



Círculos de Apoyo

Familia y Red Social



Teresa Pitman, Líder de LLL, LLL de Canada, co-autora, *The Ultimate Breastfeeding Book of Answers (El Manua Definitivo de Respuestas de Lactancia Materna)* y otros

Traducción: **Veronique Lessoine de Potes**, Líder, LLL México

Una de las cosas más importantes que las madres primerizas aprenden en las juntas de

Grupos de La Liga de la Leche es que no hay nada malo en pedir ayuda y apoyo. Frecuentemente las mujeres se enorgullecen de lo que logran independientemente, pero ya que son tantas las habilidades que tenemos que dominar con un nuevo bebé—mientras nos estamos recuperando—físicamente del embarazo y del parto—el apoyo adecuado puede hacer la diferencia entre batallar con y disfrutar la experiencia de volverse una madre.

Una vez aceptada la necesidad de apoyo, la mas grande pregunta para muchas mujeres es “¿Donde busco—y donde pregunto? Una de las maneras en que los Grupos de LLL ayudan a las madres a contestar estas preguntas es actuando papeles. Una Líder de la Liga de la Leche (LLL)** u otra voluntaria toma el papel de “Tia Ana” —una vieja pariente quien no ayuda mucho y frecuentemente critica a la joven madre que visita (actuada por otra voluntaria). Las demas

proponen respuestas a los comentarios de “Tia Ana.” Entonces si Tia Ana dice “¿Quieres que le de un biberon al bebé para que puedas lavar la ropa?” una madre de la junta podria sugerir contestar “¡Gracias! Es muy amable de tu parte ofrecer ayudarme. Mi partera me recomendo no darle biberones al bebé, pero te estaría muy agradecida si pudieras ayudarme a lavar la ropa.”

Para la mayoría de las mujeres, el primer lugar donde buscar apoyo está cerca de la casa. Muchos Grupos de LLL ofrecen juntas para parejas, donde la mujer y su pareja pueden ambos aprender mas sobre lactancia materna y como se pueden apoyar uno al otro. Muchas veces, la pareja que no pario necesita apoyo también para descubrir como él o ella puede construir una relación con el nuevo bebé y alentar a la nueva madre dentro su nuevo papel. Como un padre lo dijo en una junta de pareja: “Cuando ella estaba llorando porque le dolían los pezones y el bebé estaba inquieto, lo único que pude pensar ofrecerle hacer fue ir a comprar fórmula.” Este comentario llevó a una conversación sobre cómo miembros de la familia pueden ayudar a superar los desafíos de la lactancia materna.

Lo que las madres mas necesitan de su familia y de sus amigos no son consejos sobre lactancia materna o latas de fórmula. Necesitan ayuda práctica con el quehacer, las comidas y el cuidado de los niños mas grandes, porque aprender a dar pecho puede requerir mucho tiempo

durante los primeros días y las primeras semanas. Y necesitan que se les de palabras de aliento y seguridad. Saber que la gente alrededor de ella está segura que ella está capaz de dominar la lactancia materna permite a la madre sentirse mas segura ella también.

A veces madres primerizas han llevado a sus propias madres—o suegras—a las juntas de los Grupos de LLL con ellas. Esto puede ser una experiencia de mucha toma de conciencia para las abuelas, quienes por primera vez pueden darse cuenta tal vez que las reglas de alimentación que recibieron una generación antes y siguieron pueden haber echo a perder sus propios esfuerzos para dar pecho.

Aún con apoyo amoroso en casa, las madres primerizas se sienten muchas veces de perdido algo nerviosas cuando están afuera en la comunidad. ¿Y si el bebé quiere amamantar mientras está en un restaurante o en el autobus? ¿Cómo reaccionará la gente? Con su contacto con LLL, la madre puede obtener información sobre sus derechos legales para dar pecho en lugares públicos y sugerencias para manejar situaciones donde otros hacen comentarios negativos, así como sugerencias sobre maneras de contestar rapidamente a la necesidad de su bebé de amamantar. También sabe que tiene el apoyo de LLL en un sentido mas amplio cuando escucha a representantes de LLL hablar en la tele o citadas en artículos en los periodicos sobre la importancia para los bebés de poder amamantar cuando y donde sea que lo necesiten.

De LLL, las madres aprenden cómo funciona la lactancia materna y cómo el bebé puede ajustar la cantidad de leche y su composición

para satisfacer sus necesidades cambiando la duración y la frecuencia de las tomas. Este conocimiento le da a la madre una base segura par resolver cualquier desafío que se le presente, y también le ayuda a contestar con seguridad a las críticas de otros. Si alguien en la iglesia o donde compras le dice “No puedo creer que le estás dando pecho otra vez a este bebé—tu leche debe estar demasiado delgada,” ella puede sonreir—por lo menos para si misma—sabiendo que las tomas frecuentes son no nada mas normales pero deseables para su bebé que amamanta.

Cada Circulo de Apoyo es como una capa extra de protección para la relación de lactancia materna. LLLI trabaja muy duro para abrir puertas para las madres hacia estos Círculos de Apoyo dentro de sus familias y sus comunidades, y para ayudar a las madres a crear y construir nuevo apoyo cuando un Circulo de Apoyo tiene agujeros. Contactar a una Líder de LLL o asistira una junta de Grupo puede ser el primer paso para descubrir una sistema de apoyo que permitira que las metas de lactancia materna sean alcanzables.

****Una Líder de La Liga de La Leche es una madre que ha amamantado a su bebé por aproximadamente un año. La acreditación la recibe de parte de La Liga de La Leche después de haber realizado un entrenamiento y haber leído la literatura correspondiente. La Líder no solo obtiene conocimiento de su experiencia personal, sino también de la información disponible a través de los recursos de LLL*



La Misión de LLLI

Ayudar a las madres de todo el mundo a amamantar mediante la ayuda, el apoyo, la información y la formación de madre a madre, y promover un mejor entendimiento de la lactancia como elemento importante en el sano desarrollo del niño y la madre.

La Liga de La Leche Internacional es una organización no-gubernamental globalmente reconocida que tiene presencia en más de 68 países. Desde 1956, más de 43.000 mujeres se han convertido en Líderes, quienes asisten a otras mujeres que desean amamantar a sus bebés. Para información en lactancia, para encontrar una Líder o grupo cercano a tu área, o para ordenar materiales, visita <http://www.llli.org> o llama a **800-LALECHE** (dentro de los Estados Unidos).