

INFORMANTE: MACARENA FECHA DE REALIZACIÓN: 26/06/2011

Te lo concedo gustosamente (consentimiento para ser grabada)

Edad: 35 años

Nivel de estudios: Universitarios, Licenciatura.

Ocupación: Matrona en centro de salud

Miembros unidad familiar: Mi marido, dos niñas, y yo

Mi hija mayor tiene cinco años y mi hija menor 14 meses.

A mi hija la mayor la he estado lactando hasta que ha cumplido cinco años, que hicimos un destete pactado, promovido por mi parte desde varios meses atrás. Y a la pequeña continuó lactando. Ellas han compartido lactancia un año y medio.

Pues; estupenda, maravillosa. No se, para mi ha sido un descubrimiento, algo que nunca me había planteado. Lo había visto como algo natural, que sí que haría, pero una vez puesta en ello ha sido un descubrimiento fantástico. Algo que me ha acercado mucho a mis hijas y que me ha permitido descubrir muchas cosas de mi misma.

El principal apoyo ha sido el de mi pareja. También he tenido mucho apoyo del grupo. Yo empecé a acudir a un grupo de apoyo cuando estaba embarazada, o sea que ese grupo de apoyo, ese grupo de mujeres fue un gran apoyo para mí. También un grupo de yoga, que curiosamente lo conformaban las mismas mujeres responsables del grupo de apoyo. Y, después, mi familia, mi madre, mis hermanos y mi familia política, sobre todo ellos porque me han respetado mucho.

Me ayuda mi marido.

Se que sí recibí LM, y mi madre recuerda que tres meses.

Soy enfermera y, además, desde hace poco soy matrona. Yo era enfermera cuando me quedé embarazada, y la verdad es que en la carrera se tocó muy de puntillas la lactancia materna. Fue a raíz de mi embarazo y de mi asistencia a los grupos de apoyo cuando empecé a formarme. A partir de ahí comenzó mi interés personal, de forma autodidacta, a través de lecturas de libros, de artículos, y luego asistiendo a cursos, congresos etc., de manera personal.

Conocí al grupo de apoyo a la LM a través de una de mis cuñadas que dio a luz diez meses antes que yo, ella con sus dos hijos anteriores había tenido una lactancia fallida y tenía mucho interés en dar de mamar a su tercera hija. Además sus dos anteriores hijos eran intolerantes a la lactosa y tuvo muchos problemas. Ella inicio la lactancia con mastitis, con problemas, y entonces contactó con un grupo de apoyo. Yo estaba embarazada y ella me informó que había una charla de parto natural, así que asistí a la charla. Ese fue mi primer contacto con la asociación. Luego me apunté a yoga para embarazadas y resultó que las responsables de uno de los grupos de la asociación iban también a yoga para embarazadas, y a partir de ahí fui yo también a las reuniones.

Participo desde hace seis años. Asumiendo responsabilidades desde octubre de 2006, o sea casi cinco años.

Yo asistí al grupo de XXX porque no había ninguno en el municipio de Murcia, había en varias pedanías, pero no en Murcia. Entonces, como me pareció tan importante la labor que se realizaba desde los grupos de apoyo, y como lo veía una necesidad en la etapa del postparto y de la lactancia, en la que las madres están tan perdidas, pensé en crear uno. Pensé que en mi ciudad tenía que haber algo donde las mujeres pudieran acudir y que no tuvieran que desplazarse. A raíz de ahí y, una vez que ya fui madre, empecé a implicarme más, me hice socia, y le dije a la junta directiva que me gustaría, que tenía intención de montar una sede en Murcia, y pase a formar parte de la junta directiva.

La filosofía del grupo es el apoyo mutuo entre mujeres, no solo la ayuda emocional en las lactancias que sí funcionan y se inician con normalidad, y que a pesar de ello necesitan apoyo, porque vas cansada, surgen dudas, y necesitas el apoyo y la compañía de otras mujeres para saber que todo es normal, sino también y sobre todo por aquellas mujeres que tenían problemas con la lactancia. Yo soy enfermera y veía que había un gran vacío en la asistencia sanitaria con esas mujeres, con esos problemas, y era una manera, desde mi posición de madre lactante, no como profesional, sino como madre, de ayudarlas y de orientarlas. A veces también como profesional, aprovechaba mi posición en el grupo, para orientarlas, porque a las mujeres tu les estas diciendo una cosa como madre y el pediatra otra, y al que hacen caso por supuesto es al pediatra porque es médico. Mucho por las mujeres que su

lactancia funciona con normalidad pero también por las mujeres que tienen problemas y que querían lactar para que pudieran seguir con la lactancia.

Si, básicamente el apoyo mutuo de una igual a otra igual, el apoyo emocional, el poder decir a una madre; eso que te pasa es normal, es normal que los niños pidan cada hora o cada dos horas. Hablarles de la normalidad de la lactancia a demanda, de la normalidad del sueño infantil, que es diferente del adulto, los despertares nocturnos, el normalizar la lactancia nocturna, la práctica del colecho, siempre siguiendo las normas de seguridad. Porque todavía en la sociedad se ve muy mal dormir con los hijos y todas nosotras que llevamos lactando mucho tiempo lo hemos logrado así, porque de otra manera es imposible porque iríamos muertas. Eso en cuanto al apoyo a la madre, la normalización de la lactancia y pautas de crianza. Además, ahora mismo el grupo de apoyo si cubre otras funciones como la solución de problemas de lactancia, pero yo, personalmente como profesional sanitario, creo que eso no es una función de los grupos de apoyo y que le estamos haciendo un gran favor al sistema de salud, porque le estamos quitando ese problema de encima, porque muchos profesionales no tienen esa formación en lactancia materna y no saben solucionarlos. Creo que esa es función de los profesionales de salud. Nosotras estamos para apoyar, para acompañar a las mujeres, y para orientar lo mejor posible.

Nosotros pertenecemos a una asociación más amplia. Nuestro grupo hace reuniones de madres, una vez al mes. Hacemos charlas, bueno antes, íbamos a las clases de educación maternal y el día que tocaba la lactancia, pues íbamos, nos presentábamos, hablábamos de la función de los grupos de apoyo, y todo eso. También, eso lo seguimos haciendo, nos acercamos una vez al mes, al grupo de yoga para embarazadas que hay aquí en el barrio, y bueno y ya a nivel de asociación, todas las socias y responsables de las sedes, colaboramos en los actos que se hacen con motivo de la semana mundial de la lactancia materna, en las conferencias que hacemos a lo largo del año, las responsables de sede participamos de la junta directiva, entonces participamos en todo lo que se organiza en la región a lo largo del año.

Nuestra sede tiene tres vocales, y las tres tenemos voz y voto en la asociación. En nuestras reuniones nos solemos distribuir entre las mujeres para no estar juntas, y una de ellas se encarga de moderar la reunión para dar los turnos de palabra y que no se desmadre. Las otras dos, detectan si hay madres con problemas, que lo manifiestan

en la reunión, para de manera personalizada atenderlas, ayudarlas y si fuera necesario derivarlas a un profesional sanitario.

Nos reunimos una vez al mes en el centro de salud.

Antes sí que había un tema del mes que era común para todas las reuniones de las sedes de la asociación para ese mes. Eran temas correlacionados, pero si por ejemplo el tema era la alimentación complementaria y a la reunión llegaban muchas mujeres embarazadas, pues no se hablaba de eso y acabábamos hablando de los primeros días. Simplemente estructurábamos un poco el tema, le dábamos la información de la OMS y de la AEP, un poco la información que manejen los organismos internacionales y nacionales competentes en la materia, hablábamos de nuestra experiencia, y luego las mujeres intervenían espontáneamente, y así la reunión se desarrollaba según quería el grupo. Pero últimamente, no se hace así, el tema es libre, cada uno llega y habla, y muchas veces las reuniones son para solventar los problemas de lactancia. Ahora una reunión se estructura de la siguiente manera; las madres llegan, se sientan, siempre nos ponemos en círculo y los niños se ponen en medio con colchonetas en el suelo para jugar, entonces, la persona que va a llevar la reunión a modo de moderadora, se presenta, expone en que consiste la reunión, en que consiste la asociación, y entonces habla de su experiencia con la lactancia y luego pasan a presentarse las madres y explican porque han venido. Yo he venido porque estoy embarazada y quiero aprender, o yo he venido porque me han salido grietas en el pezón, y así.

Los temas van por rachas, pero se habla mucho de la normalidad en el número y frecuencia de las tomas, el sueño infantil también sale mucho, las tomas nocturnas, también mucho de problemas de grietas por malos agarres, de problemas de enganche, alguna mastitis también nos llegan. El grupo cada vez tiene más información, además cada vez hay más profesionales sanitarios dentro del grupo que colaboramos, entonces cuando hay problemas de lactancia pues somos nosotras quienes los abordamos. Yo soy matrona y, entonces, cuando hay un problema quien se dedica a solventarlos soy yo. Yo apporto mis conocimientos profesionales. También derivamos al hospital, a veces derivamos a la enfermera de lactancia del Hospital, que también nos conoce

Normalmente se practica la escucha activa, y esto es que la madre expone su problema y se le intenta devolver lo que ella ha dicho, para que ella misma encuentre

la solución con una pregunta, a ver ella que piensa, o que consideraría más adecuado, o si está dispuesta a cambiar algo, o hacer otra cosa. Se intenta que sea así. Nosotras a nivel personal intentamos hacer algo de formación a nivel de consejería para llevar las reuniones de la mejor manera posible, poder orientar a las madres, acompañándolas sin imponerles nada. Aún así se le intenta dar la información que está fundamentada en la evidencia científica y se les explica por qué decimos o hacemos eso. Ya cada una según sus circunstancias personales que tome sus decisiones, o que sean otras mujeres las que les cuenten su experiencia.

Normalmente es un clima bueno. Nuestras reuniones son muy numerosas, son difíciles de llevar porque hay mucho barullo y al final las personas hacen grupillos, es lo normal, además, a veces van cuatro o cinco personas con problemas de lactancia importantes y tenemos que atenderlas. Pero, en general, es un clima bueno. También es verdad que, a veces, nosotras detectamos la necesidad de una mayor formación en consejería para que no se produzcan situaciones de tensión, porque hay mujeres que vienen con determinadas pautas de crianza que a veces son incompatibles con una lactancia a demanda y entonces, es difícil poder llegar a ellas.

Las mujeres participan en las reuniones y se contestan entre ellas. Al principio de la reunión, si que están mas calladas pero conforme tú te vas callando y las vas dejando hablar, ellas participan más. Esperas unos segundos a ver si alguien espontáneamente quiere contestar y si no pues contestas tú.

A nivel mío personal, las relaciones son muy buenas. Yo he hecho amigas en el grupo de lactancia, amigas que ahora son íntimas. Y ellas pues también hacen amigas.

Ahora mismo no lo se, la verdad, yo te puedo hablar de mi experiencia personal. En mi caso sí se han establecido relaciones más allá del espacio de reunión. Yo me desvinculé del grupo cuando me hice matrona, me desvinculé de la participación activa, porque yo no quería ser la matrona del grupo, yo quería ser una mama más y dar el apoyo como yo lo entendía. Hubo un tiempo que me desvinculé más del grupo, salí de la junta directiva aunque seguía colaborando. La responsabilidad del grupo la tomaron dos compañeras, pero ahora, por circunstancias de la sede, me pidieron que me incorporara otra vez. Desde la asociación, se intentan hacer convivencias, varias al año, para que las socias se relacionen y de ahí salen relaciones de amistad.

Yo creo que el grupo aporta a las madres seguridad, ante todo seguridad, y la certeza de que están haciendo las cosas bien. También les aporta tranquilidad al ver que si tienen un problema de lactancia las cosas se pueden solucionar y la lactancia puede continuar con normalidad y ser algo agradable. Además acompañamiento y un sitio donde poder desahogarse con tranquilidad sin sentirse juzgadas.

Yo creo que sí influye en su calidad de vida. Se evidencia en muchas cosas porque en el momento en que tu a una madre le devuelves las riendas de su crianza y se siente segura, empiezan a sentirse fuerte. Tienen la información y no importa que alguien con bata blanca les diga que lo están haciendo mal. Ellas tienen información basada en la evidencia, saben que profesionales formados en lactancia materna están diciendo eso. Ellas vuelven a retomar las riendas de la crianza y alimentación de sus hijos, y al sentirse seguras, pues saben que lo que hacen está bien, que su hijo se está criando de forma adecuada, sana y feliz, y por tanto ellas son felices también. Después, también, las mujeres que tienen problemas con la lactancia, recuperan la esperanza, ven que hay alguien las entiende y que alguien las puede encaminar hacia la solución de su problema. Antes era, o dejo la lactancia, o sigo así, que lo estoy pasando fatal.

En el bienestar de la familia también influye porque en el momento que la mujer está bien puede empezar a comunicarse con su pareja. Es más fácil decirle; "mira esto es normal y necesito que me ayudes de esta manera", o puede decirle a su madre o a su suegra o a sus hermanas, que es eso lo que quiere hacer, que está segura. Creo que cuando ella se siente bien y segura con lo que hace, las demás personas empiezan a respetar su decisión y a verla feliz.

La verdad es que no hemos hecho ningún estudio aquí en el barrio sobre la influencia del grupo, además, aquí vienen muchas mujeres que no son de esta zona de salud. Yo no se si desde que este grupo está aquí han aumentado las tasas de lactancia o la duración. No se si los profesionales de la salud lo habrán hecho. Pero, entiendo que estas mujeres se encontraran mejor físicamente, bueno los beneficios que todos conocemos para ellas y para sus hijos, tendrán menos enfermedades y eso tendrá una influencia social. Menos residuos de basuras, menos gasto, etc. Bueno, a lo mejor las farmacias están algo más tristes.

Con respecto al resto de los grupos de la asociación sí que hay relación porque hacemos cosas juntas, nos conocemos, y cuando una no puede ir a su reunión puede ir otra de otra sede. Con respecto a otros grupos de lactancia, conocemos a algunas y

hemos estado en muchas semanas mundiales, por lo menos en cuatro que yo me acuerde. Hemos hecho actos conjuntos con otros grupos, hemos ido juntas a reuniones de UNICEF y hemos estado yendo al hospital a visitar a las madres puérperas. En algunos casos no nos hemos conocido físicamente pero si hemos hablado por teléfono o nos hemos mandado correos.

Tenemos mucha mas presencia a nivel mediático, porque podemos hacer actos importantes en la semana mundial, más que otros grupos que son solo locales. Somos muchas más mujeres, bueno mujeres y hombres, trabajando por la lactancia. También estamos federadas por lo que tenemos relación con otros grupos de lactancia de fuera de la región. Las ventajas son más presencia y por lo tanto llegamos a un número mayor de mujeres.

Conocen a las responsables, por lo menos a dos de nosotras. Normalmente nos conoce el coordinador del centro de salud, que es con el que renovamos los permisos para reunirnos allí, y él a su vez pide el permiso al Servicio Murciano de Salud. En un principio queríamos vernos en la asociación de las mujeres de la flota, pero tuvimos problemas con ellas, no nos dejaron y por eso acudimos al centro de salud. Al principio de reunirnos, le solicitamos a él poder hacer una reunión para conocer a todo el equipo, médicos de familia, pediatras, matronas, etc. Para que conocieran quienes éramos, que es lo que íbamos a hacer. Siempre se les ha dicho que eran bienvenidos en nuestras reuniones. Aunque no se ha vuelto a hacer esa reunión.

La matrona nos deriva muchísimas embarazadas y, después, alguno de los pediatras también nos deriva madres. Gracias a algunas de las mamás del grupo, ellos se han formado en lactancia, han leído libros y, ahora, están dando buenos consejos de salud. Luego hay otros que no quieren saber nada y otros que están en contra.

Si, con la unidad de salud medioambiental del hospital, con ellos sí que hemos estado en contacto. Con el coordinador de formación continuada del hospital también porque en los cursos que organizan de capacitación en lactancia normalmente dejan algún hueco para las madres de los grupos de apoyo. Y después, algún contacto hemos tenido con periodistas a la hora de difundir información, y también pues cada mamá que está en el grupo pues aporta su profesión. Hemos tenido mamás que trabajan en la biblioteca, pues hemos organizado algo allí.

Ahora mismo no recibimos ayudas, la verdad. Sí que hemos pedido ayudas al Instituto de la mujer, a la Comunidad Autónoma, a la Consejería de Sanidad. Hemos colaborado a nivel institucional con el Instituto de la mujer en una campaña sobre lactancia y trabajo. Pero a nivel de colectivos o asociaciones de la zona, no. Ya te digo que tuvimos una mala experiencia al principio. Este verano que cierra el centro de salud por la tarde, si nos han concedido reunirnos en una sala de allí, pero porque la madre que lo ha solicitado es socia.

Mi función en el grupo ha evolucionado. Al principio era una mama que le daba pecho a su bebé y que tenía experiencia y formación. Era enfermera y por eso me sentía más segura, tenía experiencia con la educación para la salud y aunque no había llevado nunca grupos, me sentía mas suelta para hablar sobre hábitos saludables, para hablarles a las personas sobre hábitos sanos de alimentación. Al año de empezar me presenté al examen de matrona y empecé la residencia. Fue entonces cuenta me dí cuenta de que algo que no pretendía ser una charla, porque esto pretenden ser reuniones abiertas, terminaban siendo eso. Yo acaparaba con mi información, y todo porque yo era matrona y la gente me preguntaba. Las reuniones se estaban convirtiendo en un taller de lactancia y eso, para mí, no es un grupo de apoyo. Esa es la función que yo he rechazado, y por eso dí un paso atrás. Ahora sigo allí, pero cuando voy yo no intervengo, no digo que soy matrona, a no ser que haya algún problema o haya que mandar alguna medicación tópica, entonces sí.

Me siento muy satisfecha, es algo que a mi me hace sentir bien. Ver que llega una mujer fatal, hecha polvo, desconcertada, deprimida, que no sabe que hacer, no sabe si continuar con la lactancia, y que sale de allí con una sonrisa, con esperanza, y que sabe que te puede llamar cuando lo necesite, o sea que eres accesible, porque no hay gente accesible. Bueno eso me hace sentir satisfecha.

Lo que siempre me ha motivado, es lo que yo he recibido del grupo, que siempre me han apoyado y he tenido a una persona cuando lo he necesitado, cuando me he sentido flaquear. Eso ha sido para mi tan grande, y me ha aportado tanto en la lactancia de mis hijas que creo que se lo debo a otras mujeres.

Mi marido nunca se ha metido y me ha apoyado siempre. De hecho, yo no hubiera podido montar el grupo sin su apoyo porque alguien tenía que estar ahí, echándole un ojo a la cría. Él venía a las reuniones y estaba con mi hija, entonces solo tenía a la primera. Yo atendía consultas de lactancia por teléfono y llegó a ser algo muy presente

en nuestras vidas. A él le llegó a angustiar, era mi trabajo y las consultas de lactancia, ir a los domicilios, hablar una hora por teléfono. Llegó a ser algo angustioso y creo que eso fue también uno de los factores que me hizo echar un paso atrás.

Mi familia lo vive bien, están orgullosos y contentos. Ellos han tenido que cambiar también muchas concepciones. Yo se lo he mostrado como algo natural, como lo más normal del mundo, y ellos, pues, lo han visto así. Mi hija ha estado siempre conmigo y mi marido también, por lo que no ha interferido demasiado en mi vida familiar.

Yo creo que el empezar a participar en los grupos de lactancia me abrió la luz, para hacerme matrona. O sea, que a nivel personal el grupo me ha aportado muchísimo. A él le debo la profesión a la que me dedico ahora, porque gracias a mi participación estaba super formada y aprobé el examen, y gracias a ello hice la residencia. Estaba en contacto con mujeres lactantes y mujeres embarazadas, ya estaba allí realizando una labor. Luego también me ha ayudado a crecer mucho como persona, me hizo ver la maternidad como un proceso de crecimiento y a madurar mucho a nivel personal. Gracias al grupo empecé a interesarme por temas de crianza respetuosa y por otra forma de trato a los niños.

Sí, ha contribuido mucho. Yo he cambiado mi modo de alimentación, he cambiado mi estilo de vida, estoy buscando una casa para irme a vivir a la huerta. Además soy mucho más respetuosa con las personas. Gracias a la formación que tengo en consejería pues, respeto mucho más otros puntos de vista. Me ha servido para muchas cosas. (Fuera de la grabación, me comenta que los grupos han influido incluso en la forma de parir a sus hijas, la primera en una clínica de parto respetuoso y la segunda en casa)

La dificultad para mí es que soy matrona y este hecho interfiere para estar en relación bis a bis con las madres. Yo ahora quiero montar, como matrona, una consulta de postparto y crianza en mi zona de salud, en la que hablaremos de todo, pero en la que yo si soy consciente de que soy la matrona.

Yo creo que si, claro.

Ahora mismo echar otra vez el paso atrás. Para mí es dificultoso porque cuando tu sabes que hace falta gente y que se cuenta contigo, pues me cuesta trabajo decir no, pero creo que es lo mejor y lo voy a tener que hacer de aquí a poco tiempo.

Para el grupo, pues no lo sé, yo te hablo de que voy a seguir colaborando. Mis compañeras son las que dirán que desean para el grupo. Ahora ella está muy ilusionada, está leyendo un montón de cosas, no solo de lactancia. Aquí empiezas y no paras, no solo de lactancia, de parto, de crianza, etc. Ella va ahora al grupo de yoga, y está muy emocionado por eso yo la apoyo mucho, de hecho somos vecinas y amigas.