

Mi hija y yo (la experiencia de amamantar a mi hija)

Autora:

M^a Esther S. Albaladejo

Palabras clave: lactancia materna, pecho, amamantamiento, leche materna.

Cada vez que le doy el pecho a mi hija disfruto. Ahora ya casi ni me acuerdo de los primeros días, cuando tenía los pechos agrietados, dolor de espalda y cansancio. Pero desde el principio, incluso antes del parto, supe que lo mejor para los bebés es la leche materna por todos los beneficios que les reporta. De hecho, nada más subir a la habitación, tras un parto muy duro, me puse a mi pequeña Natalia sobre el pecho y el instinto le hizo buscar su alimento. Me miró y desde ese momento todo cambió en mi vida.

Dar de mamar a mi hija es lo mejor. Si tiene hambre, aunque yo esté rendida, es tan sencillo como acercármela para que mame. Si se encuentra mal, a mamar. Si tiene sed, a mamar... Es algo especial, que nadie nada más que yo puede sentir. El padre es su padre, pero la unión que surge con la lactancia es algo inexplicable. Además, la pequeña, que ya tiene cuatro meses y medio, no se ha puesto nunca enferma, los cólicos han sido mínimos y estoy segura que eso ha sido gracias a la lactancia materna. Gracias a eso mi niña no es estreñida, cosa que sí les pasa a otros bebés con los que me encuentro. Pesa ocho kilos, tiene cuatro meses y medio, y está preciosa. El sistema inmunitario se refuerza con la leche materna y eso se nota, de verdad.

Cuando me empezó a subir la leche me compré las conchas de silicona, tal y como me recomendaron. Sirven para mantener el pecho aislado del tejido de la ropa, y la leche que va saliendo del pecho es la que hidrata el pezón. ¡Qué manera más fácil y sencilla! Por eso se lo recomiendo a todo el mundo. Las conchas, y también el aceite de caléndula. Es un producto cicatrizante natural que da elasticidad a la piel, previene y cura las grietas del pezón y el bebé puede mamar sin tener que limpiarlo. El aceite de caléndula a mí me ha ido muy bien.

Otra de las ventajas de amamantar a mi hija es la comodidad. No hay que esterilizar ningún ins-

trumento, ni tetinas ni nada (que si tetinas blandas, que si serán apropiadas...) La naturaleza es sabia.

Ahora ya he vuelto al trabajo, pero dos semanas antes de reincorporarme me planteé la introducción de la lactancia artificial, compaginada con el amamantamiento, a modo de prueba. El objetivo era que Natalia se acostumbrara a la leche artificial, para que la persona que la cuidara cuando yo no estuviera pudiera darle el biberón, ya que hasta el sexto mes no debía introducir las papillas según recomendación de mi pediatra. Pero la operación biberón fue muy dura. Lloraba durante más de dos horas, empujaba la tetina y llegó a estar más de cuatro horas sin comer. Fue un desastre, pero ahora me alegro, porque gracias a ello he decidido seguir con la lactancia materna y estoy muy feliz. Ya me he incorporado a trabajar, con reducción de jornada, y por suerte puedo venir a media mañana a darle el pecho a mi hija. Sé que es una suerte que no tienen otras madres pero es lo más cómodo, y estoy segura que es lo mejor para ella y también para mí.

Mi experiencia también me anima a recomendar la lactancia materna, no sólo por lo ya explicado, sino para que el útero vuelva a su sitio lo más rápido posible. Además, he recuperado mi figura, algo que casi ni me creo. Me siento bien y con más vitalidad que nunca. Por las noches, cuando me acuesto en la cama y me la tumbo encima, aunque yo esté cansada... es un momento único. Las dos descansando, una junto a otra, notar su respiración... Es lo más maravilloso del mundo. Algo que casi no se puede explicar.