener estos párvulos es pagado enteramente con las ganancias de UPAVIM, esto hace que el trabajo de las mujeres sea más significativo.

Cuando sus hijos llegan a la edad escolar pueden asistir el centro alternativo de educación de UPAVIM. De acuerdo a lo que expresó Mimi de Maza este centro fue creado por UPAVIM “para ofrecerle a los niños de La Esperanza y de las comunidades vecinas una escuela que los inspire para desear seguir aprendiendo de por vida.” También pretende enseñarles “a resolver conflictos interpersonales, a respetar a sus compañeros sin discriminar su etnia o género y crear entre ellos un compromiso con su comunidad y su país”.

Las empleadas de UPAVIM pueden enviar a sus hijos al centro alternativo de educación pagando una cuota mensual de \$3.25 al mes. Muchos niños también obtienen becas por medio de UPAVIM. Todo esto sumado a un auto estima alta, las trabajadoras de UPAVIM esperan poder ver a sus hijos “desarrollar su potencial al máximo, vivir en armonía y poder resolver muchos de los problemas que caracterizan sus vidas en La Esperanza”.

Las empleadas de UPAVIM tienen esperanza de que su pequeña y empobrecida comunidad que inició como un asentamiento en el área

marginal de la ciudad de Guatemala, ahora esta logrando mucho desarrollo. Pobladores que originalmente habían construido sus casas con cartón y lamina ahora viven en casas construidas con block de cemento. Muchos de los desempleados han aprendido habilidades para ganarse un salario. En UPAVIM hay una clínica de salud, escuela y confianza. Su arma secreta: un grupo de mujeres motivadas, un poco de oportunidad y un lugar seguro para sus hijos.



## Empleadores amigos de la lactancia materna

¡Ojalá que muchas empresas tomen este ejemplo!

**L**as trabajadoras de una empresa en Puerto Rico disponen de un cuarto especialmente diseñado para extraerse leche.

Ésta empresa está apoyando a las madres y fomentando la lactancia materna con esta iniciativa. En esta empresa las madres trabajadoras que amamantan a sus bebés continuarán brindando leche materna a sus bebés y no tendrán los problemas de buscar espacios adecuados para sacarse leche o de no tener la privacidad necesaria para hacerlo.

A continuación hay algunas fotos que permiten visualizar la iniciativa.



*Puerta de entrada al Cuarto de Lactancia de la empresa*



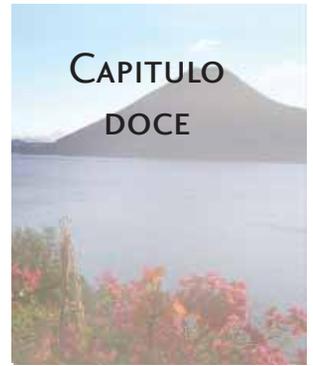
*Se brinda información adecuada para que las madres sepan los beneficios de continuar con la lactancia materna mientras trabajan.*



*Preparación de la bomba para la extracción de la leche materna.*

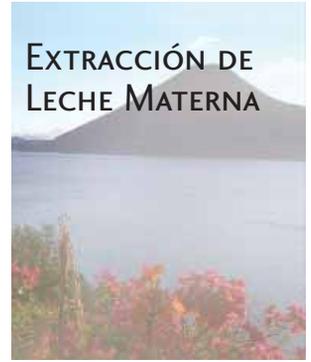
Natalia Vázquez Rico ha sido una de las madres trabajadoras que se han beneficiado de las instalaciones del cuarto de lactancia. Su hijo continuó recibiendo leche materna mientras su madre trabajaba. Diego Roberto cumplirá un añito este marzo y ha sido amamantado exclusivamente durante todo este año.

¡Gracias Natalia por compartir con nosotras esta información tan valiosa!



## Lo que las madres trabajadoras necesitan saber





## Escogiendo un extractor de leche

Los extractores son herramientas con las que las madres trabajadoras tienen una relación de amor odio. Una puede estar cansada de llevar el extractor al trabajo y regresarlo, limpiarlo y revisar si le faltan partes; la extracción puede ser dificultosa. Sin embargo, una mamá aprenderá a apreciar la eficiencia de este gasto, rápidamente, pues podrá extraerse la leche para su bebé. A pesar del fuerte gasto inicial, la extracción de leche es más económica y sana que el uso de fórmula en la alimentación del bebé. Más adelante, se muestran algunos principios guía que pueden ayudar a encontrar el tipo de extractor adecuado para cada situación.

### *Opciones*

Infórmate sobre las opciones que tienes a tu disposición. Una manera de recabar información sobre los diferentes tipos de extractor que existen es hablar con madres lactantes experimentadas en el manejo de la extracción. Pregúntales a tus compañeras de trabajo que pueden estar extrayéndose leche. (¡Los discretos bolsos de los extractores son una señal inequívoca para encontrar a aquellas que pertenecen a este club secreto!). La mayoría de trabajadoras estará encantada de compartir sus

experiencias contigo. También, puedes conocer a otras madres lactantes en las reuniones de La Liga de La Leche de tu localidad.

### *Factores a considerar*

Algunos extractores requieren acceso a tomacorriente, mientras que otras usan pilas, baterías o son manuales. Como vas a transportarla al trabajo, considera si es fácil de llevar. Algunos extractores tienen maletines para llevar, que incluyen compartimientos con cooler para almacenar la leche extraída.

Los extractores de leche usan el mecanismo de la succión para extraer la leche de tus pechos. Los más cómodos tienen niveles ajustables de succión y automáticamente succiona y suelta, repetidas veces. Los extractores que tienen de 40 a 60 ciclos de succión-liberación por minuto son los más efectivos para mantener una buena producción de leche en un periodo largo de tiempo.

Algunos extractores pueden sacar leche de ambos senos simultáneamente, por lo que son más rápidos e incrementan la cantidad de leche extraída. De otro lado, algunas mamás encuentran que la extracción manual es más cómoda y fácil, básicamente porque lo hacen en ocasiones puntuales.

La tabla que se presenta a continuación, tiene cierta información. Las decisiones que se tomen acerca de la extracción de leche deben ser tan particulares y especiales, como lo son tú y tu bebé. Entonces, toma la decisión que mejor se ajusta para ti.

### **Tipos de extractores**

#### *Extractores eléctricos de pistón automático*

Estos son extractores de alta calidad, tienen ciclo automático, pueden extraer de ambos senos a la vez y simulan muy bien el patrón de succión del bebé. Algunas veces se les llama extractores “de grado hospitalario” (extractores profesionales) y pueden ser alquilados por

Frecuencia de las extracciones	Extractor eléctrico de alta calidad, alquilado	Extractor eléctrico de uso personal	Extractor eléctrico de uso personal	Extractor manual y/o pilas	Extractor manual
1 a 3 veces al mes				X	X
2 a 3 veces a la semana	X	X			
2 a 3 veces al día	X	X			

una semana o un mes. Algunos programas corporativos de apoyo a la lactancia brindan el servicio de alquiler de este tipo de extractores para su uso interno, cada madre tiene que tener su equipo de tubos y conexiones personal. Ciertos ejemplos de este tipo de extractor son: Ameda Lact-E, Ameda SMB, Ameda Elite, Medela Classic, Medela Lactina, Medela Symphony.

#### *Extractores eléctricos de uso personal con diafragma*

Los extractores de este tipo son de ciclo automático y la mayoría son dobles. Estos modelos permiten cierta movilidad y discreción mientras se realiza la extracción, debido a que los dos embudos que van al pecho son lo suficientemente pequeños como para notarse debajo de la ropa suelta. Algunos ejemplos son: Whisper Wear, Medela Pump in Style, Medela Double Ease, Ameda Purely Yours, Nurture III, Natural Choice, Double-Up.

#### *Extractor con motor*

Estos modelos mantienen menos ciclos por minuto y no tienen disponible el ciclo automático. La usuaria tiene que soltar la succión durante cada ciclo, usando un botón u otro mecanismo. Las mujeres que usan estos extractores, generalmente compran dos para poder realizar una doble extracción. Estos aparatos son ligeros y pueden usar baterías (pilas) o un adaptador eléctrico. Además, son mucho menos costosos al inicio, pero si se usan frecuentemente por varios meses pueden necesitar ser reemplazados. De otro lado, el uso de pilas o baterías son un costo adicional de estos extractores, ya que se necesitará frecuentemente su reemplazo. Los ejemplos más conocidos para este tipo son: Medela Mini Electric, Evenflo Soft Touch Ultra, Gerber Gentle Expression.

#### *Extractores manuales*

Estos son más conocidos y están disponibles en farmacias y tiendas por departamento. Son de dos tipos. Los extractores de cilindro tienen dos cilindros que encajan uno dentro de otro, con un dispositivo de jebes que cierra herméticamente el espacio entre ellos. Una puede generar o liberar la succión jalando el cilindro hacia fuera y presionándolo hacia dentro. Los extractores de palanca crean y liberan la succión cuando se aprieta y suelta la palanca. Las mujeres que trabajan fuera de casa generalmente no consideran este tipo de extractores, sin embargo, tienen uno disponible como respaldo. Los modelos más comunes son: Avent Isis, Ameda Cylinder Hand Breast Pump, Lansinoh Easy Express, Medela Spring Express, Ameda One- Hand Breast Pump.

## **Cuidando tu extractor**

No es necesario que laves las partes del extractor después de cada sesión de extracción, ya que la leche humana puede permanecer a temperatura ambiente entre 4 y 6 horas. (Revisar la guía para conservar leche en esta sección) Algunas mamás que trabajan compran varios juegos de partes del extractor, para poder usar uno en la mañana y otro en la tarde si es que no tienen tiempo de lavar las partes en la tarde.

Sigue las instrucciones del fabricante con relación a las partes que pueden ser lavadas y las que necesitan ser esterilizadas.

Los extractores deben funcionar eficientemente y ser cómodos en su uso. Si tu extractor no funciona bien o tienes problemas para aprender a usarlo, puedes llamar al fabricante para que te ayuden. También te pueden ayudar en la tienda minorista donde lo adquiriste. Un conocido fabricante de extractores afirma que lavando todas las partes de un extractor con mucho cuidado en agua tibia y jabonosa puede resolver la mayor parte de los problemas con el extractor.

En el catálogo de La Liga de La Leche se ofrecen una variedad de extractores adecuados para diferentes necesidades. Lo puedes revisar en: <http://store.llli.org/>. Sea cual fuere tu elección sobre la extracción, te sorprenderás con lo emocionantemente satisfactorio que resulta alimentar a tu bebé con tu leche. Además, la extracción, a veces pesada, puede ser una valiosa herramienta.

## **Extracción manual**

Tu extractor se acaba de romper y estás en medio de una reunión al otro lado de la ciudad, sin posibilidad de librar la presión de la leche en tu pecho. ¿Qué puedes hacer? Cambiar los protectores de lactancia o ponerte uno adicional puede hacerte ganar un poco de tiempo, evitando la incomodidad de mojarle la blusa. Pero, ni te sentirás más cómoda ni llevarás a casa la leche que necesitas. Pues, prueba la extracción manual. Es una alternativa rápida y barata a los extractores eléctricos. Muchas mujeres escogen esta técnica “rudimentaria” para extraerse y manejar la producción abundante de leche materna. Aún cuando no escojas usar esta técnica como principal, hay beneficios de conocer el método de extracción manual y familiarizarse con él.

## **Beneficios de la extracción manual**

- Algunas mujeres tienen mejores resultados con la extracción manual que con el extractor.
- Es cómoda. No es necesario lavar partes o preocuparte por su reemplazo.

- Es portátil. Nunca olvidarás tus manos.
- Es natural. El contacto piel a piel ayuda a estimular el flujo de bajada de la leche.

### Los fundamentos de la expresión manual

- Busca un lugar cálido y cómodo para sentarte.
- Utiliza un recipiente manejable, si lo que buscas es juntar leche. Extráete sobre un lavatorio, si lo que buscas es liberar la presión en tus senos.
- Trata de emplear masajes para estimular la bajada de la leche.
- Usa el pulgar y el índice en lados opuestos de la areola, aproximadamente a 1 o 2 pulgadas (2.5 o 5 cm.) del pezón. (Sentirás una gran parte de los vasos conductores de la leche en tus senos. No los pierdas, trata de sentirlos.)

### ¿Qué llevar en el porta extractor?

#### *Para ayudar a estimular la bajada:*

- Una foto de tu bebé
- Una pijama, frazada o ropa de tu bebé
- Un toca CD portátil, para escuchar música relajante.
- Libros o revistas, especialmente las relacionadas con crianza o lactancia.

#### *Debes tener:*

- Recipientes para almacenar la leche (tarros, bolsas, etc.),
- Partes del extractor (tubos y conexiones),
- Si no hay agua disponible, pañitos para limpiar estériles,
- Bolsas para congelar, para guardar las partes individuales del extractor

#### *Por si acaso:*

- Pilas (baterías) adicionales,
- Adaptador de corriente,
- Extensión eléctrica,
- Señal de “No molestar” para la puerta,
- Señal de plástico para cuartos sin llave.

#### *Solo para ti:*

- Un aperitivo saludable,
- Una botella de agua,
- Material de trabajo para leer, si lo necesitas.

- Presiona suavemente hacia y desde la caja torácica.
- Gira los dedos juntos hacia el pezón.
- Repite todo, alrededor de todo el seno. (No deslices tus dedos sobre la piel, ni aprietes el pezón.) Esto no ayuda a que fluya la leche y puede dañar los tejidos.)
- Continúa extrayéndote de una seno hasta que el flujo de leche decaiga de ser un chorro a un goteo. Luego, cambia de lado y extráete del otro seno. Muchas madres se extraen dos veces de cada seno.

Muchas mamás llegan a ser muy hábiles en la extracción manual con la práctica. Trata con la técnica hasta que encuentres un método que funciona para ti. Puede resultar raro al comienzo, pero no tomará mucho tiempo hasta que seas una experta. Te asombrarás con todo lo que tú y la madre naturaleza pueden llegar a hacer.

### **Incrementando la producción de leche cuando trabajas**

Uno de los miedos que enfrentan las mamás cuando regresan al trabajo es no poder extraerse suficiente leche para sus bebés. Por suerte, esto rara vez se da. Una vez que la lactancia está bien establecida, la producción de leche es controlada por el seno. Simplemente: mientras más tu bebé mame (o mientras más te extraigas), más leche produces.

### **Si crees que puedes tener problemas con la producción de leche, hay algunas cosas que considerar para despreocuparte:**

- Es muy común extraerte poca leche cuando te inicias en la extracción. Tu cuerpo no responde a la extracción, tal como responde a tu bebé. Tu cuerpo tendrá que acostumbrarse a la extracción, y la bajada de la leche ocurrirá será más factible.
- Si te estás extrayendo para prepararte para el regreso al trabajo, probablemente estás en casa con tu bebé y tratando de ajustar las sesiones de extracción entre las sesiones de lactancia. Simplemente, no hay mucha leche que extraer. Cuando estás en tu trabajo y sin la capacidad de amamantar directamente a tu bebé, la historia es diferente.
- Si tu bebé demanda más leche con su cuidador(a) de la que tú puedes extraerte, considera la posibilidad que este tomando suficiente leche, pero necesita succionar para su satisfacción. Trata de encontrar un biberón con un flujo más lento, de manera que tu bebé tenga que succionar más para obtener la leche. Pídele a

su cuidador(a) que observe si tu bebé acepta un chupón u otra forma de tranquilizarlo.

**Si estás segura que no estás extrayéndote lo suficiente, hay muchas formas de incrementar tu producción.**

*Cambia tu extractor o técnica*

- Prueba formas diferentes de extracción. Revisa la sección relativa a la elección de un extractor o pregúntale a la líder de LLL acerca de los extractores que otras madres consideran buenos. También puedes considerar alquilar un extractor tipo hospital a un consultor en lactancia o a la líder de tu localidad.
- Los embudos que van al seno de los extractores son de diferentes tamaños. Uno muy pequeño o muy grande puede afectar tu producción de leche, así como tu comodidad. Consulta con la líder de tu localidad o un consultor en lactancia sobre el tamaño adecuado para ti.
- Extráete hasta vaciar los senos. Vaciar los senos completamente parece ser más efectivo en el incremento de la tasa de producción de leche que amamantar o extraerse frecuentemente. Asegúrate de continuar extrayéndote de 2 a 5 minutos más después que cayeron las últimas gotas.
- Extráete más. Puede ser pesado añadir una o dos sesiones más de extracción al día, pero trata de hacerlo por un tiempo hasta que tu producción se recupere o incremente.
- Extráete temprano en la mañana antes de ir al trabajo. La prolactina, hormona necesaria para la producción de leche materna, se incrementa en las noches, es por ello que muchas madres tienen mucha leche cuando se despiertan en las mañanas.
- Trata de extraerte de ambos senos a la vez. La doble estimulación incrementa la prolactina.
- Trata de amamantar con varios cambios. Cuando estás amamantando a tu bebé o extrayéndote la leche de un lado, trata de cambiar de lado dos o tres veces durante cada sesión. Esto aumenta la estimulación del seno y provoca más bajadas de la leche.
- No te saltes sesiones de extracción. Es mejor extraer unos minutos que saltarte la sesión por completo.

### *Relájate*

- Prueba usar técnicas de relajación, ejercicios de respiración profunda, masajes al seno, compresas calientes por unos minutos antes de la extracción. El stress, la tensión y la baja temperatura corporal pueden inhibir la bajada de la leche.
- Piensa en tu bebé cuando te extraes. Imagina a tu bebé en el pecho, huele su ropa, mira una foto de él, o llámalo por teléfono para escucharlo. Todo esto hace que la leche fluya mejor.
- Asegúrate de estar nutriéndote bien, con una adecuada ingesta de líquidos y estar bien descansada.
- Trata de llevar la vida con mucha calma, tanto como te sea posible. Recorta actividades adicionales, y revisa la posibilidad de encontrar a alguien que te ayude con el trabajo en casa y el cuidado de los niños.

### *Amamanta a tu bebé frecuentemente*

Amamanta a tu bebé frecuentemente cuando estén juntos. La extracción no estimula la producción tanto como el bebé, entonces, no le des biberones si puedes amamantarlo.

- Refuerza las sesiones de lactancia nocturnas. Los bebés que permanecen lejos de sus madres durante el día tienden a tratar de recuperar el tiempo perdido en las noches. Algunos bebés revierten sus patrones diarios, durmiendo y tomando menos leche durante el día, posponiendo sus sesiones de lactancia para la noche. Considera que el colecho, de manera que tú puedas amamantar a tu bebé sin levantarte completamente. Muchas mamás que trabajan consideran al colecho como una forma más para estrechar los vínculos con su bebé.
- Si la guardería está cerca de tu centro de trabajo, considera amamantar a tu bebé durante la hora de almuerzo o los descansos que tengas.
- Medita la posibilidad de unas “vacaciones de lactancia”. Tómate un tiempo libre para descansar (sin hacer nada) y amamantar a tu bebé, y hazlo tan habitual como sea posible. El incremento en la estimulación y el descanso adicional te ayudará a incrementar tu producción de leche

### *Busca ayuda adicional*

- Prueba hierbas e infusiones naturales para incrementar la producción de leche materna. Algunas mamás y consultores en lactancia creen que ciertas hierbas como el fenugreco (fenugreek) pueden estimular al cuerpo a producir más leche. Pregúntale a tu médico o a un consultor en lactancia para más información.
- Consigue ayuda profesional. Pregúntale a tu Líder de La Liga de La Leche o a un consultor en lactancia certificado sobre algunos consejos para incrementar tu producción.

## Como seleccionar un centro de cuidado infantil amigo de la lactancia

La elección de la persona que cuidará del niño es una de las más difíciles que enfrentan las madres trabajadoras. ¿Será que el niño lo cuidarán adecuadamente? ¿Queda el lugar cerca del lugar de trabajo o la casa? ¿Está limpio? Una pregunta fundamental que uno debe plantear a la persona es si apoya la lactancia materna. La persona o grupo de personas que usted elija para cuidar a su hijo será parte integral de su equipo de lactancia. La falta de apoyo o el apoyo que sin que exista una preocupación por los niños es muy frustrante y un reto innecesario para usted y su hijo. Según el libro “Cómo elegir personas destacadas para cuidar a los niños y su educación” hay ciertos signos que indican si el cuidado del niño o niña estará en manos de amigas de la lactancia materna.

- ¿Hay un lugar confortable y dedicado (no la oficina de personal ni el cuarto de espera o el baño) que sea privado con sillones con

apoya brazos, acceso a agua fresca para los padres y los niños más mayores y cojines de buen tamaño?

- ¿Los adultos están contentos con el hecho de que las madres amamanten a sus hijos en el área de juego si así lo deciden?
- ¿Los adultos preguntan a los padres, al momento de inscribirse, sobre la lactancia y la nutrición infantil y sobre qué pueden hacer para apoyarlos a ellos y a su hijo? ¿Los adultos continúan teniendo comunicaciones frecuentes con los padres y madres luego de la inscripción?
- ¿Los adultos demuestran en sus conversaciones y sus acciones que no tienen prejuicios y apoyan la lactancia?
- ¿Los adultos se muestran a gusto con una madre que amamanta otro infante o niño y apoyan esto?
- ¿En los centros de cuidado (guarderías) existe algo por escrito que establece la política de amamantar para padres, personal y el manejo?

Reproducido con permiso de páginas 74-75 Farquhar, S.E Como elegir buena calidad de lugares para cuidado de los niños y educación, Nueva Zelanda. Childforum Research 2005.

### Otros factores a considerar

*Proximidad.* Es de mucha ayuda tener una niñera o cuidadora cerca del trabajo. Si está en los alrededores usted puede disfrutar de un descanso para amamantar a medio día. Además de proveer contacto, ayuda a tener una sesión menos de sacarse leche. Además, muchas madres encuentran paz en su mente por el hecho de saber que está a unos pocos minutos de sus bebés en caso de necesidad. Asegúrese que la persona que cuida a su hijo o hija entiende y apoya su deseo de llegar al lugar en forma regular.

*Personalidad.* ¿Las niñeras parecen amigas de los niños y niñas? ¿Bajan al nivel de los niños y niñas para hablar y jugar? ¿Los (as) toman en sus brazos cuando los (as) alimentan? ¿Se le iluminan los ojos con las cosas que su hijo dice y hace? Deberían.

*Experiencia con madres que amamantan y con el manejo de la leche humana.* Usted querrá avisar con antelación que traerá leche y asegurarse que la persona sabe cómo almacenar leche humana y cómo calentarla. También, les avisará si su bebe no está familiarizado (a) con el hecho de beber de un biberón y que deberán quizás usar otro sistema, como taza, cuchara o una jeringa de alimentación.

*Cantidades y frecuencia de las tomas.* Podría ser importante para las niñeras o cuidadoras saber que usted llegará a determinadas horas a amamantar, así no le dan al bebé alimento justo antes de su llegada. Esto también es válido al final del día cuando usted amamantará a su bebé al regresar por él.

*Confíe en sus instintos.* Si algo no le parece adecuado para usted y su familia probablemente no lo es.

Finalmente, no tenga miedo de hablar abiertamente con la niñera o cuidadora sobre sus deseos y expectativas. Por supuesto, agradezca por hacer un trabajo excelente. Abajo encontrará información importante para educar las mentes de los niños, así como abrir el diálogo sobre las necesidades de su bebé amamantado.

## **Información para los cuidadores**

### *Importancia de amamantar*

La leche humana provee inmunidades naturales para un bebé, lo que es especialmente importante para un niño o niña que está expuesto a enfermedades en un centro de cuidado de día. Adicionalmente, amamantar es una linda forma para una madre que trabaja y su hijo o hija de estar juntos, lo que es importante debido a su separación. Las madres que amamantan y trabajan reportan que continuar la relación de amamantar mientras trabajan es crucial por varias razones:

- La leche humana es producida a “demanda producción”. El pecho tiene que recibir estimulación periódica (por ejemplo amamantar o sacarse leche) para mantener la producción. Suplementar con fórmula provoca menos demanda de leche materna. Esto reduce la producción de leche y hace que sea más difícil para la madre continuar produciendo leche.
- Las madres se sienten mejor al ir a trabajar si saben que están proveyendo a sus infantes la nutrición adecuada mientras no están con ellos. Es muy común escuchar madres decir que sienten que dejan “una parte de sí mismas” para sus infantes.
- Amamantar provee una reunificación afectuosa y calmante al final del día. Muchas madres que trabajan reportan que este encuentro es lo que más ansían a lo largo del día.

## **Guía para guardar y manejar la leche humana**

### *Apariencia*

La leche humana tiene una apariencia diferente de la leche de vaca y la leche de fórmula, pero quédese tranquila que tiene todo lo que un

niño o niña humanos necesitan para desarrollarse plenamente. El color y la consistencia pueden variar dependiendo de la edad del bebé y la dieta de la madre, pero generalmente la leche humana parece más delgada y con una variación de color que va de amarillo a blanco-azulado. Esto es totalmente normal. Usted también notará que, en la refrigeradora, se separa en una capa de grasa en la parte superior y que hay partículas que flotan en la leche. Esto se debe a que no está homogeneizada. Sacuda bien la leche para mezclar la grasa con el resto.

### *Almacenamiento*

La leche humana no es tan delicada como mucha gente piensa debido a sus propiedades antibacterianas. Aquí les damos algunas guías sobre cómo almacenarla:

- A 60 grados F (15 grados C) la leche humana puede almacenarse hasta por 24 horas.
- A 66 a 72 F (19 a 22 C) la leche humana puede almacenarse por 10 horas.
- A 79 grados F (25 grados C) la leche humana está a salvo de bacterias nocivas de 4 a 6 horas.
- La leche humana puede estar refrigerada por 8 días a entre 32 y 39 grados F (0 a 4 grados C) sin aumento de riesgo de bacterias nocivas.
- La leche humana puede congelarse en un refrigerador con freezer hasta por 2 semanas.
- La leche humana puede congelarse en un freezer con puerta independiente por entre tres y cuatro semanas.
- La leche humana puede congelarse en un freezer profundo a 0 grados F (-19 C) por seis meses o más.
- Asegúrese de leer las fechas en los contenedores de leche y use las más antiguas primero.

### *Calentamiento*

Siempre debe lavarse las manos y guardar los biberones, mamonos (tetinas), tazas y cucharas muy limpias. La leche humana no está clasificada como tejido humano y por ello no debería presentar preocupaciones sobre su manejo.

### *Refrigeración de la leche*

Para calentar la leche refrigerada sosténgala bajo el grifo (chorro) de agua caliente hasta que alcance la temperatura ambiente. No

caliente la leche directamente sobre el fuego o en un microondas. Además de destruir componentes valiosos de la leche, el calentamiento en microondas puede causar quemaduras.

Para descongelar leche congelada, sostenga el contenedor bajo el agua fría y gradualmente comience a poner agua más caliente hasta que la leche se descongele y esté caliente a temperatura ambiente. También es posible sumergir el contenedor en un plato de agua caliente que ha sido calentado en la cocina (estufa). No deje leche humana a temperatura ambiente para descongelarse.

- Si más de un contenedor está siendo descongelado, es bueno combinar leche la leche en una toma.
- Leche congelada pero no abierta puede, en condiciones de seguridad, mantenerse refrigerada por hasta 24 horas.
- Leche descongelada no debería volver a congelarse.

#### *Consejos adicionales*

- Trate de no calentar más leche que la que necesita. Usted podrá siempre calentar más si el bebé o la beba tiene hambre.
- Si el bebé o la beba está mostrando signos de hambre justo antes de que venga la madre, intente satisfacerlo con poca leche porque la madre querrá amamantarlo tan pronto como llegue.
- Muchas madres que amamantan manifiestan que ayuda mucho ir a amamantar a sus hijos o hijas cuando el trabajo se lo permite. Esto colabora en aligerar las sesiones de extracción y es una bonita forma de mantener el contacto madre e hijos e hijas durante el día. La mayoría de las madres y las cuidadoras o niñeras encuentran que la interrupción vale la pena.
- Los niños y niñas amamantados están acostumbrados a ser sostenidos mientras comen.

### **Introducción del biberón**

*El biberón.* ¿Aceptarán su bebé o beba el biberón? ¿Lo preferirá al hecho de amamantar? Inclusive los pequeños bebés tienen opiniones sobre si es o no una forma adecuada de recibir su leche. Si usted elige usar biberón (en lugar de medidor, cuchara, taza o jeringa de alimentación) ayuda tener unos pocos consejos.

#### *El comienzo*

Asegúrese que la lactancia materna está bien establecida antes de introducir el biberón para evitar la confusión de succión. La mayoría de los bebés se adaptan y tomarán el biberón si les es ofrecido al mes, dos

meses o entre los tres y seis meses.

Idealmente, alguien diferente de la madre debería ofrecerles el biberón. Como madre estará directamente asociada a la lactancia materna- es una buena conexión a mantener. Si el padre del bebé o la cuidadora (niñera) puede ofrecer el biberón esto ayudará a facilitar la situación y disminuye las posibilidades de confusión de succión.

De acuerdo al libro Lactancia Materna libro de Respuestas, hay algunas formas efectivas de promover que un niño tome biberón.

*Horarios.* Intente ofrecer el biberón antes que el bebé tenga mucha hambre, antes que su horario de amamantarlo, cuando puede estar más cooperativo hacia el hecho de probar algo nuevo.

*Abrazar,* al bebé cariñosamente mientras le da el biberón.

*Envolver al bebé* en una prenda de la madre que tenga su olor mientras le ofrece el biberón.

*Frotar los labios del bebe* con la tetina del biberon o ponerla cerca de su boca, como hacen muchas madres con su pezón, en lugar de poner la tetina directamente en la boca del bebe.

*Temperatura.* Colocar la tetina bajo un chorro de agua tibia hasta que alcance la temperatura del seno.

*Tipo de tetina.* Probar diferentes tipos de tetina hasta encontrar una forma, un material y un tamaño de agujero que el bebé acepte. Busque una tetina con una base más ancha así el bebé o beba abre bien la boca.

*Posición.* Alternar diferentes posiciones. Algunos bebés o bebas aceptan el biberón mejor en la posición acostumbrada de lactancia, otros (as) les gusta sentarse con las piernas elevadas hacia la persona que los cuida (como un asiento de carro); otras prefieren no mirar a la persona que los cuida y aceptarán mejor el biberón si están con la cara dada vuelta, de espaldas.

*Movimiento.* Intente movimientos rítmicos que podrían calmar al bebé.

Algunos bebés no se muestran abiertos a tomar el biberón. Haga que la persona que lo cuida intente varias acciones. Pero recuerde que hay otros métodos de alimentar: taza, cuchara, gotero, jeringa de alimentación, etc... Estas son opciones muy válidas.

### **Ciclo al revés**

Ahora usted está de regreso al trabajo, se saca leche regularmente, pero la persona que cuida a su bebe o beba reporta que el pequeño (o

pequeña) no está interesado (a) en las tomas diarias. Pero quiere estar continuamente al pecho en la casa. ¿Qué está pasando? Quizás está haciendo el ciclo al revés. Este término refiere a una conducta que algunos bebés desarrollan cuando su rutina normal de lactancia diurna es interrumpida. En otras palabras, su bebé está aguantándose para la “toma real”.

### **Porqué un bebé elige el ciclo al revés**

Hagamos frente a ello, la lactancia materna es solo parcialmente leche. Algunos bebés eligen comer solo para paliar su hambre hasta que mamá vuelva. A este punto, quieren ser amamantados frecuentemente para recuperar las calorías perdidas y la distancia.

Signos que su bebé está haciendo el ciclo al revés

- Su bebé solo toma pequeñas cantidades de leche materna en su ausencia.
- Duerme más durante el día o está menos activo cuando está con la persona que lo cuida.
- Quiere tomar leche materna más frecuentemente cuando usted regresa a casa.

Si su bebé cambió los horarios de esta forma, está bien. De hecho, algunas madres que trabajan disfrutan de la cercanía nocturna y aprecian que tengan que tener menos sesiones de sacarse leche. Pero hay algunas cosas que tomar en cuenta:

### **¿Cómo hacer frente al ciclo al revés?**

*Relájese.* Muchos bebés (mayores) hacen ocho horas de noche sin comer nada. Quizás, como esos bebés, el suyo ha elegido la vía menos común.

*Abandone los horarios.* Los bebés que invirtieron el ciclo requieren un acceso irrestricto al pecho en su presencia.

*Practique el colecho.* Estar muy cerca de la mamá es muy importante para los bebés que han invertido el ciclo. Ofrezca el máximo de nutrición y cercanía al traer a su bebé a la cama y amamante frecuentemente.

*Promueva que su bebé mame frecuentemente* en las horas de la noche, aunque esté practicando el colecho. Cuanto más se amamante antes de irse a dormir, lo menos se despertará de noche.

*Almacene su leche en pequeñas cantidades para evitar desperdicios.*

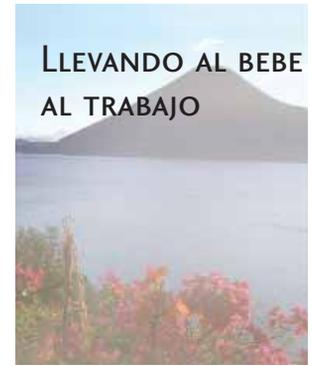
*Comuníquese.* Explique lo que está pasando a la persona que cuida a su bebé para que no se preocupe de forma innecesaria.

Aunque la inversión del ciclo es bastante común entre los bebés amamantados usted deberá estar atenta y alerta para estar segura que su bebé recibe suficiente leche. Tenga en cuenta:

*Pañales.* Asegúrese que su bebe moja muchos pañales y evacua en forma periódica.

*Crecimiento.* Asegúrese que su bebe aumenta de peso y está creciendo adecuadamente.

Si su bebé o beba muestra signos que no está recibiendo suficiente comida, está irritable, o si su producción de leche es baja, intente aumentar las sesiones de amamantarlo (a) cuando están juntos y diga a la persona que lo cuida que haga un esfuerzo adicional para promover que su bebe tome su leche cuando no está. Si todo está bien, disfrute a su bebé y esté orgullosa de que encontró una solución para que su bebe esté feliz, saludable y cerca de usted!



## Llevándose a su bebe al trabajo

¿Es posible trabajar y ser la principal persona que está a cargo de su hijo? Por supuesto que sí. De hecho, usted probablemente lo hace todo el día, ¿no? Usted cocina la cena, lava los platos, hace llamadas, paga cuentas y pinta paredes. Es una historia antigua. La primera pintura de cavernas fue probablemente pintada por la mano que no estaba sosteniendo al bebé. ¿Pero puede usted hacer todo esto en el mundo de hoy? ¿Su actual trabajo se lo permite? Es algo para pensar, especialmente durante los años de lactancia. Primero, considere qué tipo de flexibilidad hay en su actual trabajo. Algunos arreglos comunes son:

### Llevarse al bebe al trabajo

Algunas mujeres se llevan sus hijos al trabajo, con o sin la ayuda de la persona que los cuida. No es para todos los ambientes de trabajo, pero puede arreglarse en algunas circunstancias.

### Lleve el trabajo al bebé

Los empleadores muchas veces permiten el trabajo a distancia y horarios flexibles, especialmente por periodos cortos. Esto permite a la

mujer cumplir con su horario de trabajo desde la oficina en la casa. Aunque no siempre se sabe, el equilibrio entre el trabajo y la vida es una tendencia creciente en el mundo de hoy en día. No tenga miedo de pedir.

¿Qué pasaría si le aprueban la solicitud? Pues será hora de ver cómo avanza con su trabajo desde su casa. Trabajar con un bebé pequeño puede ser sorprendentemente fácil. Ellos duermen, comen (toman leche materna) y están contentos si están cerca.

A medida que crecen las cosas se complican. A pesar de ello muchas madres encuentran que los esfuerzos valen la pena pues las ayuda a mantener la relación de lactancia materna, les ahorra dinero en cuidado infantil y les permite estar constantemente presentes con sus hijos. También, como lo dicen muchas madres que trabajan “realmente la extraño cuando está lejos”.

Aquí hay alguna información que usted debe saber si está pensando en trabajar en casa o llevar a su hijo al trabajo.

### **Hágalo divertido**

- Reserve juguetes especiales para la edad para las horas que usted trabaja; es conveniente cambiarlos con frecuencia.
- Intercambie juguetes con amigos y amigas o busque tiendas de segunda mano para renovarlos.
- Amamante frecuentemente, a la demanda. Muchas madres que trabajan reportan que si sus bebés están contentos cuando son amamantados por gran parte del día laboral. El bebé bien alimentado, contento y por supuesto se duerme fácilmente.
- Cargue a su bebé en un cargador. Esto libera sus manos mientras que le permite a su bebé estar cerca y bien conectado con usted, inclusive cuando no puede dar 100% de atención.

Si usted logra cubrir sus propias necesidades se sentirá más feliz y será una madre con más paciencia. Coma regularmente alimentos nutritivos. Ocasionalmente lea un artículo, escriba un correo electrónico a algún amigo o alguna amiga o salga a caminar.

### **Hágalo justo**

- Si es posible elija horas de trabajo que coincidan con las horas más felices o las horas de siesta de su hijo.
- Saque provecho de sus descansos. Siéntese con su hijo o hija, escuche, hable o juegue. Ofrezca tiempo de calidad que le de a su hijo o hija la seguridad de que está disponible regularmente a través del día de trabajo.

- Sea flexible con el uso de columpios, etc, Estos pueden ser convenientes cuando es necesario tener a su hijo o hija en seguridad o necesita tiempo.
- Esté abierta a permitir programas educativos para niños y niñas mayores de vez en cuando. Mirar ocasionalmente la televisión puede ser aceptable para tener tiempo extra con su bebé.
- Exprese sus expectativas con los niños y niñas mayores en forma clara y consistente.
- Déjeles saber también sobre las consecuencias de no alcanzar sus expectativas.
- Tenga a mano bocadillos nutritivos y bebidas para usted y los niños y niñas.

### **Construya una comunidad**

- Si es posible, cree una cooperativa de apoyo. Quizás juntarse con otros padres o madres cuyos hijos se entiendan con los suyos o suyas. Los niños y niñas pueden disfrutar su propia comunidad mientras los padres y madres trabajan un poco.
- Contrate una adolescente para ayudarle a jugar con su niño o niña por unas pocas horas o en tiempos en que está muy ocupada. Los salarios de las adolescentes son generalmente accesibles y los niños y niñas disfrutan de su energía.
- Considere organizar días de juego periódicos con abuelos y abuelas u otros miembros de su familia. Una madre trabajadora de mellizos había organizado diferentes grupos de abuelos y abuelas para los viernes. Dependía de este día para terminar trabajos importantes, y los abuelos y abuelas ansiaban sus dos días mensuales especiales cuando estaban solos con sus nietos y nietas.
- Establezca contactos con la Liga de La Leche, alguna iglesia o cooperativa para conocer a otras madres trabajadoras que amamantan. Es de mucha ayuda compartir ideas y saber que usted no está sola.

### **Su agenda**

Intente ajustarse a una rutina estricta- de esta forma usted y su hijo sabe qué esperar. (Por ejemplo, la mañana significa trabajo, las tardes juegos).

Dicho eso, esté abierta a romper la rutina si es necesario.

Esté disponible lo más posible. Las computadoras portátiles son útiles para trasladarlas por la casa o llevar al parque: considere tener Internet sin cables (wireless). Los teléfonos inalámbricos y los celulares pueden ayudarla a trabajar desde el jardín.

Sea razonable. Trabajar con su bebé o beba no tiene que ser una propuesta “todo o nada”. Algunos empleadores o empleadoras admiten que un porcentaje de las horas laborales de sus empleados sea sin presencia hasta que el bebe o beba sea mayor. Algunas familias se organizan para que madre y padre trabajen a distancia y en la casa en días diferentes. Busque una combinación que sea buena para su empleador o empleadora y su familia: el esfuerzo vale la pena.

Evalúe sus necesidades. ¿Cuánto necesita realmente trabajar? Si usted puede hacer su trabajo en menos tiempo, tanto mejor.

### **Su rol profesional**

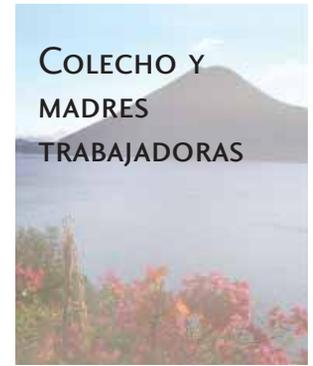
Con frecuencia las madres que trabajan con sus hijos reportan que superaron las expectativas de sus empleadores. Esto las ayuda a mantener por más tiempo el privilegio, comprueba su profesionalismo y abre las vías para que la próxima madre y su niño o niña logren un arreglo flexible.

Si usted trabaja con otras personas, asegúrese de que explicó porqué es importante para su bebe o beba estar con usted lo más posible.

Sea lo más cortés con los colegas y las colegas como le sea posible, sea consciente que aun los más lindos ruidos que los niños hacen son... ruidosos. Agradezca a los que la apoyan por ayudar con los arreglos necesarios para que su plan funcione.

Si su trabajo actual no puede darle esta flexibilidad, considere lo que algunas madres han hecho y comience su propia empresa en casa, lo que le permitirá establecer sus propios horarios.

Finalmente, recuerde que algunos días serán mejores que otros. Trabajando con su hijo o hija significa que no siempre terminará lo que se propuso. La otra cara de la moneda es que estará con ellos más tiempo ellos la ven trabajar directamente y usted tiene el control sobre su cuidado. Recuerde, esto no es nuevo. La primera Mamá de las cavernas indudablemente talló su garrote con una prole a su alrededor.



## Colecho y mamás que trabajan

Si trabajas con tu bebé cerca o lejos de él, tu día será más llevadero si has tenido una buena noche de sueño. Para algunos, esto se da a través del colecho (dormir juntos). A lo largo de la historia, los bebés han dormido cerca de sus padres debido a: que los mantiene calientes y por su seguridad física. Compartir el sueño (cama) con tu bebé, por toda la noche o parte de ella, puede hacer la lactancia y la crianza más fáciles. Como dice EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR: “Cuando puedas alimentar a tu bebé y estirarte plácidamente, habrás eliminado mucho del trabajo materno por ocho de las 24 diarias. “

Existe la posibilidad de que tengas tus propias ideas acerca del colecho y que hayas escuchado opiniones de otras personas acerca del tema, también. Aquí se muestran beneficios del colecho, especialmente para las mamás que trabajan.

### **Un efecto protector**

En el campo de constante investigación relacionado al SMSL (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante), algunos estudios muestran

que la lactancia protege a los bebés contra el SMSL. Aquí algunas posibles razones:

La leche humana provee protección contra enfermedades respiratorias, incluidos los resfriados y la gripe; y estas enfermedades incrementan el riesgo de SMSL.

Los periodos de apnea (momentos cuando la respiración autónoma se detiene por no más de lo normal) se asocian con un incremento del riesgo del SMSL. El especialista en sueño Dr. James McKenna, quien lidera un laboratorio de sueño en la universidad de Notre Dame, encontró que los bebés que duermen con sus madres tienen menos periodos de apnea y más pequeños despertares, por lo que respiran de manera más regular. En el colecho, los ciclos de sueño de los bebés están íntimamente armonizados con los de sus madres.

Dr. McKenna señala que: “Las madres que suelen arrojarse de lado y frente a sus hijos, para asegurarse de velar ante posibles dificultades que enfrenten.”

### **Tipos de colecho**

Hay varios tipos de colecho que los padres han experimentado y mostrado ser exitosos. Algunos padres se arrojan con sus bebés en la cama, y duermen de esa manera toda la noche. Otros colocan a su bebé en una cuna o moisés durante las primeras horas, y luego traen al bebé a la cama cuando se despierta para lactar. Muchos padres traen al bebé a su cama para amamantarlo, pero luego lo regresan a su cama cuando terminó de mamar (¡si es que la madre sigue despierta!). Con un pequeño que duerme en una cama, la mamá puede ir a su cama cuando se despierta y quedarse en ella por el resto de la noche.

### **Beneficios para la mamá que trabaja**

Como muchas mamás que trabajas, tú puedes ganar mucho con el colecho. Durmiendo cerca de tu bebé es posible aumentar el tiempo de contacto piel a piel y la cercanía que se pierde durante el día.

Los bebés que permanecen lejos de mamá durante el día, tienden a mamar más frecuentemente durante la noche. Esto puede resultar ventajoso si tienes problemas para extraer suficiente leche durante el día. El colecho y la lactancia durante la noche ayudan a tu bebé a disminuir la cantidad de leche que demanda durante el día, además de estimular la producción de leche por lo que puedes terminar extrayendo más leche de la que solías obtener.

Algunas madres descubren que pueden dormir más si sus bebés están cerca, en comparación con las veces que tendrían que levantarse

e ir a otra habitación, cuando sus bebés se despiertan en la noche. ¿Por qué caminar sobre el piso frío cuando puedes acurrucarte cerca de tu bebé en tu cama caliente? Algunas mujeres logran dormir tranquilamente mientras amamantan y a veces ni se despiertan tanto cuando el bebé coleva. Seamos sinceras- tú necesitas todo el sueño que puedas alcanzar.

Si te decides por practicar el coleva, es importante tener ciertas precauciones:

- Asegúrate que el colchón es firme y encaja bien en el catre.
- Las sábanas deben ajustarse bien al colchón.
- Almohadas muy blandas o colchas suaves deben evitarse cerca de la cara del bebé.
- Mantén al bebé sobre su espalda para dormir.
- Nadie que haya ingerido bebidas alcohólicas, tomado medicinas o drogas, ser excepcionalmente obeso, puede compartir la cama con el bebé, ya que está menos alerta para sentir al bebé.
- Se considera que el bebé debe estar cerca de su mamá, ya que las madres parecen estar especialmente conscientes de sus bebés en la cama.
- Si hay un niño en la cama, mantener a un adulto entre el bebé y el niño.
- Usa una cuna o un sidecar junta a tu cama.
- Asegúrate que los lados de la cama están muy cerca de la pared o lo suficientemente lejos, de manera que tu bebé no pueda quedar atrapado en el borde. O puedes usar una reja especial para camas a un lado de la cama.
- Trata de mantener el alto de la cama bajo, cercano al piso. Quizás el colchón en el piso puede evitar las caídas.

## Cambios en el trabajo

Si su empleador no ofrece facilidades para amamantar, considere su gerirle que comience a hacerlo. Muchas veces solo esperan que se les solicite.

### **Pautas básicas para un programa de lactancia corportativa.**

#### *Una habitación*

##### **Debe tener:**

- Cerradura
- Una silla
- Luz
- Toma corrientes

##### **Sería agradable que tuviera:**

- Pileta para lavar las manos
- Servilletas de papel y jabón
- Pequeña refrigeradora para almacenar la leche
- Materiales de lectura
- Un tablero de anuncios, fotos de bebés y otra información
- Radio o lector de disco compacto
- Reloj
- Sacaleches

## Carta *(Fecha)*

### **Estimado o estimada** *(nombre del empleador o empleadora)*

Como trabajadora de (Empresa) por (xx) años, me gustaría invitarlo (a) a considerar hacer un esfuerzo por las madres que desean continuar amamantando a sus bebés o bebas luego de retornar al trabajo desarrollando una Política Corporativa de Lactancia.

Las Políticas Corporativas de Lactancia promueven un compromiso hacia el bienestar de las empleadas y ahorran a las compañías miles de dólares por año. Un estudio reciente de la Corporación CIGNA reveló que un programa corporativo de lactancia para las empleadas que amamantan produjo ahorros de \$ 230 anuales debido a la disminución de los gastos en salud para madres e hijos (o hijas). También la reducción del ausentismo laboral entre las madres que amamantan se tradujo en un ahorro de \$ 60,000 anuales. Un compromiso corporativo hacia la lactancia materna permite una mejoría en la producción en una empresa que valore el costo- beneficio que ello implica.

Adicionalmente, la lealtad de las empleadas es mayor, lo que ahorra dinero y tiempo por la disminución de los cambios en los puestos de trabajo. Considere SAS, la empresa internacional de software que tiene su sede en el Este de los Estados Unidos. Con sus esfuerzos para la promoción de la salud (entre los que el apoyo a la lactancia materna es una parte integral) han revolucionado el arte de “tener empleados fuertes”. En donde los cambios laborales en la industria del software son de entre 18 y 20 por ciento, SAS tiene un porcentaje de entre 3 y 5.

A pesar de que el término Política Corporativa de Lactancia puede parecer intimidatorio, puede consistir en un simple conjunto de facilidades y no tiene que ser costoso. Un Programa de Lactancia puede comenzar con un paso simple de designar una o más habitaciones privadas y limpias para que las madres puedan sacarse leche. La elaboración de un programa puede variar según la cantidad de empleadas que amamantan que tiene la empresa y los recursos disponibles.

Comenzar un programa no debe ser complicado ni costoso. De hecho, la mayoría de las madres que amamantan estarán dispuestas a ayudar a montar el programa y estarán profundamente agradecidas por el apoyo. Al final, las empresas descubren que la disminución de las licencias por enfermedad y el aumento de la productividad y retención de empleadas compensa más que suficientemente las horas y el dinero invertidos.

La Liga de La Leche Internacional tiene paquetes de materiales educativos disponibles para ayudarlo (a) a ofrecer información útil para las madres que amamantan como parte de su Política Corporativa de Lactancia. Si desea más información puede visitar la página web [www.llli.org](http://www.llli.org)

Atentos saludos,  
*(su nombre)*

### *Midiendo la eficiencia*

Puede elaborar un sondeo simple que las empleadas deberían llenar mensualmente. Esto podrá evaluar su satisfacción con las facilidades que les han puesto a su disposición, su intención de continuar usando la habitación y cualquier necesidad adicional que estén solicitando.

### *Desarrollar una política de amamantamiento*

Además de identificar una habitación para amamantar, una política escrita puede ayudar a cimentar un compromiso de la empresa hacia las madres que amamantan y crea una cultura de apoyo de parte de la corporación.

## **Acciones legislativas**

### *Contacto con legisladores y legisladoras*

En muchos países, los legisladores son cargos electorales. Ellos quieren escuchar a las personas que los (as) eligen. Entonces, no dude en llamar, enviar un correo electrónico o escribir una carta a los senadores o representantes sobre el tema de una legislación que tome en cuenta las necesidades de la madre que amamanta en su lugar de trabajo. Sin su voz, este grupo creciente de madres se quedará callado. ¡Permítale escucharla!

Aquí hay un conjunto de consejos para cuando usted tome contacto con sus legisladores (as) por teléfono, facsímil, correo regular o correo electrónico:

*Esté bien informada.* Si es posible cite una ley o proyecto de ley mientras entra en el tema.

*Sea específica y concisa.* Deje clara su posición o preocupación para que no haya ambigüedad sobre lo que usted solicita.

*Solicite una acción o respuesta específica.* ¿Quiere que él o ella apoyen un proyecto de ley, asistan a un evento o le comuniquen su voto?

*Sea personal.* La experiencia cuenta mucho más que las estadísticas y los hechos. Su legislador o legisladora probablemente ya conoce las cifras. Su trabajo es proveerle el “rostro”. Asegúrese de indicar su dirección para la respuesta.

*Sea educada.* Usted y su argumento perderán credibilidad si es agresiva o irrespetuosa.

*Ofrézcase como un recurso.* Esté dispuesta a ayudar o a ofrecer información adicional que su legislador o legisladora pueda necesitar más adelante. Al terminar considere frases como “por favor considere esta opinión” o “por favor considere iniciar una acción a favor de tal proyecto de ley”.

*Persevere.* Sus representantes quieren oír de usted.

*(Fecha)*

Honorable *(nombre completo)* senador o senadora o representante de *(nombre del país)*.

Estimado Senador o Representante o estimada Senadora o Representante *(nombre completo)*.

Amamantar conserva la vida y es un ahorro para la salud pública en gastos en salud y requiere de más atención y apoyo. Estoy solicitándole o urgiéndole que se informe más sobre la lactancia materna y la protección de la maternidad para madres que trabajan. Por favor considere apoyar *(nombre de la ley o proyecto de ley para la que solicitan el apoyo)*.

La lactancia materna y la extracción de leche humana deben tener el apoyo del Congreso si queremos incrementar el apoyo de las empresas y de la sociedad para mujeres que desean brindar una nutrición óptima para sus hijos e hijas luego de retornar a sus trabajos. Entonces, padres, madres, empleadores, empleadoras y las personas que elaboran políticas públicas deberían colaborar para que los beneficios de la lactancia materna sean comprendidos como derechos biológicos fundamentales y una prioridad de la salud.

*(Brevemente relate su experiencia personal con la lactancia materna y su trabajo, incluya una corta pero gráfica ilustración si puede).*

Por favor responda a mi carta. Estoy interesada en brindarle información o responder a preguntas que usted pueda tener. La protección de la lactancia materna para madres que trabajan es un derecho humano fundamental y un tema de salud pública en la sociedad de *(país en el que usted presentará su carta)*. Es tiempo que nuestros legisladores y nuestras legisladoras apoyen este tema.

Quedo a la espera de una respuesta favorable a mi solicitud,  
cordiales saludos

*(su nombre y dirección)*

## Cambios globales

### Protección de la maternidad en el mundo

¿Sabía usted que existe un estándar internacional para la protección de la maternidad? Es cierto. El convenio entre gobiernos, empleadores y trabajadores detalla los derechos y responsabilidades para todas las mujeres que trabajan y tienen bebés o bebas. El estándar, ha sido emitido por la Organización Internacional del Trabajo, conocida como OIT, Convenio Internacional Trabajo número 183, sobre protección de la maternidad. Desafortunadamente, no todos los países han ratificado el Convenio. Sin embargo, el conocer la existencia del Convenio es un primer paso para eventualmente lograr su implementación, si no alrededor del mundo, al menos en su país, oficina o fábrica.

### ¿Por qué son importantes los estándares?

UNICEF, la Asamblea Mundial de la Salud y la Academia Americana de Pediatría recomiendan amamantar exclusivamente por los primeros seis meses de la vida de los bebés, seguidos de lactancia materna con introducción de alimentación complementaria. Los beneficios de esta práctica incluyen la reducción de la diarrea, enfermedades respiratorias agudas, y otras enfermedades de la infancia. Las madres también se benefician de menores incidencias de ciertos cánceres y espaciamiento de los embarazos.

Tristemente, muchas madres trabajadoras alrededor del mundo no tienen licencias por maternidad suficientemente extendidas ni tiempo para descansos para amamantar, esto les deja pocas oportunidades para poner estas importantes recomendaciones en práctica. Los estándares de la Organización Internacional del Trabajo reconocen y buscan resolver este problema.

### ¿Qué son los estándares?

Según el Convenio de la OIT número 183 sobre protección de la maternidad, todas las madres trabajadoras deberían recibir:

- 12 semanas de licencia por maternidad, con posible extensión si es necesaria;
- beneficios económicos durante la licencia de al menos 66 por ciento del sueldo que previamente percibían;
- descansos para amamantar de al menos una hora por día o un horario de trabajo reducido;
- descansos para amamantar o reducción de las horas para amamantar compensadas como horas de trabajo;
- prohibición de despido durante la licencia por maternidad.

## ¿Quién ratificó este documento?

Los países que han ratificado el Convenio Internacional de Trabajo número 183 son: Albania, Austria, Belarús, Belice, Bulgaria, Chipre, Cuba, Eslovaquia, Hungría, Italia, Lituania, República de Moldova y Rumania. Un amplio bloque de países de América Latina no ratificó el Convenio Internacional de Trabajo número 183 sobre protección de la maternidad porque no se percibía como suficientemente protector para las madres que trabajan. Estos países sintieron que ratificar el Convenio de la OIT número 183 podría debilitar la legislación existente en sus países. Otros países como Estados Unidos y Australia sintieron que los estándares eran muy rígidos para las leyes de sus países.

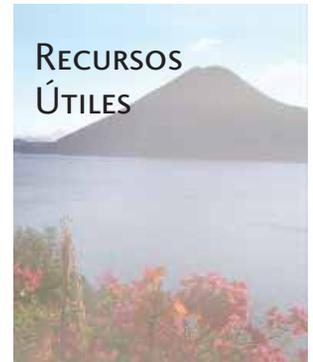
## Su rol

¿Qué puede usted hacer si su país no es uno de los que ratificó la Convención? Usted puede hacer mucho al estar informada y consciente. Chris Mulford, RN, IBCLC, Co-Coordinator, Women & Work Task Force, y WABA, sugieren que usted puede:

- Saber si su país ratificó el Convenio Internacional;
- Conocer qué leyes nacionales, legislación laboral o convenios de la negociación colectiva rigen para la actividad laboral que usted realiza. En breve, conocer sus derechos.
- Saber cómo reportar incumplimientos a las leyes laborales.
- Realizar acciones para promover la sanción de mejores leyes, regulaciones o convenios colectivos individualmente o –mejor aún– en asociación con otras trabajadoras.

Mulford reconoce que las madres que trabajan y amamantan son un grupo con poca energía por razones muy entendibles. Las acciones conjuntas podrían promover cambios.

“La cantidad de trabajo que debe realizarse es mucha y las madres no tienen tiempo y energía para trabajos cívicos. Pero sus voces necesitan definitivamente ser escuchadas. Unos pocos padres y madres con niños y niñas en alguna manifestación, que aparezca su fotografía en un papel o formando un comité en el lugar de trabajo para realizar acciones para que exista un lugar para cuidar a los niños y niñas en la empresa o descansos para amamantar... esto tendría fuerza”.



**Aprenda más del Convenio de la OIT número 183 sobre protección de la maternidad visitando los siguientes sitios web:**

<http://www.waba.org.my/women-work/mpckit.htm>

<http://www.world-psi.org/>

<http://www.ilo.org>

<http://www.ibfan.org>

**Recursos útiles**

Los siguientes sitios web incluyen información que otras madres han encontrado útiles cuando combinan amamantamiento y trabajo. La Liga de La Leche Internacional no ha revisado estos recursos y no es responsable por la información o los vínculos que puedan encontrarse en los otros sitios web, exceptuando el nuestro: **www.lli.org**.

**Sitios web en español**

<http://www.crianzanatural.com/>

<http://www.ibfan.org/spanish/ibfan00-es.html>

<http://www.lacmat.org.ar/>

<http://www.lactared.com.pe/index3.htm>

<http://www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm> (Asociación Española de Pediatría)

<http://www.dardemamar.com/>  
<http://www.prlacta.org/>  
<http://www.cozybebe.org/>  
<http://upa.premium.ws/>  
<http://www.partolibre.com/>  
<http://www.crianza.com.ar/> (sitio Laura Gutman)  
<http://www.lactando.org/>  
<http://www.e-lactancia.org/>  
<http://www.albalactanciamaterna.org/>  
<http://www.clubdelateta.com/>

### Sitios web en inglés

<http://www.askdrsears.com>  
<http://www.kellymom.com>  
<http://www.iVillage.com/iv-ppworkpump>  
<http://www.waba.org.my/womenwork/wwork.html>  
<http://www.Dreamdinners.com>  
<http://www.Worktolive.org>  
<http://www.breastfeedingbasics.com>  
<http://www.PROMOM.org>  
<http://neonatal.ama.ttuhs.edu/lact/index.html>  
[www.breastfeedingonline.com](http://www.breastfeedingonline.com)  
[www.thebrithden.com/Newman.html](http://www.thebrithden.com/Newman.html)  
<http://asklenore.info/breastfeeding/abindex.html>  
<http://www.Mothering.com>  
<http://www.breastfeeding.com/workingmom.html>  
<http://www.mother-2-mother.com>

### Publicaciones recomendadas

La Liga de La Leche Internacional es el recurso más importante del mundo en lo que a lactancia materna se refiere. La organización distribuye más de tres millones de publicaciones cada año; todas han sido debidamente revisadas para asegurarse que están en la misma sintonía con la filosofía de la LLLI. Elija libros con la confianza que han sido seleccionados para reflejar los valores de la maternidad a través de la lactancia materna y la crianza con apego. Para encargar un libro o un catálogo gratuito, visite el sitio web de LLLI: [www.llli.org](http://www.llli.org)

### EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR

Publicado por La Liga de La Leche Internacional, esta es una guía muy completa sobre lactancia materna ha ayudado a muchas generaciones de madres a proveer a sus bebés y bebés con lo mejor para comenzar su vida. Incluye un capítulo sobre planificación para amamantar, beneficios de la lactancia materna, guía de nutrición adecuada y más.

### EL EQUILIBRO (THE BALANCING ACT)

Este folleto se refiere a las cuestiones que muchas madres trabajadoras pueden enfrentar mientras amamantan. Incluye información sobre extracción de leche materna y almacenamiento de la misma, sobre dónde encontrar apoyo y tiene una sección de recursos y productos.

### EL LIBRO DE AMAMANTAR (THE BREASTFEEDING BOOK)

De Dr. William Sears y Martha Sears

Fácil de leer y rigurosamente clasificado, el Libro de Amamantar cubre desde las cuestiones básicas de amamantamiento, cómo colocar correctamente al bebé o beba, hasta amamantar a un niño mayor y el destete. Incluye consejos informativos y hechos interesantes en el margen de las páginas.

### MADRE QUE AMAMANTA, MADRE QUE TRABAJA (NURSING MOTHER, WORKING MOTHER)

Por Gale Pryor

Madres que combinan amamantar a sus hijos e hijas y trabajar encontrarán este libro de gran apoyo. La autora incluye información práctica sobre cómo planificar para retornar al trabajo; consejos claros y breves sobre amamantar; extracción, almacenamiento y transporte de leche; así como posibles alternativas al trabajo a tiempo completo. El libro sugiere muchas formas para que las madres construyan y mantengan un contacto cercano con sus hijos e hijas a pesar de la separación.

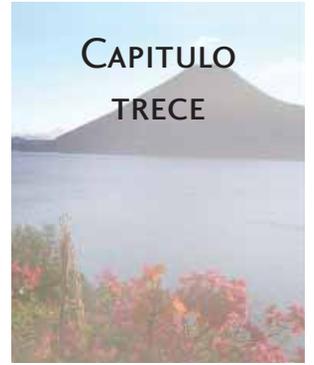
### COMIDAS PARA TODA LA FAMILIA (WHOLE FOODS FOR THE WHOLE FAMILY)

Este libro de cocina de LLLI provee recetas fáciles de hacer y simples para cocinar con el máximo de valores nutricionales. Con más de 900 recetas para personas difíciles para comer, amantes de la carne y vegetarianos (as) e incluso aquellos (as) con restricciones en las dietas encontrarán variadas comidas.

### NUEVO COMIENZO (NEW BEGINNINGS)

Es una revista que sale dos veces al mes con información sobre lactancia y apoyo madre a madre.

CAPITULO  
TRECE



## La Liga de La Leche Internacional



## DECLARACIÓN DE MISIÓN DE LA LIGA DE LA LECHE INTERNACIONAL

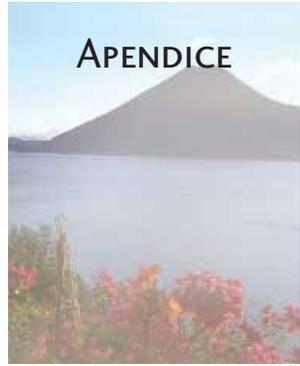
Nuestra misión consiste en ayudar a las madres de todo el mundo a amamantar mediante la ayuda, el apoyo, la información y la formación madre a madre, y en promover un mejor entendimiento de la lactancia como elemento importante en el sano desarrollo del niño y la madre.

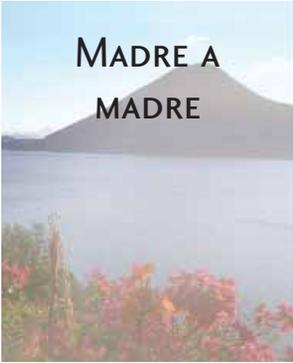
### NUESTRA FILOSOFÍA

La filosofía Básica de la Liga de la Leche, puede resumirse en los conceptos siguientes:

1. El buen cuidado maternal mediante el amamantamiento es la forma más natural y efectiva de comprender y satisfacer las necesidades del niño.
2. Madre e hijo necesitan estar juntos inmediata, temprana y frecuentemente para establecer una relación satisfactoria y una producción adecuada de leche.
3. En sus primeros años, el niño tiene una necesidad intensa de estar con su madre que es básica, tanto como su necesidad de ser alimentado.
4. La leche materna es por excelencia el mejor alimento para el niño.
5. Para un niño sano y nacido a término, la leche materna es el único alimento necesario hasta que muestra señales de que necesita alimentos sólidos, lo que ocurre aproximadamente a la mitad del primer año de vida.
6. Idealmente la relación de amamantar continuará hasta que el niño supere la necesidad de dicha relación.
7. La participación alerta y activa de la madre en el parto es un buen inicio para la lactancia materna.
8. El amor, la ayuda y la compañía del padre es muy importante para la lactancia y fortalece la unión de la pareja. La relación especial de un padre con su hijo es un elemento importante en el desarrollo del niño desde su primera infancia.
9. Una buena nutrición significa tener una dieta equilibrada y variada de alimentos lo más cercano posible a su estado natural.
10. Desde su infancia, los niños necesitan ser encauzados con amor, lo que se refleja aceptando sus capacidades y siendo sensibles a sus sentimientos.

# APENDICE





## MADRE A MADRE

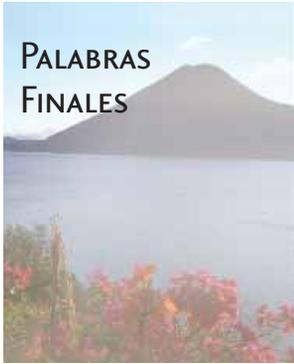
**Muchas madres enriquecieron esta publicación. Pero no tenemos espacio para todas las historias, sin embargo queremos compartir algunos de sus sentimientos, y experiencias.**

“Hoy día reconozco que el primer mes de lactancia no es fácil, pero el sacrificio vale la pena y el orgullo de saber que tu hijo se alimentó solo de ti no tiene precio. No hay justificación para dejar de amamantar a nuestro bebé porque volvamos a trabajar. El trabajo en un banco es sumamente demandante, pero el sacrificio y sacar esos 15 minutos diarios vale la pena. No importa que tan complicado sea el trabajo, el tiempo lo hacemos, pero debemos estar concientes de que tenemos que sacrificar mucho y que el tiempo es corto, “de verdad que es corto.” Paula González, Gerente de Productos de un Banco, República Dominicana

“Cada día pensaba en cómo hacer los trabajos que eran más importantes y aun tener tiempo para sentarme y amamantar a mi hijo. Quería cumplir con mi trabajo lo mejor que pudiera. Si puedo estar en la cocina picando verdura, cocinando, respondiendo el teléfono y tantas otras tareas teniendo cerca a mí bebe, sé que otras mujeres también pueden hacerlo. Conforme uno lo va haciendo se ven los buenos resultados. He aprendido a comer y dar de mamar al mismo tiempo para ganar tiempo haciendo dos cosas a la vez, también pelo verdura mientras lo amamanto, doblo ropa y cualquier otra actividad que me permita estar con él al pecho. Yesenia Román, Empleada de casa particular, Guatemala

“La lactancia ha sido el espacio y el momento de encuentro íntimo con mi hija, me ha permitido conocerla profundamente y para sorpresa de mi esposo y yo, Juli, como cariñosamente le decimos, es una niña independiente, tranquila, sonriente, alegre y tierna. El libro “El Arte Femenino de Amamantar” nos enseñó que los hijos amamantados son independientes y que en ningún momento son dependientes y nuestra experiencia lo ha confirmado”. Clara Inés Bustamante Duque, Coordinadora de gestión humana en empresa de producción de alimentos, Colombia

“La cuestión es que en todos los artículos y libros y no se cuantas cosas que repasaban mis ojos que hablaran acerca de la maternidad, de todos los que leí no había ninguno que no hablara sobre los beneficios de la lactancia materna, lo cual llamo muchísimo mi atención porque no todos pueden estar equivocados. Fue entonces cuando supe que iba a amamantar a mi bebe porque yo como toda madre siempre quiero lo mejor para mi bebe, además de que no me quería perder la experiencia tan agradable de la cual las madres que habían amamantado a sus hijos hablaban con tanto anhelo.” Silvia Taveras Espinal,



## PALABRAS FINALES

Las Hijas de Hirkani es una publicación que continúa una tradición que comenzó la Liga de La Leche en 1956, hace casi cincuenta años. La Liga de La Leche ha tenido éxito a través del hecho que las mujeres cuenten historias sobre sus vidas como madres que amamantan. Al hacer un listado – que valide, comparta y enseñe lo que sí funciona-LLL ayudó a familias a reconstruir una cultura de la lactancia materna en comunidades en las que el hecho de amamantar estaba en peligro.

Estos cincuenta años aportaron enormes cambios sociales. El movimiento a favor de la lactancia materna fue parte de esos cambios, una discreta revolución que construyó un atajo en el sendero de madres y bebés, que confiaban cada vez más en alimentación artificial. Al revertir esa tendencia, hemos visto el establecimiento de la lactancia materna como un derecho humano de las mujeres, hubo campañas internacionales para poner límites a la propaganda de productos artificiales, se desarrolló la consultoría en lactancia como una nueva especialización internacional en el área de la salud y se adoptaron de estándares globales para la alimentación de bebés y niños pequeños. Las personas que viven en el mundo desarrollado percibieron cuánto tienen para aprender de culturas en las que la lactancia materna todavía es un elemento central de sus vidas.

En sus historias, las mujeres de las Hijas de Hirkani muestran cuán difícil es ganar dinero y al mismo tiempo amamantar y cuidar de sus hijos. Estas mujeres necesitaron el apoyo de los padres, abuelos, empleadores, compañeros de trabajo y personas interesadas en los niños. Se debieron hacer muchos compromisos a lo largo del camino; frecuentemente algunos arreglos fueron necesarios para enfrentar nuevos retos.

Pero estas historias nos muestran cuán orgullosas y satisfechas están estas madres porque lograron perseverar en la relación de lactancia materna con sus hijos a pesar de la necesidad de continuar con sus trabajos.

En la búsqueda que hacen las sociedades por la igualdad de géneros, ¿no será hora de enfrentar el hecho de que las necesidades de hombres y mujeres no son iguales? Embarazo, nacimiento, recuperación, lactancia materna, y el cuidado y el consuelo que las madres proveen a través de la lactancia materna son cosas que los hombres no pueden hacer. La parte biológica de la reproducción consume el tiempo y la energía de las mujeres. Sujeta a las mujeres a riesgos adicionales de vida y salud. Es un “hecho de la vida” que las mujeres que son madres tienen requerimientos diferentes de los hombres y también diversos de otras mujeres que no son madres. Las madres tienen un derecho a la protección de la maternidad, para su propia salud y en nombre de la próxima generación.

En este libro, algunas madres trabajadoras nos contaron sus vidas. Muchas otras no están representadas aquí, en ellas las que trabajan en la agricultura de subsistencia, mujeres de mercados, trabajadoras de maquilas (sweat-shop), y todas las mujeres que trabajan sin salarios para mantener sus hogares, cuidar de sus seres queridos, y que hacen trabajos voluntarios, religiosos o políticos.

Cada madre tiene una historia que contar. Cada historia tiene un rol que desarrollar mientras construimos un mundo más justo y con un trato más equitativo para las mujeres –un mundo en que la lactancia materna sea valorada, protegida y apoyada.

Comencemos por escuchar las historias que nos contaron las Hijas de Hirkani.

Chris Mulford, RN, IBCLC  
Co-Cordinador, Mujeres & Fuerza de Trabajo  
Alianza Mundial para la Lactancia Materna (World Alliance for  
Breastfeeding Action –WABA)



## LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

### La Liga de la Leche Internacional

La Liga de La Leche es una organización no gubernamental que promueve y apoya la lactancia materna con un estilo de crianza que valora la maternidad, lo que tiene como resultado grandes beneficios para la salud física y emocional de la familia. Es una asociación sin fines de lucro, políticos, ni religiosos.



### WABA

La Alianza Mundial Pro lactancia Materna, WABA según sus siglas en inglés (The World Alliance for Breastfeeding Action) es una alianza mundial de personas, redes y organizaciones que protegen, promueven y apoyan la Lactancia Materna y se basa en la “Declaración Innocenti” y la Estrategia Mundial para la Alimentación del lactante y el niño pequeño (OMS/ UNICEF.)

Este documento fue producido en el año 2007, con fondos provenientes de WABA, a través de una subvención de Protección a la Maternidad.

Coordinadora del proyecto: Maria Castells-Arrosa

Editora: Mariana de Petersen

Revisión de historias: Verónica Garea y Silvia Viale

Traducción: Gabriela Carrasco, Maria Castells-Arrosa,  
Mariana de Petersen y Violeta Farfán

Diseño Grafico: Patricia Gager

Consultoras: Rebecca Magalhaes y Maria del Mar Mazza

## Conferencia Internacional de la Liga de la Leche



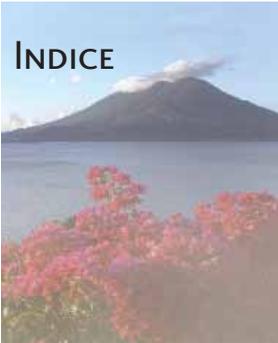
**50 años celebrando  
el poder de la lactancia**

**Chicago, Illinois USA  
del 20 al 23 de julio de 2007**

*La conferencia de la Liga de la Leche es un evento educativo y enriquecedor para Líderes, miembros de la Liga de la Leche y profesionales de la salud.*

*¡Expertos en temas de lactancia y crianza de todo el mundo se reúnen en este único evento!*

*Español en la Conferencia se ofrecerán sesiones en español en el Salón Latino. ¡Además, las sesiones generales como también otras sesiones tendrán interpretación simultánea!*



# INDICE

## Página

<b>Prólogo</b> El mejor alimento para los bebés, Miriam H. Labbok, traducido por Violeta Farfán.....	ii
<b>Prólogo</b> Las mujeres en el trabajo: una visión global, Dr. Judith Galtry, traducido por Violeta Farfán.....	vi
<b>Prólogo</b> Mujeres, trabajo, lactancia en un mundo de géneros, Marta Trejos, traducido por Violeta Farfán.....	ix
<b>Introducción</b> .....	xii
<b>Agradecimientos</b> .....	xv
<b>La historia de Hirkani</b> , traducido por María Castells-Arrosa.....	xvii

## Primer capítulo/ Argentina

<b>Ambas llorábamos mi hija por hambre y yo por las grietas</b> Carla Judit Arbutatti, laboratorista en industria alimentaria .....	1
<b>Teta a distancia</b> Adriana Verónica Doz, Ingeniera Mecánica Electricista .....	5
<b>La lactancia materna un vínculo inexplicable y simbiótico</b> Romina Elía, Traductora Pública de inglés freelance .....	11

<b>Una vuelta en bicicleta</b>	
Verónica Garea, Ingeniera Nuclear y Física de la Ingeniería .....	15
<b>Amamantaba frente a un computador</b>	
María del Mar Mazza, Enlace con la Comunidad Latina Global, LLLL .....	19
<b>Desde que lo tuve en mis brazos se prendió al pecho</b>	
Carina Chinelli, Empleada Administrativa en Centro Médico .....	22

## Capítulo dos/ Bolivia

<b>La montaña de la maternidad</b>	
Victoria Escobar, <i>Save the Children</i> ( <i>extensionista agricultora, traducido por Mariana de Petersen</i> ).....	25

## Capítulo tres/ Colombia

<b>Amamanté, trabajé y estuve en casa</b>	
Margarita Guarín, Diseño Gráfico en Casa .....	28
<b>Liga de La Leche: un lugar dónde para cada pregunta hay una respuesta</b>	
Natalia Rico Flórez, Banco de Inversión .....	30

## Capítulo cuatro /Dominicana (República Dominicana)

<b>Cuidado de animales un asunto familiar</b>	
Ada Frias de Torres, Veterinaria, Traducción Mariana de Petersen.....	35
<b>En plena presentación de informe puso a su hijo al pecho y continuó hablando</b>	
Miosotis Rivas Peña, Economista .....	37

## Capítulo cinco/ España

<b>Sin información hubiera dejado de amamantar mucho antes</b>	
Azucena Carriazo, .....	41
<b>“Lo necesito yo”</b>	
Antonia Lina Ocaña Jódar, Universidad de Jaen.....	44

## Capítulo seis/ Guatemala

<b>Unidas para una mejor vida</b>	
Angela Bailon, experta en computación, traducido por Mariana de Petersen.....	50
<b>Enseñando lecciones de vida</b>	
Viana Mazza, psicóloga.....	52
<b>Amor de jungla</b>	
Raquel Singuenza de Micheo, bióloga.....	56

## Capítulo siete/ México

<b>Extracción de leche en el cuarto de archivo</b>	
Norma Verónica Aceves Navarro, Administrativa .....	62
<b>Educar a sus hijos e hijas a través de la lactancia</b>	
Marcela Lara Montiel, Profesora Montessori.....	64
<b>Mi hijo no quiso leche en otro recipiente que no fuera mi pecho</b>	
Teresa Millán Castillo, empleada de Gobierno.....	67
<b>Un frente de amor</b>	
Silvia Gabriela Resendiz Alvarado, telefonista y diseñadora de páginas web.....	70
<b>El regreso a mi leche</b>	
Margarita Santiago Ramírez, empleada de casa particular, traducido por Gabriela Carrasco.....	75
<b>Entrega copia de documento sobre manejo de leche humana a Directora de Guardería</b>	
Laura Vargas Gastélum, Directora de Informática y Estadísticas Supremo Tribunal de Justicia.....	77
<b>La sabiduría de la naturaleza</b>	
Guadalupe Vega, Ingeniera de Calidad, traducido por María Castells-Arrosa.....	84
<b>Cosas que nunca pensé que haría</b>	
Elizabeth Power, Relaciones Exteriores, traducido por Mariana de Petersen .....	87

## Capítulo ocho/ Perú

<b>Regresó al trabajo con el corazón en una mano y el extractor en la otra</b>	
Gabriela Carrasco, Economista, Gerente de Promoción .....	94
<b>Campaña Nacional de promoción de la Lactancia Materna</b>	
Gloria Talledo Palacios, Asistente Administrativa.....	97
<b>No existen límites</b>	
Lizette Aguilar Valer, Industria textil .....	101
<b>Haciéndole espacio a mi beba</b>	
Silvia Valderrama Sánchez, Consultora, traducido por Gabriela Carrasco .....	106
<b>Trabajar y amamantar han cambiado mi vida</b>	
Rocio Chirinos, Asistente Ejecutiva en Banco Mundial .....	111
<b>Al amamantar en sitios públicos me miraban como mujer “rara”</b>	
Lydia Requejo, Médica .....	118
<b>La beba la espera para tomar leche materna</b>	
Yuly Medina Sánchez, Empresa Textil.....	120
<b>La magia de la lactancia materna</b>	
Jessica Ilizarbe, Secretaria .....	123

## Capítulo nueve/ Puerto Rico

<b>Extracción de leche materna en el auto (carro)</b>	
Glendys Perdomo, Venta de Analizadores para laboratorios clínicos.....	129
<b>Lactancia: vínculo perfecto de amor</b>	
Natalia Vázquez Claudio, Sistemas de Información.....	134

## Capítulo diez/ Uruguay

### De la adversidad al triunfo

María Castells-Arrosa, Abogada, Naciones Unidas ..... 138

### Combinar lo cotidiano con lo trascendental

Ana Inés Martínez, Académica de un instituto de capacitación empresarial..... 143

### Lactancia materna: pionera en el ámbito laboral

Beatriz, Empleada de la Administración Pública ..... 149

## Capítulo once/ Contratando Mujeres

### Empleadores amigos de la lactancia materna

Mejorando vidas, UPAVIM, Guatemala, traducido por Mariana de Petersen ..... 153

Empleadores amigos de la Lactancia Materna ..... 157

## Capítulo doce/ Lo que las madres necesitan saber

Escogiendo un extractor de leche, traducido por Gabriela Carrasco..... 160

Cómo seleccionar un centro de cuidado infantil amigo de la Lactancia, traducido por María Castells-Arrosa ..... 169

Llevándose a su bebé al trabajo, traducido por María Castells-Arrosa ..... 177

Colecho y mamás que trabajan, traducido por Gabriela Carrasco ..... 181

Cambios en el trabajo, traducido por María Castells-Arrosa ..... 184

Recursos útiles, traducido por María Castells-Arrosa ..... 190

## Capítulo trece/ La Liga de la Leche Internacional

Declaración de Misión y Filosofía de la Liga de La Leche Internacional ..... 194

### Apéndice

Madre a Madre ..... 196

Palabras finales, Chris Mulford, RN, IBCLC, WABA, traducido por María Castells-Arrosa ..... 197