

**INFORMANTE: ALEJANDRA**

**FECHA DE REALIZACIÓN: 6/6/2011**

Si, estoy de acuerdo con que grabes

Edad: 34 años

Nivel de estudios: tres años de una licenciatura

Ocupación: funcionaria, soy auxiliar administrativo

Personas que componen la unidad familiar: yo soy la mama, el papa, mis dos niños y una niña

Edades hijos: mi hijo mayor tiene seis años, el segundo cinco y mi hija tres.

Mis dos hijos lactaron hasta los ocho meses, mi hija hasta los veintitrés meses

Mi hijo el mayor, lo que pasa siempre con el primero, por lo menos a mi me pasaba que tenía prisa, prisa para todo, prisa por que saliera de mi habitación por si se acostumbraba a dormir con nosotros, prisa por no cogerlo en brazos, prisa por introducirle alimentación. Ahora toca los cereales, ahora la fruta, entonces era alimentación sustitutiva, con lo cual a los siete meses lo desteté yo porque me pegaba unos bocados impresionantes, no se si ya no sacaba suficiente porque solo mamaba por la noche, y el quería mas, se enfadaba y tiraba y yo lo desteté. Con el segundo yo todavía no estaba en el grupo de lactancia y fue igual..., alimentación sustitutiva, pero con el si fueron seis meses de lactancia exclusiva, porque ya el pediatra recomendaba seis meses de exclusiva. Pero en cuanto cumplió los seis meses fue otra vez alimentación sustitutiva, porque nadie en ningún caso me habló de alimentación complementaria y a los ocho meses una semana se destetó el sólo, por lo mismo. Ya con mi hija, yo ya estaba en el grupo de lactancia, leí los libros de Carlos González de criar a tus hijos con amor, y el de "un regalo para toda la vida" y cambió toda nuestra perspectiva, además era ya la tercera y dije que pasaba olímpicamente de todo y que iba a hacer lo que a mi me diera la gana. Mi hija vino a dormir con nosotros todavía duerme conmigo, la alimentación ya se la introduje complementaria, poco apoco y casi todo a trozos. Cuando ya trabajaba esa comida si era sustitutiva, arroz con pollo, porque no quería leche extraída, la quería directamente del envase, pero el resto del día ya era pecho y lo que ella quería, iba probando cosas y me fue bien..., ya a partir de los once meses le daba mas cosas de comer y mas cantidad, así hasta que un día a los veintitrés meses, se cayó y le dije; María quieres teta, y me contestó que no, que quería un caramelo, y dije; pues si ya quieres un caramelo, ya está. Ya no le di mas pecho.

Pues el que más me ha ayudado en la lactancia ha sido mi marido, porque con los dos mayores yo no estaba en el grupo de lactancia, por mis circunstancias personales, me llevaron el embarazo en el hospital, y yo no iba aquí a la lactancia para nada. Yo no he tenido relación con XXX que es la que ha potenciado la lactancia aquí. Mi marido si que alguna vez en la radio, ha escuchado a las de "Lactando", que han salido en entrevistas. Cuando iba a nacer mi primer hijo, escuchó una entrevista con una asociación pro lactancia y el lo de investigar por Internet le gusta, así que se puso un poco al día y fue el quien me apoyó. Ya cuando nos pusimos a formar el grupo, pues ya si que tuvimos mucha mas relación con XXX y nos hizo un curso de capacitación para dar información sobre lactancia y todas esas cosas.

*XXX es la matrona del Centro de Salud=*

= Si es la matrona de aquí del Centro de Salud

Muy poca, quizá dos o tres meses, porque por lo que yo oigo de mi madre era aquello de cada tres meses y a los dos meses ya te decían que tu leche no era suficiente, te has quedado sin leche, y eso.

De mis hijos, la mayoría del tiempo me encargo yo, porque soy funcionaria y en ese sentido los permisos nadie te los deniega, y cuando quieres volver a tu jornada normal pues no tienes mayor problema, entonces pues..., con mi hijo mayor, como era sólo uno, se quedaba con mi madre con mi suegra. Cuando nació mi segundo hijo, que se lleva muy poco con el mayor, se llevan solo dieciséis meses, pues yo me pedí una excedencia de diez meses, y luego volví a trabajar. Cuando nació mi hija yo cambié de lugar de trabajo, y además de estar más cerca, el horario se me acoplaba mejor, además de que pedí una reducción de jornada, por lo que podía hacerme yo cargo. Mi marido tiene un horario peor y trabaja todos los días, tiene una granja de animales, y trabaja sábados, domingos, fiestas..., y aunque el dispone de su horario porque es su propio jefe, no dispone de demasiado tiempo.

He leído muchos artículos, sobre todo de foros de lactancia y de crianza natural. Luego, el curso que nos dio la matrona para apoyar a las madres en la lactancia, no era algo homologado, pero fue bastante largo, quince o veinte horas, para que no fuera solo nuestra experiencia personal. Así de forma oficial no, todo ha sido por vía nuestra.

Pues lo conocí por la radio, que me lo dije mi marido que la había escuchado una entrevista a XXX (responsable de un grupo), me descargué la entrevista de Internet, y las escuché. Además en una ocasión, cuando mi hijo mayor tenía tres meses, a mi me dio fiebre, yo no sabía si podía seguir dándole pecho, entonces las llamé y me dijeron que si, que no había problema. Si, me comuniqué con ellas, sabía que existían ellas, pero tampoco tuve contacto con ningún otro grupo de lactancia, ni me informaron en el hospital de que existieran.

Fui a varias reuniones de la asociación, y ya desde que formamos este grupo que en septiembre hará tres años.

Desde el primer día.

Pues porque a mi me pareció que dentro de las dificultades que pueda ocasionar el principio de la lactancia, era lo mas cómodo, lo mas barato, lo más fácil, que si te organizas y pasas de prejuicios, y tienes a tu hijo contigo, no supone un peso el dar de mamar a tu hijo. Parece que si quieres dar de mamar a tu hijo tienes que renunciar a la vida, y para mí fue al revés, o cogía a mi hijo y una bolsa de pañales y me podía ir con mijo al fin del mundo, no necesitaba nada más. Luego cuando tienes que empezar con comidas, y tarritos , y caliente y..., para mi eso es mucho mas agobiante. A parte de lo que aprendes, de que es lo mas natural, de los beneficios que tiene..., pero en plan práctico la facilidad y comodidad, yo eso de tener que levantarte por la noche a dar biberones, me da escalofríos nada mas pensarlo

El grupo nació en septiembre de 2008.

La matrona del centro de salud, llevaba tiempo tanteando madres de las que habían dado pecho durante bastante tiempo, que se interesaban por la lactancia, y nos convenció para que hiciéramos un grupo, porque es un pueblo grande, y..., que es un tema desconocido, porque parece que todo el mundo sabe de lactancia, y la verdad es que el conocimiento sobre lactancia es bastante bajo. Luego todo son problemas. Para las mujeres que empiezan a dar pecho luego todo son problemas, si les salen grietas es un problema, y la mayoría no sabe cómo solucionarlos. Si tiene una mastitis, y van al centro de salud, les mandan antibióticos y les dicen que ya no pueden dar el pecho. Parece que es una cosa muy obvia, la gente dice; pero ¿para qué sirve?, ¿qué haces ahí? Parece una cosa muy obvia, pero luego no es tan obvia.

Pues..., la solidaridad con los problemas de otras madres, poder ayudarles a ver que no es tan difícil, que puede superarse. La cooperación, el poder compartir lo que tú has vivido, que las demás madres puedan vivirlo también. Y da mucha alegría, cuando consigues que madres que han tenido problemas, los superen, y tengan lactancias prolongadas, cuando te dan las gracias porque les has aconsejado y han podido seguir con su lactancia, pues..., es el tipo de felicidad.

Nosotros en el grupo tenemos reuniones mensuales, donde preparamos un tema concreto, además de contestar las preguntas de las madres que viven; vienen embarazadas, madres lactantes..., sobre lactancia, sobre cuestiones prácticas de cuidado de los hijos, o consejo, o compañía. Además vamos a los domicilios de las madres cuando las madres nos llaman, vamos a su casa, vemos cual es el problema que tiene, si la podemos ayudar.

*Como funciones entonces serían el apoyo, solucionar dudas, dar información=*

= Si, esas son

*Información sobre lactancia, y también sobre algún tema de crianza=*

=sobre crianza, es más desde nuestra experiencia, lo que hemos ido viendo que nos ha ido bien. Ya te digo, que yo con mis dos primeros hijos, fue un estilo de crianza moderno, de... sacarlos pronto de la habitación.., y luego al cambiar, yo para mí que me equivoqué radical con los primeros. No lo volvería a hacer así.

Además de las reuniones, de las visitas a domicilios, tenemos teléfono. Luego hacemos actividades más de publicidad, hacemos todos los años un aperitivo que coincide con la semana de la salud, e invitamos a quien venga a tomarse una tapa. También hacemos una charla que imparte un profesional sanitario sobre lactancia.

Pues en el grupo, aunque hay más socias que se hicieron al principio, luego las mamás dejan de venir porque los niños crecen, esto es una parada y fonda, las mamás vienen unos meses y cuando solucionan su problema dejan de venir. Básicamente, el grupo lo llevamos cuatro personas, somos cuatro personas las que nos encargamos del grupo.

Si nosotras no vemos una vez al mes en el centro de la mujer. Bueno nosotras cuatro no vemos más, porque vivimos cerca, en el mismo pueblo, pero para el tema de lactancia no vemos una vez al mes.

Preparamos los temas, pero no los preparamos las cuatro juntas. Preparamos el tema individualmente, cualquiera de nosotras. Lo que tenemos establecido conjuntamente es un calendario con los temas que vamos a tratar en cada fecha.

La verdad es que nosotras no nos presentamos, luego vienen madres que han venido y no sabemos cómo se llaman. Que en ese sentido nunca lo hemos hecho. Lo que sí hemos hecho es presentar al principio el tema del que vamos a hablar, luego si viene una madre con una duda, se aparca el tema, sobre todo si vienen más mamás con esa misma duda.

Los que más surgen, son las dificultades con la lactancia, tipo grietas irgugitación mamaria, hongos, etc., ese tipo de problemas, la incorporación al trabajo; cómo sacarse leche, cómo conservarla, la alimentación complementaria.., y esos son los temas que mas salen. Luego si viene alguna mama con un bebe llorón, que siempre lo achacan al cólico del lactante, aunque nosotras pensamos que no existe, que sólo demandan más atención, porque la inmensa mayoría de los niños se callan con el contacto, teniéndolos más en brazos o en una mochila.

Normalmente es eso, explicarles las cosas de la forma más accesible posible, nunca hacerles pensar que lo que están haciendo está fatal. Es ir llevándola más o menos a tu camino, diciéndoles; pues a mí me funcionó..., prueba a hacerlo así, prueba una mochila, o a darle tumbado. Es más darles consejo, diciéndole que puede hacer, nunca decirles lo que tú haces está mal hay que hacerlo así.

Pues entre nosotras, que nos encargamos de la reunión, muy distendido, muy bien. Entre las madres que vienen a la reunión..., lo que te he dicho, como suelen ser aves de paso..., no llegan a estar muy abiertas. Además vienen muy condicionadas por la opinión de la gente, por lo que les ha dicho el pediatra, la enfermera..., entonces yo creo que en algunas ocasiones vienen pensando, a ver qué me dicen de las locas esta de la teta. Como no vienen mucho y no llegan a conocernos, creo que no llegan a volcarse. Excepto alguna mama que si llega a implicase y viene mucho. Pero no suele ser el caso, la mayoría viene mientras se le soluciona su problema. También es verdad, que luego llegan mamas porque se lo han dicho otras madres que ha estado

aquí. El boca a boca si funciona. Les dicen; oye llámalas, eso si lo hacen, pero no se les nota muy abiertas y relajadas.

Eso sí, la gente que viene si participa, y pregunta pero la verdad es que no tenemos reuniones muy multitudinarias. Vienen 5 o 6 madres.

Cuando conoces a la gente de las reuniones, y luego las ves por el pueblo, pues te paras, les preguntas. Pero relaciones más personales, no. Son relaciones de cortesía. Nosotras no solemos quedar mucho por los niños. Yo con la presidenta, si tengo más relación porque somos amigas.

Les aporta conocimiento, muchas de las cosas que decimos, no las saben o no se les ha pasado por la cabeza. Si a la madre la conocemos personalmente, pues parece que le aportas también más confianza a la hora de enfrentarse a los problemas, o también a la hora de llamarte. Aunque se lo decimos a todas, y nos llama gente que no nos conocen de nada, que han visto el teléfono o se lo ha dado otra mama del grupo.

Yo considero que si influye, pero tampoco tenemos..., no vemos la constancia, porque como no tenemos mucha relación fuera, ni hacemos un seguimiento de las madres, pues no sabemos en qué grado ha influido o no. Pero yo creo que si, porque algo de provecho tienen que encontrar, cuando se lo recomiendan a otras madres.

La madre tiene más confianza para hacer lo que está haciendo, de que por naturaleza puede dar el pecho, y de que si otras madres lo han hecho, ellas también pueden. La confianza mejora bastante, la autoestima también por el apoyo y el ánimo que encuentran en las reuniones. Y para el papa, mejora, el no tener que levantarse por las noches para hacer un biberón, es más cómodo.

Yo creo que influye, pero..., que nadie lo reconoce. Yo creo que hay mas madres dando el pecho, ya sea por nosotras o por los consejos de otra gente, por lo que sea..., por la información, que hay mas información de la lactancia. También es verdad que aquí, el ayuntamiento nos tiene reconocidos como una asociación sobre la salud, y eso ayuda, porque cuando hacen la semana de la salud y participan las asociaciones..., contra el cáncer, el Alzheimer..., a nosotros nos incluyen. En ese sentido el ayuntamiento nos apoya, nos da unas subvenciones, que ahora mismo, con esto de la crisis están bastante paralizadas, pero bueno, sí nos apoya y sí creo que si influye.

No, yo personalmente apenas. Cuando iba a las reuniones de la asociación di mi correo y me envían información, pero yo personalmente con ellas no tengo relación.

No

Saben que existimos, pero no tenemos relación con ellos. Tenemos relación con la matrona, pero también es verdad, que ella ahora por cuestiones de enfermedad, tiene muchas bajas y apenas está en el centro de salud. Cuando ella está si se nota, porque nos llegan muchas madres. Pero, nosotras, las madres del grupo trabajamos, los niños, la casa..., no tenemos mucho tiempo para ir al centro de salud, que sólo están por la mañana, para ir a hablar con ellos. No dedicamos mucho tiempo a la relación con ellos, ni con otros grupos.

Con la matrona sí, fue ella quien impulsó el grupo, tenemos nuestro cartel puesto en su puerta, y ella es la que nos manda más madres.

No

Pues..., nos conocen, por ejemplo en las reuniones que hacen para preparar la semana de la salud, a esas reuniones va la presidenta, y a veces yo también. Allí nos preguntan que hacemos, se sorprenden de que vayamos a las casas. Nos conocen, saben que existimos, pero no saben exactamente lo que hacemos. No tenemos relación..., nosotras relaciones institucionales, nosotras no tenemos.

*Pero la semana de la salud, es una actividad común que hacen los colectivos=*

=Sí, lo que pasa es que es solo una semana, las actividades se solapan, y no son en el mismo sitio. Las asociaciones grandes tienen sus conferencias en el centro cultural a gran escala, y las nuestras son aquí y con poquita gente .

Si recibimos ayudas, tres años. Un año recibimos 400 euros, los otros dos años nos la han dado pero no la hemos cobrado. No sabemos si los cobraremos.

Ahora mismo me encargo de muchas cosas, generalmente soy yo la que preparo los textos, también es verdad que mis hijos son los mas grandes del grupo. Las otras mamás tienen los niños más pequeños. Ahora mismo la que más se encarga, pero de las relaciones institucionales no, de eso se encarga la presidenta. Soy yo la que se

encarga de preparar los temas, de hablar con las madres en las reuniones, y de todo eso.

Me gusta, te gusta ayudar a otras madres. Me siento bien cuando consigo ayudarlas, y me siento mal cuando no consigo ayudarlas. Me da una alegría inmensa cuando alguien me agradece lo que he hecho, no por vanidad, sino porque pienso que he hecho algo que le ha servido a alguien.

Cuando alguien me da las gracias, sólo haber ayudado a alguien es suficiente.

Muy bien, él fue el que al principio tuvo más interés con lo de la lactancia. Yo le decía; parece que el niño se queda con hambre, y él me decía que me lo pusiera más veces. El fue el que me animo, con lo cual él lo lleva bien.

Mi madre ha aprendido muchas cosas, su mundo fue el de las tres horas, el del biberón, y..., yo ahora cuando la oigo hablar sobre la lactancia, la oigo decir; tu póntelo, cuantas más veces mejor, más haces. La oigo hablar de lactancia y me satisface. A mi suegra, no la he oído hablar, pero me lo han dicho. Además cuando mi hija ha estado mala, por ejemplo con una gastroenteritis, y no ha comido nada, dice; gracias a la teta, que su madre todavía le da pecho, que es lo único que come. La veo yo más despejada con la duda de esto para que servirá. Con el resto de mi familia, con mi hermano me he sentido decepcionada, porque alguna vez me ha dicho si es que voy a saber yo más que el médico, y eso desilusiona mucho. Yo esto no me lo he inventado, sino que lo dice gente experta, entre ellos la OMS.

Me ha aportado mucho, en haber podido disfrutar mucho de la crianza de mi hija, mucho, muchísimo..., tanto como para plantearme tener otro hijo. Lo que pasa es que luego el ritmo de vida que llevamos hace que se me quite de la cabeza. Pero si que me da mucha seguridad pensar que un recién nacido no supone una carga, hay que dedicarle tiempo, pero no es un problema de decir; va a llorar y no se que le pasa, o no voy a tener pecho que darle, o me va a dar malas noches. Yo con mi hija, la experiencia del grupo, y el haber leído muchas cosas sobre lactancia y crianza, me ha dado una experiencia, y unas nuevas ideas para utilizarlas, que no he tenido, malas noches o dudas sobre el pecho.

Sí. Lo constato en la tranquilidad de no tener que estar preparando cosas, el poder coger al bebe y salir a la calle..., a mi me gusta la calle, me agobia estar en casa



mucho tiempo, y en ese sentido el pecho me ha resultado muy cómodo, coger a mis hijos e irme. En la calidad de vida..., en el sueño, el poder dormir con mi hijo al lado y poder darle pecho, sin tener que levantarme y sin interrumpir el sueño en exceso. En eso ha mejorado también mi vida mucho desde que estoy en el grupo, porque mis otros hijos dejaron de tomar el pecho bastante antes, y mi hija no ha estado enferma, y cuando lo ha estado, le daba pecho tomaba más veces pero ya está. También económicamente, yo por suerte no tengo problemas económicos, pero la verdad es que es un ahorro no tener que estar comprando leche, esterilizadores, historias..., y si lo piensas también es un ahorro.

Dificultad para seguir no, A lo mejor que si una mama te llama para ir a su casa en ese momento y yo no puedo, pero se lo digo a otra mama y a lo mejor ella si puede. La única dificultad a lo mejor es esa..., pero para no seguir en el grupo, NO.

Pues, no lo se. No se si influyo positivamente en la salud de otros, porque no se cual es el concepto que los otros tienen de lo que yo les digo.

Ahora mismo creo que deberíamos hacer algo para darnos a conocer más, pero tampoco creo que a corto plazo pueda ser por lo que te he dicho, por las cargas familiares y laborales. No veo que podamos dedicarle mucho más al grupo, por lo menos por mi parte, a eso..., a las relaciones con los profesionales sanitarios, o con otros grupos. Yo por mi parte, no creo que me implicación pueda aumentar mucho.

Mas comunicación con otros grupos, darnos mas a conocer entre los profesionales sanitarios, quizá para que nos deriven mas personas, o para que confíen mas en nuestro criterio. Que si una mama va no le chafen las ideas que medio pueda llevar, porque su palabra es más fuerte que la nuestra, esas cosas.

Pues que me parece lo mejor, lo más cómodo, y que se lo recomiendo a todo el mundo.