

**MUTANTE**

 **ACTUAR**

**Postales amorosas  
para derribar culpas  
cuando hablamos de**



**LACTANCIA Y  
MATERNIDADES**

**con nuestras amigas**

A partir de una conversación con **María Clemencia Cardona**,  
médica especialista en lactancia y donación de leche.

**#HABLEMOSDEMATERNIDADES**



Lau: *Ahora que mi bebé tiene tres meses, me di cuenta que existía el **contacto piel con piel**\*. Y siento tristeza, remordimiento y angustia por no haberlo hecho.*

Clemencia: : *Amiga, recuerda que...*

## ¡Hiciste lo que pudiste con las herramientas que tenías!

- ➔ La maternidad puede llegar a generar **mucho culpabilidad**.
- ➔ No siempre tuvimos **la información adecuada**, ni el personal de salud más dispuesto a apoyar nuestras lactancias.

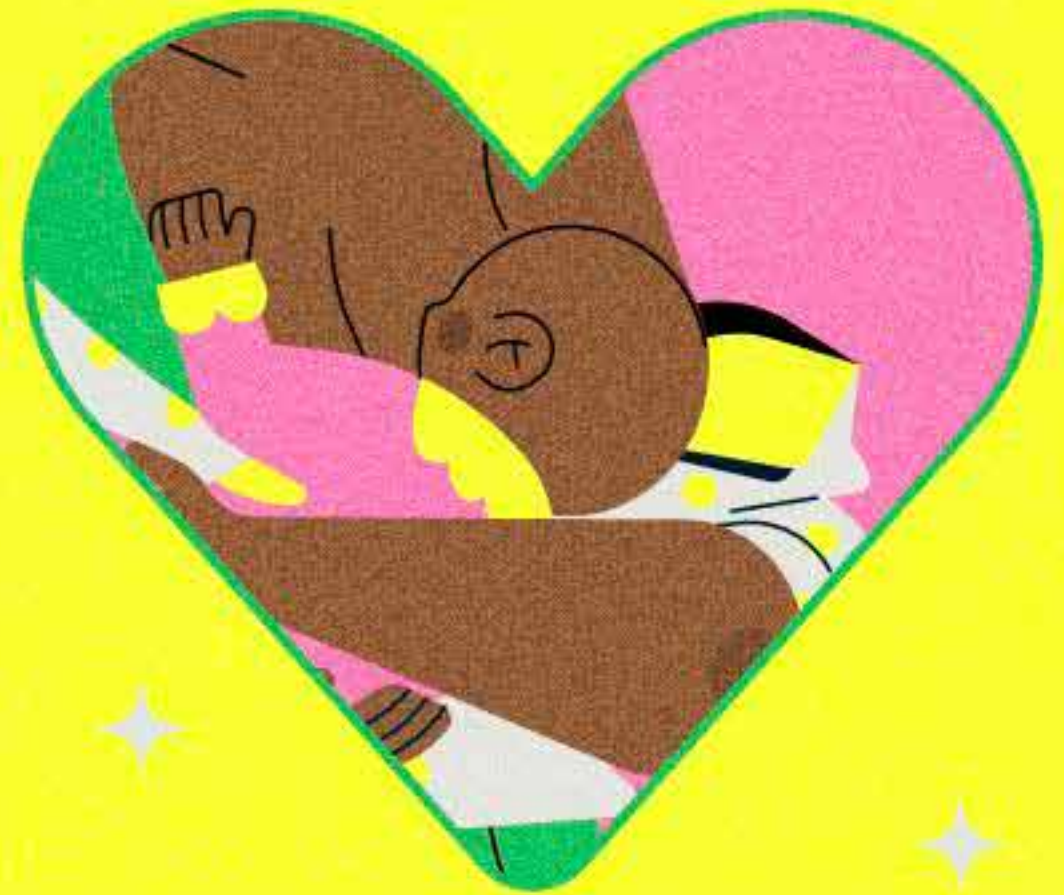
\*Poner al recién nacido en contacto con la piel de su madre inmediatamente después de nacer.



Recuerda que:

**¡Se puede volver a tener el contacto piel con piel!**

Aunque es muy importante en la primera hora de vida (la llamamos ✨ hora de oro ✨), también lo es mantenerlo **a lo largo del desarrollo de nuestros bebés.**



“

*Los seres humanos siempre vamos a necesitar **manifestaciones táctiles** y el contacto piel con piel que sea que tenga un bebé va a ser una apuesta en favor de su crianza”.*

**María Clemencia Cardona,**

médica especialista en lactancia y donación de leche.



*Ceci: Empecé mi lactancia, pero a los 5 meses tuve que dejarla. **Mi salud mental y física estaba a punto de reventar.** Me siento juzgada, a algunas personas les parece imperdonable.*

Constanza: *Amiga, recuerda que...*

Lo importante de la lactancia es tener una lactancia satisfactoria.  
**No existen las lactancias "exitosas".**

- ➔ La satisfacción es un **proceso de beneficio.**
- ➔ Cuando siento que una de las dos partes o ambas no se están viendo beneficiadas por la lactancia es mejor **terminarla de manera amorosa.**
- ➔ Como te apoyo para lactar, también **apoyo tu decisión de no hacerlo.**



Jessika: *Mi pareja y yo queremos amamantar juntas a nuestra hija, pero tenemos miedo. Es un escenario desconocido para nosotras y existe un gran estigma sobre él.*

Esperanza: *Amiga, recuerda que...*

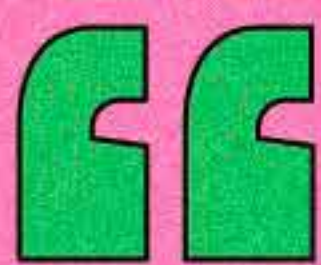
## ¡Hay una **gran diversidad** de familias!

- ➔ **Ambas pueden maternar** y ser parte del hecho nutricional para ese nuevo integrante de la familia.
- ➔ La maternidad y la lactancia **no tienen una única cara**. También existe en parejas del mismo sexo, o en familias que adoptan.



**La inducción a la lactancia **no será un proceso libre de retos,** muchas veces el personal de salud o la sociedad no están preparados o adaptados.**

Pero vale la pena vivirlo conscientemente, buscando **la asesoría adecuada.**



*En la mujer que hace inducción a la lactancia también tiende a haber sensibilidad emocional o labilidad. Lo más importante es **el deseo de compartir la experiencia de lactar**".*



**María Clemencia Cardona,**

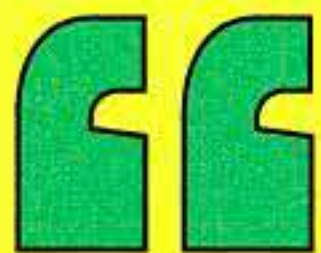
médica especialista en lactancia y donación de leche.



Amanda: *Ya casi nace mi hijo pero temo un escenario de guerra o catástrofe por la crisis climática. Me siento perdida.*

Luz: *Amiga, recuerda que...*

**Es normal sentir miedo o incertidumbre:** el mundo de hoy es hostil para procesos como el nacimiento y la lactancia.



*La lactancia en estos casos se ve muy golpeada: **las mamás están sometidas a niveles de estrés exagerados** y esto afecta sus niveles hormonales, entre ellos el de la oxitocina, encargada de eyectar la leche”.*

**María Clemencia Cardona,**

médica especialista en lactancia y donación de leche.

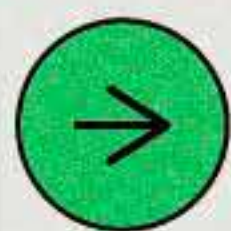


**Pero, en realidad, la lactancia es la forma más factible, salubre y adecuada de llevar los procesos catastróficos.**

## Cuando hay guerras o desastres climáticos:



Las **fuentes hídricas** son más escasas.



El agua va a ser filtrada de manera adecuada por el lecho sanguíneo de la madre y va a llegar **sin ningún tipo de microorganismos patógenos al bebé.**

Es importante que cuando lleguen ayudas humanitarias también lleguen **ayudas para educar y apoyar las lactancias y maternidades.**





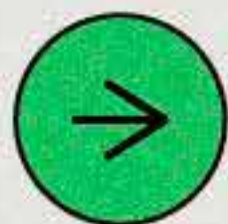
*Sofi: La lactancia también puede convertirse en un imperativo u opresión para las mujeres. ¿Les exigimos más que al propio sistema?*

*Consuelo: Amiga, recuerda que...*

**Cada proceso de crianza y lactancia es único. No es un molde en el cual encajar.**



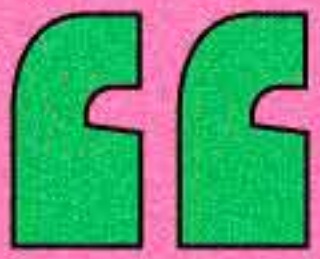
La lactancia es un proceso **inserto en un sistema social** y no está libre de dificultades, ¡a veces tiene muchas!



Las madres estamos expuestas a un mercadeo voraz y eso **puede causar mucha presión.**



**Pero el uso de fórmula\* adecuadamente administrada resulta ser de gran apoyo.**



*Mucho del papel que hacemos médicos, enfermeras y asesoras en lactancia, más que romantizar la lactancia es **dar argumentos de anclaje certeros para poder tomar decisiones** cuando estamos en procesos difíciles”.*

**María Clemencia Cardona,**

médica especialista en lactancia y donación de leche.



\*Sucedáneos de la leche materna.



**Únete a nuestro canal de WhatsApp en el link de nuestra bio**