



FORMACIÓN ONLINE EN  
*Lactancia  
materna*

·y Salud Mental·  
tercera edición



De Octubre de 2020 a Junio de 2021



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal



# DISCLAIMER

- La información presentada en esta presentación es exclusivamente para uso personal de las alumnas y alumnos del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal. No puede ser colgada en la red ni reenviada. Si deseas utilizar alguna parte con fines de docentes puedes hacerlo siempre y cuando cites la fuente (Ibone Olza, IESMP) y nos lo comuniques y/o envíes una copia del trabajo si es posible.
- Este trabajo forma parte de un libro en construcción por lo que te ruego seas especialmente cuidadosa con el mismo. Es el resultado de infinitas horas de estudio y trabajo. Si lo comparto es con el fin de facilitar la formación y el aprendizaje que en última instancia favorezca una mejor atención a las madres y los bebés.
- Gracias por tu interés y esfuerzo



# PSICOLOGIA DE LA LACTANCIA

Ester Ramírez Matos

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



“...toda niña es concebida como una mujer completa, pero luego se la va incapacitando progresivamente desde que nace hasta que se muere”

*Germaine Greer*



# PSICOLOGIA DE LA LACTANCIA

- Definición
- Construcción
- Tipos de lactancia e Impacto en la psicología materna

# DEFINICION PSICOLOGIA LACTANCIA

---

Siendo la lactancia el período en que las crías maman...

- **La psicología de la lactancia** es el conjunto de creencias, ideas, procesos mentales, así como decisiones y comportamientos que acompañan a la mujer con respecto a la alimentación de su criatura



# CONSTRUCCION DE LA PSICOLOGIA DE LACTANCIA

**INICIO** está en la propia lactancia:

- Cómo nos contaron que fue
- Cómo fue
- Cómo sentimos que fue

**DESARROLLO** se da en un contexto cultural: informaciones recibidas a lo largo del desarrollo hasta convertirse en madre, creando constructos mentales acerca de la lactancia.

Más las vivencias y la relación con el propio cuerpo y la autoimagen, autoestima y autoeficacia



# LINEA TEMPORAL







# RECORRIDO HISTÓRICO DE LA LACTANCIA

- La lactancia como un hecho denostado históricamente a pesar de ser la base de la supervivencia de la especie
- Los fluidos de la mujer son sucios y las clases sociales altas no cohabitan con ellos (menstruación – leche)
  - ✓ La historia de la menstruación: desde un concepto mágico y astral hasta producto de la digestión- se le consideró como una demostración de la inferioridad de la mujer (Benavides, 2009).
  - ✓ En el siglo XIX, se descubrió que los órganos genitales femeninos se relacionaban con la gestación. Se logró eliminar la mayoría de las supersticiones sobre la menstruación, aun cuando el concepto de inferioridad de la mujer ha tenido pocos cambios hasta la actualidad (Benavides, 2009)



- Historia de las nodrizas
- La entrada de las leches de fórmula y de lo masculino en el arte femenino que es amamantar
  - ✓ Normalización de la cultura del biberón
- **Miedo y la desconfianza de la ciencia: que una madre alimente a su bebé fluidamente, se veía como algo desordenado e inexacto (Renfrey)**
- El modelo médico / científico reemplazó esta situación natural con medidas. Lo que desvió el equilibrio natural entre bebé y madre y estableció la alimentación a través del biberón como algo biológicamente normal



- **I Guerra Mundial, más mujeres dejaban a sus hijos para ir a trabajar**, como consecuencia de la emancipación de la mujer – y a la pérdida de hombres en los “campos de exterminio” - y en gran parte también como consecuencia de la llegada de la **II Guerra Mundial**, cuando aún más mujeres empezaron a trabajar fuera de casa
- Primera **ola de feminismo años 60** donde se animaba a que las mujeres dejaran de lado a sus bebés y comenzaran a vivir sus propias vidas (Renfrey)



- Los eventos relativos a la vida se transformaron en problemas médicos, y el conocimiento tradicional se sustituyó por soluciones científicas y tecnológicas. Esta medicalización dio como resultado una cascada de intervenciones que minaron profundamente la confianza de las mujeres en su habilidad para concebir y criar un bebé sano, en el nacimiento y en cómo alimentarlo
- Llegada de la publicidad masiva sobre las fórmulas que definía el tema de la alimentación para bebés tanto en el mundo científico (por ejemplo, proporcionando a los médicos gráficas de crecimiento que tenían como norma el crecimiento de niños alimentados con biberón) y en un contexto social más amplio, reformando percepciones de lo que es apropiado y lo que no lo es
- El resultado se fueron eliminando las comunidades de mujeres que se instruían unas a otras sobre embarazo, parto, posparto y lactancia

- La imagen de la madre como un ser separado de la lactancia
- El ser humano constituye la primera aparición en la naturaleza de mamíferas que no amamantan
- Somos la única especie que ha puesto en peligro a sus crías cambiando la forma de alimentarlas





- Al igual que a la persona le influyen sus ancestros, a la raza humana le influye el devenir de la historia con el paso de los siglos
- La lucha de la mujer por la igualdad, por salir de su rol de cuidadora y la supuesta liberación que nos promete el biberón
- El pecho como símbolo de esclavitud y la fórmula como símbolo de liberación de la mujer
- Venimos de esto, ¿hacia donde vamos?
- Venimos de la separación y vamos hacia más





# INICIO DE LA PSICOLOGIA DE LA LACTANCIA





# MI LACTANCIA

---



- Cómo fui alimentada ( tipo de lactancia, duración, destete)
- Qué otras cosas además de leche, mamé (contexto sistémico)
- Cómo se sentía mi madre ( u otros) al alimentarme
- Apoyos o interferencias del sistema





Reflexionar sobre qué ideas fue construyendo la madre sobre sí misma y sobre el mundo que le rodeaba ayuda a entender

- su relación con el entorno
- su relación con la lactancia de su bebé

Ejercicios de introspección como el “Yo bebé”

Formación en Salud Mental Perinatal (Olza, 2015)





- **DE LA SENSACION AL CONSTRUCTO MENTAL**
  - Los constructos mentales vendrán después con el desarrollo de la corteza cerebral
  - Grabado en la memoria implícita, corporal. Huella emocional
- **CREACION DE IDEAS SOBRE UNO MISMO Y SOBRE LA REALIDAD**

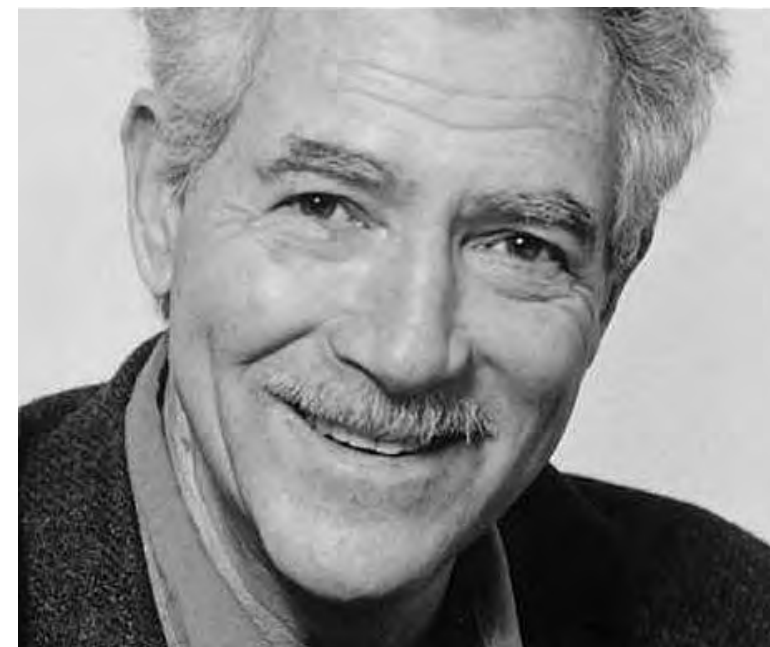


## Algunas de estas ideas:

- Soy atendida cuando necesito
- Soy querida
- Soy acogida
- Mi hambre de muchas cosas es saciada al momento
- Soy merecedora de amor
- Mi necesidad no es escuchada como requiero
- No me entienden
- No soy querida
- No me siento sostenida
- Vivo en la carencia
- No merezco

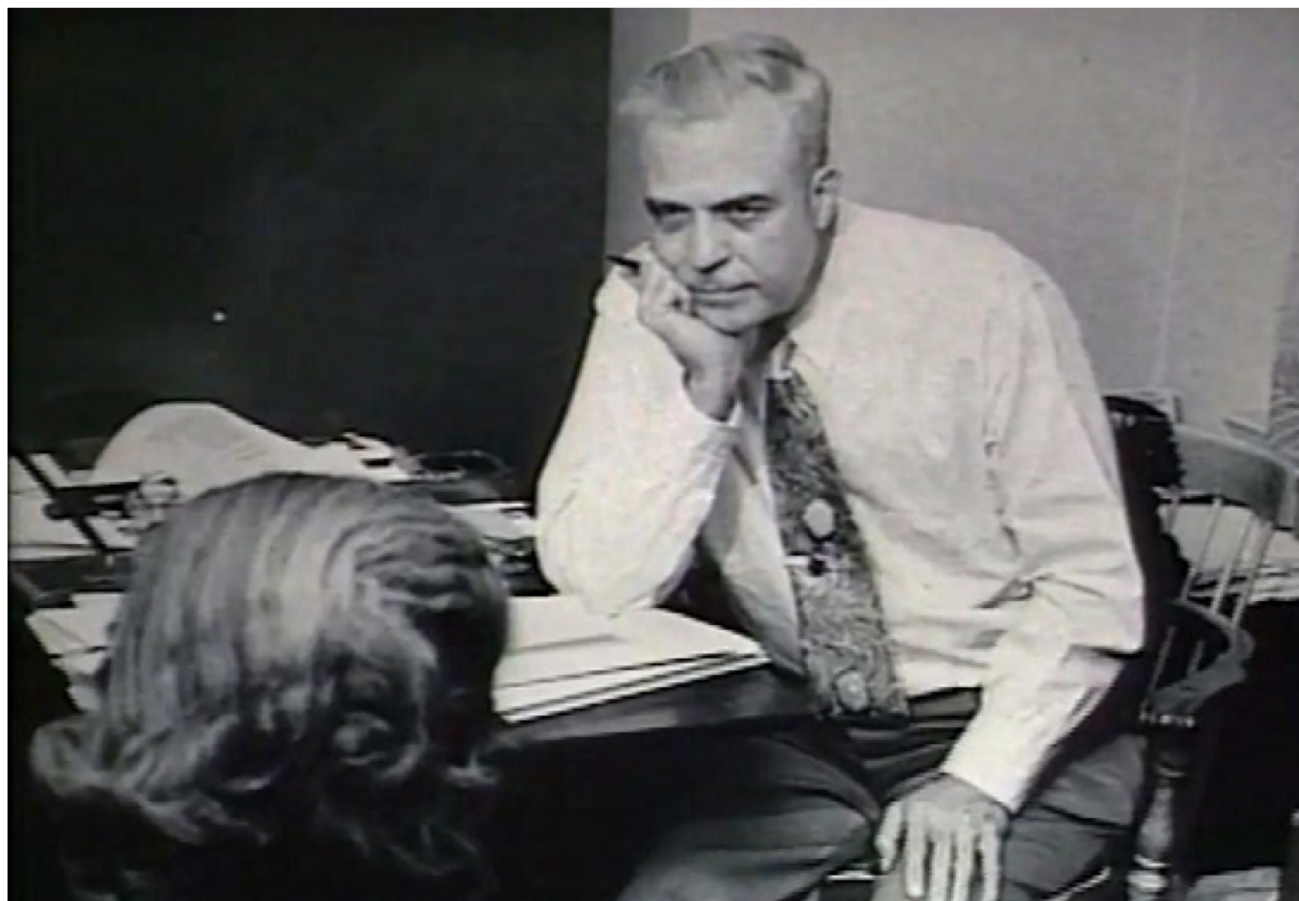


- La coreografía correspondiente al comportamiento materno constituye el material en bruto proveniente del mundo exterior y con el cual el niño comienza a construir su conocimiento y experiencia acerca de todas las cosas humanas....la relación existente entre su conducta y la de la otra persona (Stern, 1998) , *La primera relación madre hijo*





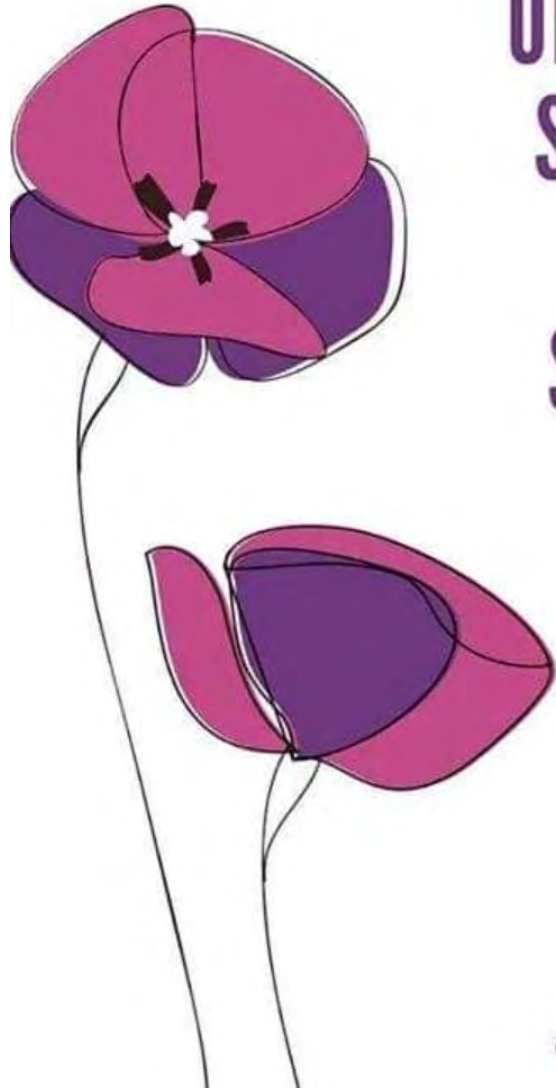
- Erikson consideró el momento de la alimentación como el escenario para establecer la mezcla correcta de confianza y desconfianza. La confianza permite al bebé dejar que su madre salga de su vida, y contar que será alimentado cuando sienta hambre, porque se ha convertido en una certidumbre interior y en algo exterior de carácter predecible





Estas creencias están aún vigentes en momentos del presente

- En la relación: con el entorno
- En la relación con la pareja
- En la relación con el dinero y la prosperidad
- En la relación con una misma
- En la relación con su bebé



**UN NIÑO HERIDO EN  
SU INTEGRIDAD NO  
DEJA DE AMAR A  
SUS PADRES, DEJA  
DE AMARSE A SÍ  
MISMO**



JESPER JUUL



# Conclusiones y reflexiones

- Las experiencias de nuestro primer alimento configuran parte de nuestra creencia sobre el mundo, sobre nuestra acción en él y sobre el merecimiento de prosperidad
- Con este equipaje crecemos, y vamos desarrollando nuestra psicología. Las carencias de nutrición y vínculo nos pueden llevar diferentes trastornos en la infancia y vida adulta
- Teoría sobre las adicciones.
  - ✓ La generación del biberón pasa a convertirse en adolescentes que practican el botellón
- **NUESTRA CAPACIDAD DE RECIBIR TIENE QUE VER CON LA CAPACIDAD DE DAR**





# DESARROLLO DE LA PSICOLOGIA DE LA LACTANCIA





- La lactancia materna depende en gran medida de la elección personal de la madre y está relacionada con las actitudes y los factores de personalidad. La forma en que una madre cuida a su hijo, está sujeta a una mezcla compleja de su dotación genética, la respuesta del niño, una larga historia de relaciones interpersonales con otros, su entorno familiar, el embarazo actual y los anteriores, la sociedad y la cultura (Lawrence; 1996)



- Influencia del **contexto**: familia, círculos sociales, trabajo, publicidad y cultura en la que se vive
- Influencia de la **historia sexual** de la mujer, el embarazo, parto y posparto
- Influencia de la **autoeficacia**: Creencia personal sobre la capacidad de alimentar
- Influencia de la **autoestima** personal de la mujer



# Molesta la teta que asoma

*“Molesta la teta que asoma bajo la blusa y cae, como caen los duraznos en febrero, sobre los labios diminutos de la cría hambrienta. Molesta la cría que acaricia la teta mientras posa los ojos nuevos en el rostro piadoso de la hembra que amamanta en el parque, en el colectivo, en el cantero. Molesta el pezón, redondo y rosado, arrugado, rebosante de leche, besado y mordido. Incomoda la teta cuando es fruta y no morbo, cuando el acto es íntimo a pesar de ser público y ningún otro que no sea hembra o cría comprende. La teta apropiada es la teta que vende lencería, celulares, autos, pero nunca la que da de comer. Qué sabe la cría de momentos adecuados para llorar de hambre. Qué sabe la cría del furioso marketing que condenó a la teta a ser pública para vender, pero nunca para amar” Juan Solá.*



LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



# CONTEXTO

## PAREJA

- ✓ Ideas sobre lactancia, prejuicios y miedos. Corresponsabilidad bien entendida
- ✓ Un estudio CLACYD mostró que la convivencia en el hogar de otras personas junto al núcleo familiar básico (familia extendida) está asociado a un mayor abandono de la lactancia natural, así como la posición del padre a favor de la lactancia parcial o su indiferencia respecto a la alimentación del niño (Berra; 1997)

## FAMILIA ORIGEN, POLITICA Y EXTENSA

- ✓ Dificultad para asumir el nuevo rol de la hija. Miedos y creencias. Vivencias propias con la lactancia
- ✓ Necesidad de diferenciación, manejo de los límites
- ✓ Apoyo no es poder de decisión
- ✓ INFLUENCIA en su mayoría negativa disminuyendo o eliminando la lactancia (Lawrence; 1996)



# Especial mirada a lo transgeneracional

- Las vivencias de nuestras ancestras con la lactancia
  - ✓ *En mi familia las mujeres no tenemos leche*
  - ✓ *Mi madre lo pasó muy mal hasta que por fin se decidió a dar el biberón*
  - ✓ *Nosotras tenemos los pechos grandes*
  - ✓ *El pezón de las “Martín” es plano y no nos deja amamantar*
  - ✓ *Yo no estaré como mi madre todo el día con la teta fuera durante años*
  - ✓ *Nosotras damos el pecho, nos encanta*
  - ✓ *En mi familia todos hemos mamado hasta los 5 años al menos*
  - ✓ *Yo siempre vi a mi madre dar el pecho a mis hermanas*





LACTANCIA MATERNA

ILUSTRACIÓN CAIO MELO





# EN LO SOCIO-ECONOMICO

- HIPERSEXUALIZACION COITAL DE LAS MAMAS
- POLITICAS SOCIALES DE APOYO O INTERFERENCIA A LA LACTANCIA
- BAJAS LABORALES Y SITUACION ECONOMICA FAMILIAR
- FORMACION DE LOS PROFESIONALES DEL SISTEMA SANITARIO





# MODELO DE MATERNAJE

- CAPITALISMO
  - PRESION DE LA PUBLICIDAD
- ✓ Violación del Código regulador
  - ✓ Amamantar es un proceso de negociación natural entre la madre y el bebé y tú interfieres en ello bajo tu responsabilidad **Mary Renfrey (Directora de la Unidad de Investigación de la Madre y el Bebé de la Universidad de York)**



1 de cada 4 bebés nace por cesárea<sup>1</sup>. Los bebés nacidos por cesárea tienen mayor riesgo de infecciones gastrointestinales<sup>3</sup>.

**B** **NIDINA CON B<sub>1</sub>** ayuda en los casos de nacimiento por cesárea, introduciendo bifidobacterias en la flora intestinal de los lactantes<sup>1</sup>

**B** **ESPGHAN**  
La Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica reconoce la eficacia del B<sub>1</sub> para la **prevención de las infecciones gastrointestinales<sup>2</sup>** con una reducción del 46% del riesgo.

**B** La exclusiva fórmula de Nidina 1 Premium contiene Bifidus B<sub>1</sub> que refuerza el sistema inmunitario de **TODOS los bebés<sup>4</sup>**, independientemente del tipo de parto.



**PROTECCIÓN Nestlé**  
Demostrada para TODOS los bebés



Referencias:  
1. Landmesser M, Datta L, Van Hoes L, et al. Effect of a bifidus infant formula containing viable bifidobacteria on the fecal flora composition and gut of healthy full-term infants. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 1992;21:577-82. 2. Espghan C, Chaveskova A, Osoy E, et al. Supplemental infant formula with probiotics and/or Prebiotic A Systematic Review and Comment by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *Pediatr Gastroenterol Hepatol* 2011;52:239-50. 3. Landmesser M, Datta L, Van Hoes L, et al. Gut flora composition and gastrointestinal symptoms, growth, health, and immunology during the first year of life. *Arch Dis Child* 2004;89:96-101. 4. Fukuwatari T, Kawanishi T, et al. Effects of probiotic formula on intestinal immunoglobulin A production in healthy children. *Am J Physiol* 1999;277:G6-10.

© Nestlé 2011

Documentación destinada a los profesionales de la salud.

**Nota importante:** La leche materna es el mejor alimento para el lactante durante los primeros meses de su vida y, cuando sea posible, será preferible a cualquier otra alimentación.

[www.nestle.es/pediatraes](http://www.nestle.es/pediatraes)



# LA IMPORTANCIA DE LA INFORMACION VERAZ

- Relación entre formarse en etapa pre natal y pos natal y amamantar
  - ✓ En la investigación realizada por Sharon E. Kotan sobre “Predictores de intenciones de amamantar en mujeres de bajos ingresos” (2007). realizada en Buy, Walton y los países del Golfo, demuestra que las intenciones de amamantar son más frecuentes en mujeres hispanas y blancas que asistieron a la Universidad, tienen un mayor conocimiento de lactancia y altos niveles de autoeficacia



# Informaciones menos publicitadas

- **La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado a la leche de fórmula como la última opción de alimentación de bebés: La primera opción es la leche materna de la madre, la segunda es la leche materna alimentada con un vaso o biberón, la tercera es la leche materna de un banco de leche o una nodriza, y en último lugar, la leche de fórmula.**
- No practicar la lactancia natural, y especialmente la lactancia natural exclusiva durante el primer medio año de vida, representa un factor de riesgo importante a efectos de morbilidad y mortalidad del lactante y del niño pequeño, que se agrava aún más por la alimentación complementaria inadecuada. Las repercusiones duran toda la vida y son, entre otras, los malos resultados escolares, una productividad reducida y las dificultades de desarrollo intelectual y social (OMS/UNICEF; 1993)



# TENIENDO EN CUENTA LA HISTORIA SEXUAL DE LA MUJER

- La lactancia es un acto sexual
- Tener en cuenta eventos de recuerdo traumático (apodos, abusos...)
  - ✓ Especial importancia al desarrollo del parto
- Importa la relación que la mujer tiene con su cuerpo y en concreto con su pecho
- Hipersexualización de los pechos en esta sociedad
- Desconocimiento de la otra función que tiene el pecho, la anterior, lo sexual quizá tb esté pensado para que amamantar sea placentero, al igual que el sexo lo es por el bien de la perduración de la especie

## LA RELACION CON EL PECHO


- PLANAS
- GORDAS
- CAIDAS
- DESIGUALES
- BLANDAS
- PUNTIAGUDAS

Los tipos de pechos según la publicidad



Todos los demás tipos de pechos



 co\_razones



## Bare reality

- Laura Dodsworth señala que le interesa abordar “la dicotomía entre la vida personal de las mujeres y cómo la muestran en los medios; la dicotomía entre **lo que sentimos en privado sobre nuestro pecho y cómo se presenta para el consumo público**”



# MIRANDO HACIA AFUERA

- En algunos países de África Occidental, como el Chad, Togo, Benín y especialmente Camerún aún persiste la costumbre de “planchar el pecho”
- Graves consecuencias psicológicas, y en lo sexual reproductivo







# LA IMPORTANCIA DE LA AUTOEFICACIA

- Autoeficacia es la percepción de capacitación que tiene una persona
- En la lactancia
  1. **Creer que es una buena idea** – que será bueno para ella y para su bebé
  2. **Pensar “soy el tipo de persona que puede hacer esto”**
  3. **Tener la convicción de que si tiene problemas, será el tipo de persona que, con ayuda, podrá solucionarlos ( The ecologist, 2006)**
- **Es la confianza y las expectativas de apoyo** lo que marca la diferencia, particularmente en el caso de mujeres socialmente desaventajadas ( **Mary Smale**)



# AUTOESTIMA

- La autoestima hace referencia al valor que cada persona tiene por sí misma
  - ✓ Un parámetro para medir la autoestima es la diferencia entre cómo soy y cómo me gustaría ser
- Dato curioso: prácticamente todas las operaciones estéticas se practican a mujeres y que prácticamente todas las personas que se dedican a esculpir a las mujeres sean hombres (Greer, 2000)
- La estructura de la sociedad occidental, jerárquica y patriarcal, lo que conlleva que las relaciones humanas no sean igualitarias, sino de poder, de dominio/sumisión en todos los ámbitos. Situando a los hombres con derecho y capacidad de decidir sobre la vida y los cuerpos de las mujeres (Andrés, 2007)



# Autoestima

- Estudios actuales indican que alrededor del 70% de mujeres adolescentes y 50% de hombres adolescentes desean cambiar su cuerpo, tanto en el tamaño como en la forma (Brown and Slaughter, 2011; Hildebrandt, Langenbucher, Schlundt, 2004)
- Investigadoras de nuestro contexto como Pilar Colas y Nuria Castro (2011) han comprobado que debido al momento evolutivo en el que se encuentran tanto chicos, como chicas adolescentes se alejan por completo de los ideales de belleza establecidos en la sociedad actual caracterizados por una extrema delgadez femenina y por el desarrollo corporal masculino en cuanto a musculatura se refiere.
  - ✓ Ideal femenino y salud, ¿responsabilidad de los medios de comunicación? (Caro, casado y Negrillo, 2012)



# El modelo que ofrecemos comenzando el 2019



LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



- Mujeres saben que su cuerpo y su subjetividad ha sido ocupado por la sociedad para los otros (Lagarde, 1990)
- Las transformaciones del siglo XX reforzaron para millones de mujeres en el mundo un sincretismo de género: cuidar a los otros a la manera tradicional y, a la vez, lograr su desarrollo individual para formar parte del mundo moderno, a través del éxito y la competencia (Lagarde, 2003)
- El resultado son mujeres tradicionales y modernas a la vez; teniendo empleo remunerado, al mismo tiempo desempeñando el papel de cuidadora en el hogar, lo cual sigue siendo en una relación inequitativa entre cuidar y desarrollarse.



# Erosinfonía para mi cuerpo

Este es mi cuerpo y en él siento,  
en él pienso, en él estoy.

Este es mi cuerpo y mi casa,  
mi única morada,  
mi espacio entrañable,  
territorio para mi descubrimiento.

Mi cuerpo es mi deseo,  
y mi abrazo, mi caricia, mi mirada,  
mi duda y mi osadía.

Mi cuerpo son mis afectos,  
mis intuiciones y mis saberes,  
mi cuerpo es mi lenguaje,  
mi signo, mi gemido, y mi remanso.





Mi cuerpo es mi risa y mi susurro,  
mi silencio,  
mi cuerpo es música y palabra,  
es lágrima y guiño.  
Mi cuerpo es mi andar y mi camino,  
es pócima, canto, conjuro y hechizo.  
Mi cuerpo es mi tierra y mi última morada.  
Mi cuerpo es para mí,  
para gozar y vivir en el mundo,  
para hallar otros cuerpos y otras vidas y  
conmoverme.  
Para dejar mi huella y transitar.  
Mi cuerpo es el goce, el vértigo, el misterio,  
el contacto, el temblor, el latido.



Mi cuerpo es efímero y delicado,  
es fuerte, doliente y gozoso Mi cuerpo es  
misterio y sabiduría,  
es atrevimiento y asombro.  
Mi cuerpo es calor y poros y  
oquedades,  
mi cuerpo es piel y vello, y texturas,  
humedades y horizonte.  
Mi cuerpo conjura temores,  
es sensible y me estremece.  
Mi cuerpo irradia, invita, convoca,  
encuentra.  
Mi cuerpo es mío y lo amo.  
Yo soy mi cuerpo y me amo.  
Yo siento, yazgo, ando y gozo.

Marcela Lagarde y de los Ríos





# TIPO DE LACTANCIA E IMPACTO EN LA PSICOLOGIA MATERNA

- Lactancia materna exclusiva
  - ✓ Propia o de banco de leche
- Lactancia mixta
- Lactancia artificial



# PSICOLOGIA DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

- Lo natural
- Lo cómodo
- Lo ecológico
- Satisfacción de estar proporcionando al bebé lo diseñado
- Empoderamiento por hacerle crecer y por poderle proteger





- Facilidad en el vínculo. Lactancia instrumento fisiológico del vínculo (Ibone Olza)
- Fluidez y sencillez en la logística
- Cuando es a demanda, tranquilidad y confianza (mundo sutil)
- Sensación de que el bebé no necesita nada ni nadie más (excepción banco de leche)
- Libertad
- Lucha y lactivismo





# ABANDONO DE LACTANCIA

- Mayor acceso y uso de los servicios de salud modernos
- La comercialización de sucedáneos de la leche materna de la industria lácteos
- El mito que la madre que trabaja no puede lactar
- La continuación de creencias tradicionales sobre la práctica de la lactancia materna
- La falta de educación a las madres sobre las técnicas de lactancia materna y como asegurar que tengan suficiente leche
- Falta de enseñanza actualizada sobre lactancia materna en las facultades de medicina, enfermería y obstetricias y falta de capacitación al personal de salud (Santiesteban, 2001)
- SEPARACION
- FALSAS CREENCIAS
- FALTA DE APOYOS



# PSICOLOGIA DE LA LACTANCIA MIXTA

- Ambivalencia
- Culpa
- Descanso de responsabilidad
- A veces es un buen puente
- A veces es muy bienvenida y necesaria
- Sensaciones de no ser capaz del todo
- Importancia del apoyo, informar y acompañar si el deseo es el paso a exclusiva





Gracias Ana...

Antes de convertirme en mamá sabía que quería amamantar a mis hijos, por lo que durante mi primer embarazo me informé mucho sobre la lactancia. Pero la realidad que viví fue otra. Debido a una cirugía en mis pechos mi producción era insuficiente, empecé con lactancia mixta. Recuerdo la rabia y la pena con la que daba el biberón a mis hijas y a mi hijo. Deseaba que no se lo acabaran ya que eso significaba que mi cuerpo los podía alimentar, pero cuando se bebían hasta la última gota del biberón, recuerdo lo mal que me sentía.

Con el nacimiento de Manuel, me ocurrió lo mismo, con la ventaja que dos de mis amigas, se ofrecieron a darme su leche durante los primeros días de Manuel, para que se la pudiera dar en biberón. En el mes de septiembre, una vez que volvimos a nuestras jornadas de tribu, Manuel apenas tenía 20 días de vida, una de ellas amamantaba a su bebé. Yo le bromeé sobre que le diera a Manuel y ella sorprendentemente aceptó.



Frustración, rabia, pena, impotencia, envidia, generosidad, admiración, agradecimiento y felicidad, estos son los sentimientos que tuve cuando mi bebe fue amamantado por esta amiga. Reconozco que al principio me resulto raro y doloroso ver como mi bebe comía de otro pecho que no era el mío, me admiraba como mamaba de otra y como no me extrañaba a mi. Pero puedo afirmar que fue menos duro decidir y ver cómo a mi hijo le daba el pecho una amiga que los primeros biberones que le tuve que dar.

Al final me resultaba familiar y lo viví como un acto de amor y generosidad hacia mí y hacia mi bebé.

Manuel tenia dos mamás de pecho y es algo de lo que me siento orgullosa y muy agradecida.



# PSICOLOGIA DE LA LACTANCIA ARTIFICIAL

- Si es elegida- buscar otras maneras de vínculo y procurar la preponderancia del protagonismo materno
  - Si no es elegida, trabajar la culpa, la búsqueda de recursos y hacer el duelo
    - Negación
    - Enfado
    - Tristeza
    - Aceptación
- “Dar el biberón como si fuera el pecho” (Olza, 2018)





# ¿Qué está pasando ahí fuera?

- En política:
  - Carolina Bescansa
  - Victoria Donda





# Lactivismo





## BEATRIZ GIMENO

“ Estoy en contra de la lactancia materna”

La presión a favor de la lactancia se encuadra en la cada vez mayor naturalización de las mujeres. Ser madre lactante no es una obligación, sino una opción; se puede ser buena madre y dar biberón; que además permita compartir la crianza a partes iguales con el otro progenitor o progenitora





## ¿Madres libres o egoístas?

# Mujer, eres una vaca

**Q**ue te llamen vaca dejó de ser una ofensa para las gurdas. Hoy comienza a serlo para aquellas que se aferran a la idea de dar leche a sus hijos.

A propósito de la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna hace un par de semanas, se reforzó en España una visión disidente de mujeres que están en contra de la presión social para amamantar.

Este movimiento antilactancia había surgido unos años antes en España, y explotó con la publicación de un reportaje en una revista del diario El Mundo, titulado "La era de las madres vaca" (publicada en octubre de 2010), ilustrado con un niño intentando mamar de una mujer pintada de vaca.

En Chile, las mismas mujeres que el año pasado organizaban una "gran teta" en distintos lugares del país para protestar por su derecho a amamantar en público, hoy se manifiestan en contra de la lactancia materna. Esta visión se ha conocido las últimas semanas en las redes sociales, a través de la difusión de artículos que cuestionan la rigurosidad de los estudios que valoran la lactancia materna por sobre la artificial, o de otros que se esmeran en desentrañar la conspiración política que se esconde detrás de las campañas pro-lactancia, que intentarían alejar a la mujer del mundo laboral, demanzando a las mujeres que se niegan a dar pecho.

¿La razón? Una cuestión de derechos. Según ese debate, las mujeres tienen derecho a elegir, y esa libertad consiste en no ser esclavas del hambre de sus hijos recién nacidos.



Esta fue la polémica ilustración de la nota que daba cuenta del fenómeno de las mujeres que estaban en contra de amamantar en España, publicado por la revista Magazine de El Mundo en octubre de 2010.

Argumentos en contra de la lactancia		
<ul style="list-style-type: none"> <li>La madre debe comer mucho su alimentación y comer alrededor de 300 calorías extras al día para no debilitarse con la energía extra que supone la producción de leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Problemas emocionales, lo que podría gatillar una depresión postparto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La lactancia dificulta la reintegración laboral al salir del postparto.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La madre debe evitar la ingesta de alcohol, cigarrillos y fármacos que pueden "traspasar" agentes nocivos al niño.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede causar fiebre, dolor o malformación en pezones y pechitos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algunos pechos o tetas pueden ser demasiado débiles para alimentar al bebé.</li> </ul>

# CONCLUSIONES

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL

ILUSTRACIÓN CAIO MELO





Amamantar es crear con nuestros bebés un “puente de doble dirección”:

El pecho les alimenta y todo nuestro ser está dando lo mejor de nosotras mismas

De Vuelta recibimos el agradecimiento infinito en el sonido de la succión y respiración serena del bebé, sus mejillas hinchadas de vida y el calor de su amor



- La decisión de una madre sobre cómo alimentar a su criatura es consecuencia de diferentes factores que incluyen su propia vivencia como bebé y las influencias ecosistémicas en las que está inmersa
- La lactancia materna exclusiva empodera siempre que sea una libre elección
- No poder dar el pecho a su bebé es una de las fuentes importantes de malestar en el puerperio
- Es posible recibir buen asesoramiento para acompañar a la mujer lactante



- Muchas mujeres refieren “si lo hubiera sabido antes “
- Se sabe que las lactancias de los propios profesionales de la salud en influyente en cómo acompañen a las madres
- La principal razón de éxito en la lactancia está en la percepción de autoeficacia
- Sería importante revisar los apoyos a la lactancia para que estas clases no fueran necesarias porque amamantar a nuestros bebés sea sencillamente lo normal





*GRACIAS a todas las  
madres que cada día viven  
libremente, enfrentan  
prejuicios, derriban mitos y  
sobre todo  
AMAN A SUS BEBÉS*



*ESTER RAMIREZ MATOS*