

14.

La pareja: Un apoyo fundamental en la lactancia materna

Malena Sánchez Terrer



Cuando parimos, nos enfrentamos a una serie de acontecimientos vitales que son difíciles de superar saludablemente sin apoyo. Vivir el puerperio, en palabras de Laura Gutman, es como sumergirse en un océano del que para salir airosas necesitamos haber echado anclajes firmes en la superficie. Esos anclajes representan a la persona que nos acompaña en la vida y la crianza, cuya misión será acompañarnos en la travesía para evitar que nos ahogemos o nos perdamos por el camino.

En esta época vivimos una importante alteración de nuestra imagen corporal, dado que ya hemos parido pero todavía están en nosotras todos esos rasgos del embarazo, con la sutil diferencia de que nuestro bebé ya está fuera de nosotras. De nuestros pechos comienza a emerger calostro con cada succión del bebé, y cuando sube la leche a veces se nos inflaman y nos duelen, vamos manchando los sujetadores, las sábanas, las camisetas, etc.

Nos invade también un estado de ánimo/consciencia alterado debido a los cambios hormonales propios del puerperio, al cansancio, al conflicto entre lo que habíamos imaginado iba a ser la crianza y a lo que en realidad es, a que no tenemos ni un minuto para nosotras, etc.

Vemos, además, como en la concepción de nosotras mismas, de nuestra persona, ya no somos emocionalmente una, sino dos: mamá-bebé. No somos capaces de concebirnos como antes, aisladas del cuidado y dedicación a esa criatura que ahora depende completamente de nosotras.

Nos encontramos con muchos problemas para desempeñar nuestra actividad diaria y los roles que hasta ahora habíamos desarrollado sin dificultad, pues nuestro patrón de actividad/descanso está alterado, dado que nuestro bebé no distingue entre el día y la noche o entre las horas en las que estábamos ocupadas con nuestra ducha y arreglo personal, las tareas cotidianas, el trabajo fuera de casa, los momentos de ocio y las que dedicábamos a descansar, y nos necesita las 24 horas del día. Y, sobre todo, porque nuestra parte emocional está ligada a nuestro bebé y eso no nos permite tener otra ocupación por ahora y hasta que nuestro bebé comience a concebirse como un ser con identidad propia,

lo que es bueno y deseable en estos momentos de nuestra vida y la de nuestra criatura.

Es tanta la dedicación que necesita nuestro bebé, además de las molestias propias que pueda haber dejado el parto (una episiotomía, un pequeño desgarro, el sangrado puerperal), y la nueva función de nuestros pechos ahora vistos como la fuente de alimento de nuestro bebé y no como una parte erótica de nuestro cuerpo, que nuestro deseo sexual disminuye pues sólo nos quedan fuerzas para descansar y reponernos cuando tenemos un rato.

Ante esta GRAN CRISIS VITAL, necesitamos que alguien nos Soporte emocionalmente, nos contenga, sostenga el ancla, refuerce nuestra confianza y se ocupe de todo aquello que suponga una carga emocional o física extra para nosotras en estos momentos tan cruciales de nuestra vida y de la de nuestro bebé. Esta persona será la que proteja la diada de lactancia mamá-bebé en la que nos convertimos desde que damos a luz, conformando así lo que se denomina un triángulo de lactancia.

Se ha visto que todas las díadas de lactancia mamá-bebé que cuentan con este figura de soporte que conforma un triángulo de lactancia, tienen porcentajes de éxito en cuanto instauración y duración de la lactancia mucho mayores que las que no la tienen. Si esta figura además es la pareja, el éxito está asegurado.

Entendemos el concepto soportar en este contexto según lo define Laura Gutman como el apoyo, contención emocional y cuidado que la madre necesita durante la época del puerperio y la lactancia.

Los pasos para ejercer este rol de soporte en el triángulo de la lactancia podrían resumirse del siguiente modo:

- Dar facilidades para que la fusión mamá-bebé se produzca, permitiendo y defendiendo esta a la vez. ¿Cómo? Solicitando vacaciones y permisos para poder tener tiempo para estar y ejercer de soporte; asumiendo las tareas domésticas o buscando ayuda externa; cuidando de hijos mayores; organizando el hogar y la economía doméstica; haciendo frente a los conflictos y la presión del entorno; asumiendo las relaciones interfamiliares; acatando las decisiones de la madre; y disponiendo de información actualizada sobre la lactancia materna.

- Protege el nido, proporciona a la madre-niño la intimidad que necesitan y asegúralas la tranquilidad y el confort que necesitan.
- Permite que la madre explore su instinto maternal y acompaña la afectuosamente en este proceso.
- Acepta y ama la diada de lactancia mamá-bebé. No cuestiona las decisiones o intuiciones sutiles de la madre hacia el bebé, es tiempo de aceptación y observación. Permite un espacio para el desahogo, sin interpretarlo como un deseo de abandonar la lactancia y la crianza. Comparte las tareas del cuidado del bebé conforme la diada mamá-bebé nos vaya permitiendo (baño, sueño, tomar al bebé, etc.).
- La pareja que ejerce de soporte tiene sus propios apoyos que a pesar de la venida del bebé permanecen intactos, debido a que:
- El embarazo y el parto no han provocado heridas físicas ni psíquicas que pongan en juego su integridad. La presencia del bebé promueve la emoción y la ternura, manteniendo intactas sus capacidades intelectuales y su conexión con el mundo, dado que cuenta con lo que ha podido construir dentro de sí y que se mantiene inalterado.
- No tiene que apartarse de su actividad cotidiana del mismo modo que la madre, con lo que mantiene su lugar de identidad y de posición social, su punto de contacto con el mundo exterior y la valoración social de su lugar en el mundo, la autonomía en sus movimientos y la disponibilidad de su propio tiempo (10 min. para leer el periódico, para ducharse, etc.).

Para vivir una lactancia satisfactoria, es muy necesario que contéis con esta PERSONA SOPORTE, que si además es vuestra PAREJA mejor que mejor.

¡¡Disfrutad de vuestro TRIÁNGULO DE LACTANCIA!!.