RADICALITZEM *la vida*

La majoria de llibres de Virus editorial es troben sota llicències lliures i per la seva lliure descàrrega. Però els projectes autogestionaris i alternatius, com Virus editorial, necessiten un important suport econòmic. En la mesura que oferim bona part del nostre treball pel comú, creiem important crear també formes de col·laboració en la sostenibilitat del projecte. Subscriu-t'hi!!

La mayoría de libros de Virus editorial se encuentran bajo licencias libres y para su libre descarga. Pero los proyectos autogestionarios y alternativos, como Virus editorial, necesitan de un importante apoyo económico. En la medida en que ofrecemos buena parte de nuestro trabajo para lo común, creemos importante crear también formas de colaboración en la sostenibilidad del proyecto. ¡Subscríbete!

Satèl·lit sense quota

-5%

5 compras
mínimo anual
a les 5 compres una sorpresa

Pack bienvenida
Punto de lectura
+ postal

Càpsida

60€

4 libros
Virus editorial
sin límite de precio

-5%
En toda la librería online

Pack bienvenida
Bolsa #RadicalitzemLaVida
+ Punto de lectura
+ postal

Descuentos
En grupos de lectura
i otras actividades

Replicant

100€

8 novedades
Virus editorial
durante un año

Pack benvinguda
Bolsa #RadicalitzemLaVida
+ Punto de lectura
+ postal

-5%
En toda la librería online

Descuentos
En grupos de lectura
i otras actividades

https://www.viruseditorial.net/es/editorial/socios

El alimento del amor

editorial virus
porque el lenguaje es un virus

Kate Evans

Copyright © Kate Evans 2009
Copyright de esta edición © Virus editorial

Título original:
The food of love

Myriad Editions, Brighton (Reino Unido)

Traducción del inglés: Ambar Sewell

Primera edición en castellano: mayo de 2014

Se han hecho los esfuerzos posibles para obtener los permisos necesarios para los materiales sujetos a copyright; si hubiera habido alguna omisión, pedimos disculpas y estaremos encantados de hacer las oportunas referencias en futuras ediciones.

The New Contented Little Baby Book by Gina Ford (Vermilion). Reimpreso con el permiso de The Random House Group Ltd.

What to Expect When You're Breastfeeding…and What if You Can't? por Clare Byam-Cook (Vermilion). Reimpreso con el permiso de The Random House Group Ltd.

The Physical Life of Man and Woman, por Pye Henry Chavasse MD (National Publishing Company, Ohio, 1872)

Chambers' Encyclopaedia, vol. 10 (Chambers, 1880)

Mr Chambers' Cyclopædia, por Ephraim Chambers ed. George Lewis Scott (Chambers, 1753)

ISBN: 978-84-92559-52-7
Depósito legal: B-8336-2014

Diseñado por Kate Evans

Impreso en Imprenta Luna
Muelle de la Merced, 3, 2º izda.
48003 BILBAO
Tlf.: 944 16 75 18
Fax: 944 15 32 98

Nota editorial

La lactancia materna es un tema que despierta discusiones más allá de sectores feministas. Valorar si las prácticas de crianza natural son compatibles con la autonomía de las mujeres y la corresponsabilidad por parte de las parejas y su entorno motiva esta nota.

El presente libro no pretende debatir si la maternidad es una forma de realización de la mujer, ni mucho menos juzga a las mujeres que opten por una maternidad no asociada a la lactancia.

Su propósito es facilitar la lactancia a las mujeres que opten por ella, desdramatizándola y aportando soluciones prácticas a las diferentes situaciones y cuestiones que se pueden plantear.

La autora parte de su experiencia como madre, vivencia que pudo compartir con su compañero. Quizás por esta razón se echan de menos referencias a otras maternidades, a saber, parejas lesbianas y madres solteras.

Para Kate Evans, activista medioambiental y dibujante de cómics, la autonomía de las mujeres no está reñida con la lactancia. Tal como muestra en su libro, el problema en todo caso es cómo hacerla compatible con una sociedad que deja solas a las madres y considera la lactancia un obstáculo para el buen funcionamiento de la maquinaria productiva.

En cualquier caso, el texto se plantea como herramienta de autoconocimiento para todas las madres, con independencia de que decidan dar el pecho o no.

Contenido

Prólogo	5
¿Qué son los pechos?	7
¿Por qué es tan especial la leche materna?	11
Cómo dar el pecho a tu bebé	31
Primeras tomas	44
El cuidado de la madre	67
¿Tengo suficiente leche?	69
¿Hay suficiente leche para dos? ¿Y para tres?	72
¡Glups, tengo demasiada leche!	76
¿Con qué frecuencia debes comer?	78
¿Con qué frecuencia debes dar el pecho a tu bebé?	82
Tomas nocturnas	99
Estrés y depresión	114
Molestias habituales durante la lactancia	131
Malos hábitos	143
Dar el pecho fuera de casa	146
El mamasutra: posturas avanzadas para dar el pecho	148
El portabebés	157
Fuera de casa sin el bebé	161
«¡Vas a echar a perder tu silueta!»	164
«¿Y el padre no cuenta?»	169
Sexo y lactancia	171
¡Peligro!	175
Llegó el momento del destete	177
¡Ey, deja de hacer eso!	189
Lactancia completa para las más indecisas	192
Fuentes y recursos	196
Índice alfabético	201
Pasa de este libro	207

En nuestra sociedad, es poco probable que hayas podido convivir con otras madres lactantes. No hay programas sobre lactancia en televisión. A la mayoría de mujeres les da vergüenza dar el pecho en público. Incluso, podría darse el caso de que tu madre no te hubiera dado de mamar.

Cerca de una tercera parte de las madres primerizas no le cogen el truco a la lactancia y dejan de dar el pecho durante las primeras seis semanas.[1]

¡AYUDA!

Dar el pecho es una experiencia maravillosa, y una manera hermosa e íntima de comunicarte con tu bebé.

¡Antes éramos unas expertas en lactancia! Las mujeres han dado de mamar a sus hijos durante dos millones de años y, como podéis ver, hemos tenido éxito propagando la especie humana (somos seis mil millones y la cifra sigue aumentando). Si no hubiésemos amamantado durante todo ese tiempo, nadie habría podido inventar la leche artificial.

Ahora bien, este libro no contesta a todas las preguntas sobre tu bebé, porque él no es el mismo que aparece en los libros. Ten claro que encontrarás tu propio estilo de crianza de un modo natural y que debes sentirte libre para aceptar cualquier consejo sobre el cuidado de tu bebé, incluyendo los que aquí publicamos, eso sí, sin tomártelos al pie de la letra.

De todos modos, en este libro hallarás toda la información necesaria para una lactancia feliz.
Y si estás demasiado agotada como para leer, siempre podrás limitarte a mirar las ilustraciones. ¿No es genial?

Prólogo:
Qué opina una comadrona sobre el libro…

Al llegar este libro a mis manos me encantó su titulo. Lo primero que me vino a la cabeza fue: qué nombre más bonito y adecuado para denominar la leche materna.

Sin duda creo que es el alimento del amor. Y si algo he aprendido de acompañar a las mujeres en sus embarazos y partos, es la poderosa fuerza de este amor que, sin duda, traemos al mundo las mujeres con nuestra capacidad de dar vida y nutrirla.

Dar el pecho no es sólo nutrir y alimentar, sino que es amar, es acoger, es abrazar, es sostener… es fusionarse, es placer. Y cuánto necesitamos todos ser amados, sostenidos, acogidos… Y cuánto necesitamos tener experiencias de placer y amor que nos muestren lo maravilloso que es este mundo y nos enseñen a confiar en él ya desde el inicio, a tener confianza plena en que nos dará todo cuanto necesitemos, si estamos abiertos a ello. Sin duda, los primeros pasos en la vida y nuestras primeras experiencias condicionarán nuestras vivencias posteriores; y qué mejor manera de iniciarla que con todo cuanto la lactancia nos puede ofrecer.

Si hay algo que puede cubrir las necesidades de un bebé, de un recién nacido, de todos cuando llegamos a este mundo, esto es la teta. Ésta cubre sus necesidades físicas y emocionales más profundas —alimento, amor, placer, seguridad… y contacto—, y le permite ir estructurando e integrando su propio mundo interno y el externo, e ir adquiriendo confianza en la exploración del mundo que lo envuelve.

La autora de este libro nos muestra ciertamente el camino a recorrer y lo que significa dar de mamar y todo lo que supone. Compaginar, dar, recibir… lidiar con el exterior no es fácil, y ella de forma ágil, amena y con humor, nos acerca a las mujeres a buena parte de este recorrido a través de numerosas vivencias y experiencias recopiladas. Como una amiga madre, que ya ha pasado por este camino antes y que ha querido dejar su experiencia, su vivencia y su aprendizaje para hacernos el camino más fácil y placentero a todas… Y para que si en algún momento dudamos de nosotras, de nuestra capacidad de nutrir, podamos recurrir a ella y restablecer la confianza en nosotras mismas, a fin de continuar y, sobre todo, a fin de hacerlo siempre desde el amor y el placer, que es la única forma en que este alimento tan maravilloso se puede dar.

El presente libro es de gran ayuda, asimismo, para concienciarnos del gran apoyo que necesita una madre lactante, ya sea de la pareja, de la familia, de las amistades o de la sociedad, para que la lactancia pueda darse de forma saludable tanto para la madre como para el bebé. De modo inconsciente, la madre tiene las mismas necesidades de amor, protección y reposo que su bebé, para poder abandonarse plenamente y con placer a vivir esta experiencia tan maravillosa de nutrir la vida.

Un libro sin duda imprescindible. Su lenguaje cercano, su humor, hace que toda madre se sienta bien, tanto si da de mamar como si al final decide que no, y quita todo dramatismo ante las dificultades que nos podemos encontrar, porque nos hace sentirnos normales, dentro de nuestras propias inseguridades, miedos y errores.

Su lectura resultará muy útil tanto para las nuevas en esta experiencia como para las ya expertas, porque una se puede ver reflejada en muchas de las experiencias que se describen; y, además, hará sonreír a todas las mujeres haciéndolas sentirse una más entre tantas otras...

Su forma ágil de abordar tantos temas, incluso los más complejos, como el colecho, la crianza con apego, el llanto, el sueño de los bebés, resulta fantástica. Trata las cuestiones profundas y difíciles de forma clara, concisa y sin rodeos, evitando argumentos complejos y lejanos a la mayoría de mujeres.

Se trata ciertamente de la mirada de una mujer madre que, al no ser una profesional, recurre a un lenguaje sencillo y cercano al alcance de todas las mujeres. Y a pesar de no ser una profesional, sin duda, puede ser considerada una gran experta en lactancia, por todos los recursos y conocimientos que aporta sobre el tema —incluso sobre los últimos descubrimientos a nivel científico relacionados con el tema de la lactancia—, y sobre todo una experta en el arte de ser madre.

Blanca Lainez (Comadrona del equipo Cos, Barcelona: www.cos.coop)

¿Qué son los pechos?

los míos son demasiado grandes

los míos son demasiado pequeños

mis pezones son demasiado puntiagudos y se marcan a través de la ropa

mis pezones son demasiado planos, tienen una forma rara

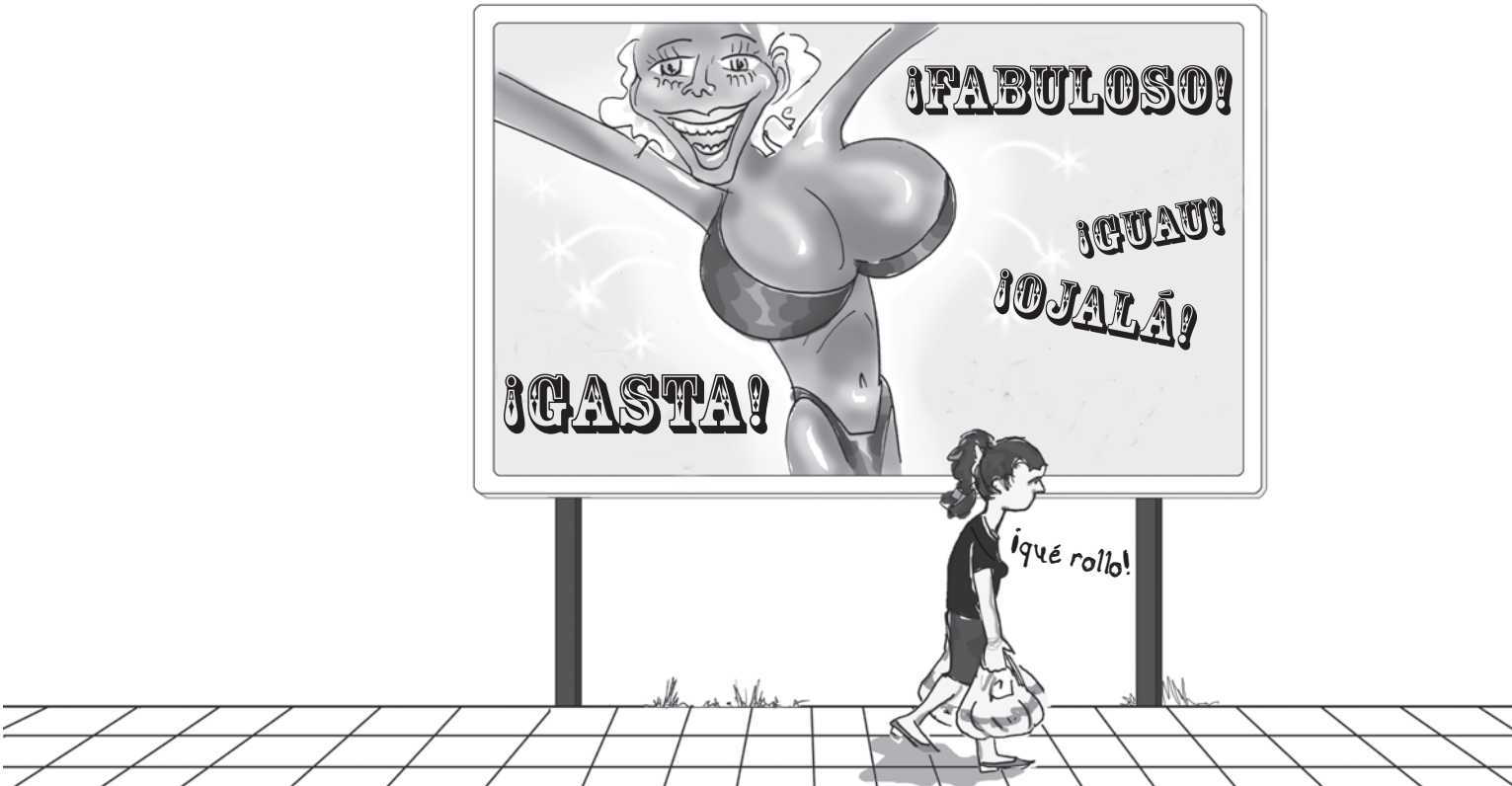
mis pechos cuelgan demasiado

los míos están enormes

No sé tú, pero lo primero que yo sentí en relación con mis tetas fue ansiedad. Al principio, porque todavía no me habían salido y, un poco más tarde, me avergoncé porque ya estaban ahí. Que te crezcan las tetas es una señal incuestionable de que te estás convirtiendo en mujer, algo evidente para muchas niñas de once años. Los pechos son considerados en nuestra cultura como algo sexual y no como un signo de maternidad.

Los senos son seductores. Abre cualquier periódico, fija tu atención en cualquier valla publicitaria y verás unos pechos cumpliendo su función principal: que los hombres se exciten con ellos.

De ahí que, en tanto que órganos sexuales, deban mantenerse en el ámbito privado y, por supuesto, jamás introducirse en las bocas de los bebés. ¡Eso sería antinatural!



La mayor parte del mundo cree que estamos locos.

Una encuesta realizada en 191 sociedades en 1951 puso de manifiesto que sólo 13 consideraban los pechos de las mujeres como zonas erógenas.[1] Eso no quiere decir, ni mucho menos, que los pechos no sean sensuales. A muchas mujeres, les proporcionan un gran placer durante las relaciones sexuales, pero también el cuello, los lóbulos de las orejas, la parte interna de los muslos, las muñecas y los dedos son zonas erógenas, y no por ello existe un tabú que prohíba mostrarlos en público.

Las sociedades no occidentales no creen que los pechos deban mantenerse en privado cuando hay un bebé hambriento al que alimentar. Incluso en aquellas culturas islámicas más estrictas, donde las mujeres cubren prácticamente todo su cuerpo para ocultarlo de los demás, las madres dan de mamar, de una forma discreta, dondequiera que estén.

Por definición, cualquier otra civilización humana floreciente ha fomentado la lactancia materna, puesto que sólo así los bebés pueden sobrevivir. Y las mujeres de esas sociedades no han necesitado aprender a dar el pecho, ya que era algo que veían a su alrededor de forma cotidiana.

Y es que nosotras estamos en Occidente y nuestras redes de apoyo tribales han desaparecido. Estamos repartidas por pisos y casas y nos embarcamos solas en la experiencia de la maternidad, considerada por nuestra sociedad como una interrupción temporal de nuestra carrera profesional.

Y, además, aquí los pechos sí son sensuales y la lactancia materna nos resulta extraña. La opción del biberón parece más sencilla. Pero son los bebés quienes salen perdiendo.

Es muy poco probable que amamantes a tu bebé si todas tus amigas optan por dar el biberón.

Es una pena, porque dar de mamar es algo maravilloso. A los bebés les encanta y también a las madres. Tu cuerpo es capaz de producir un alimento tan perfecto e increíble que transformará a tu pequeñín en un niño feliz, inteligente y sano.

¡Y es gratis! La leche materna es tan especial que si la pudieras comprar en botes costaría centenares de euros.

Merece la pena intentarlo.

Los pechos producen leche. Ése es su cometido

Por dentro, el pecho se asemeja a un árbol o a un arbusto. Tenemos una media de nueve glándulas mamarias o lóbulos en cada seno. De cada glándula mamaria sale un conducto que la conecta con el pezón y se divide en algo que parecen ramas y ramitas. Las «hojas» son los alveolos, pequeños recipientes redondos revestidos de células lactotropas, las productoras de leche.

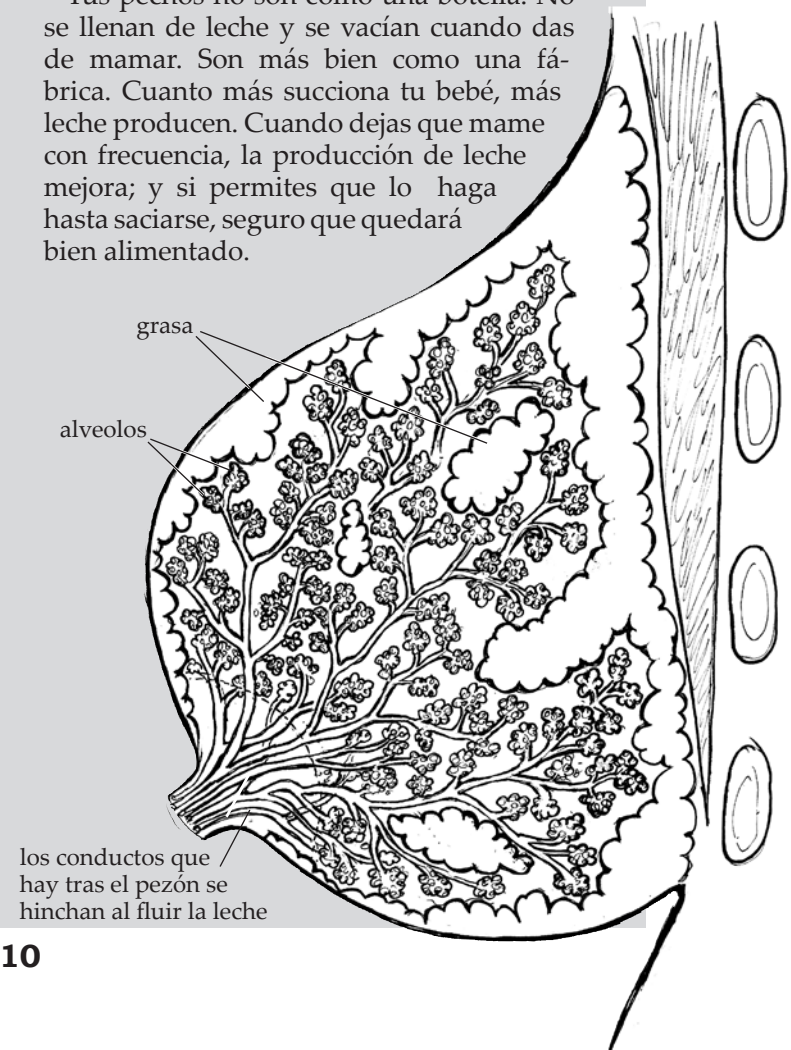
Alrededor de tu «árbol» de glándulas mamarias hay «nubes» de grasa y también pequeñas cantidades de esta materia entre las ramas. Eso significa que puede determinarse el tamaño de tus glándulas mamarias sólo mirando tus pechos. Pero el volumen de tus senos no determina la cantidad de leche que puedes producir; eso dependerá de la frecuencia de las tomas y de cuánto mame tu bebé.

La hormona «prolactina» en la corriente sanguínea provoca que los lactocitos empiecen a producir leche. A medida que se llenan, los alveolos se estiran y cambian la forma de los lactocitos para que no puedan absorber más prolactina. Así, cuando tus pechos están «llenos», la producción de leche se ralentiza. En la leche materna hay también una proteína, denominada «inhibidor retroactivo de la lactancia», que, cuando los alveolos están repletos de leche (y, por tanto, de proteínas), hace que los lactocitos dejen de producir leche.

En cuanto el bebé empieza a succionar, una avalancha de oxitocina hace que los músculos situados alrededor de los alveolos se contraigan y la leche baje por los conductos. Éstos se hinchan tras el pezón en forma de tronco de árbol. El movimiento ondulante de la lengua del bebé contra esos conductos de leche grasa hace llegar grandes tragos de leche hasta su boca. El niño debe abarcar una buena porción de pecho para llegar bien hasta los conductos de leche y alimentarse de forma adecuada.

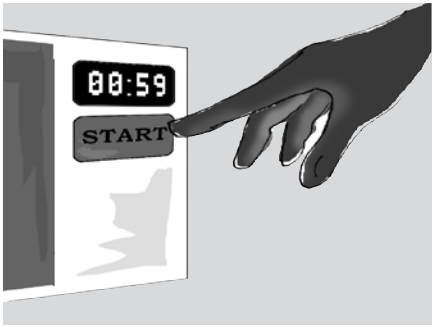
A medida que los alveolos se vacían, la prolactina vuelve a fluir hacia los lactocitos, de modo que se reinicia la producción de leche. El bebé, entonces, empieza a mamar más despacio, la leche se vuelve más rica en grasa y lo sacia más. Cuando el pequeño ya se ha alimentado suficientemente de esta leche rica en grasas, se da por satisfecho.

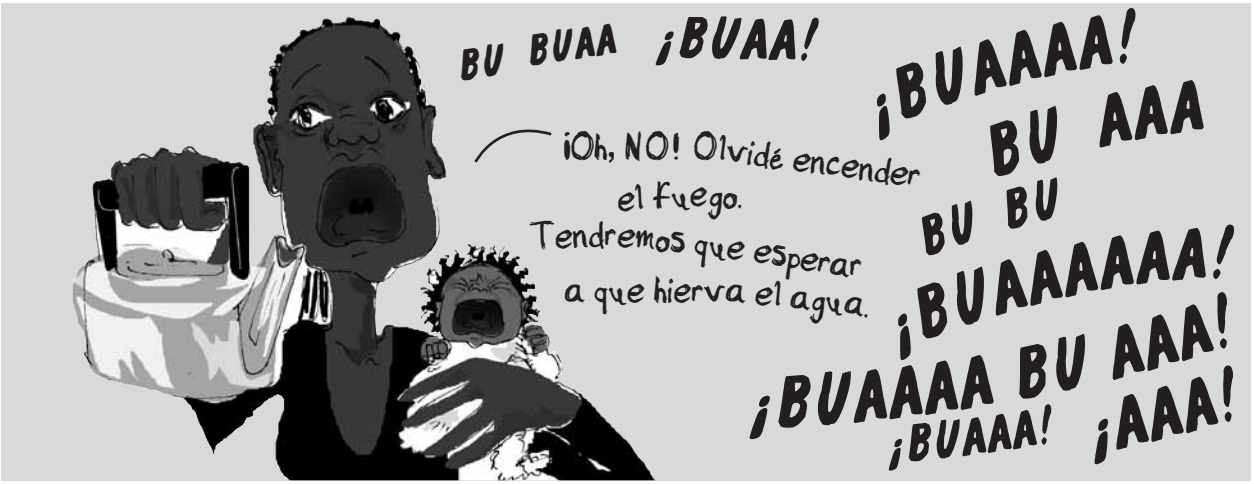
Tus pechos no son como una botella. No se llenan de leche y se vacían cuando das de mamar. Son más bien como una fábrica. Cuanto más succiona tu bebé, más leche producen. Cuando dejas que mame con frecuencia, la producción de leche mejora; y si permites que lo haga hasta saciarse, seguro que quedará bien alimentado.

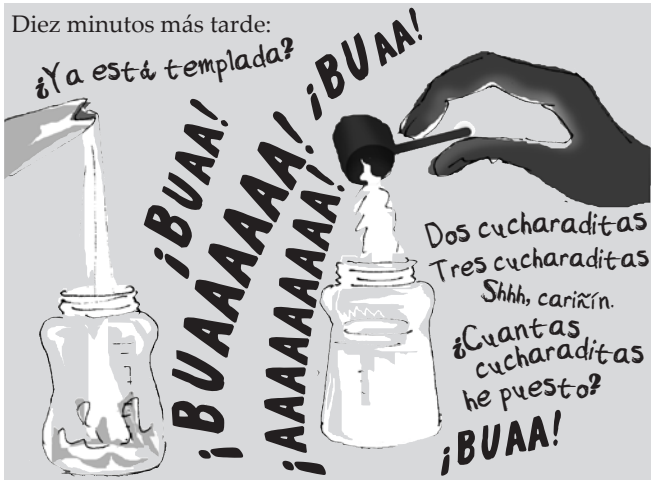


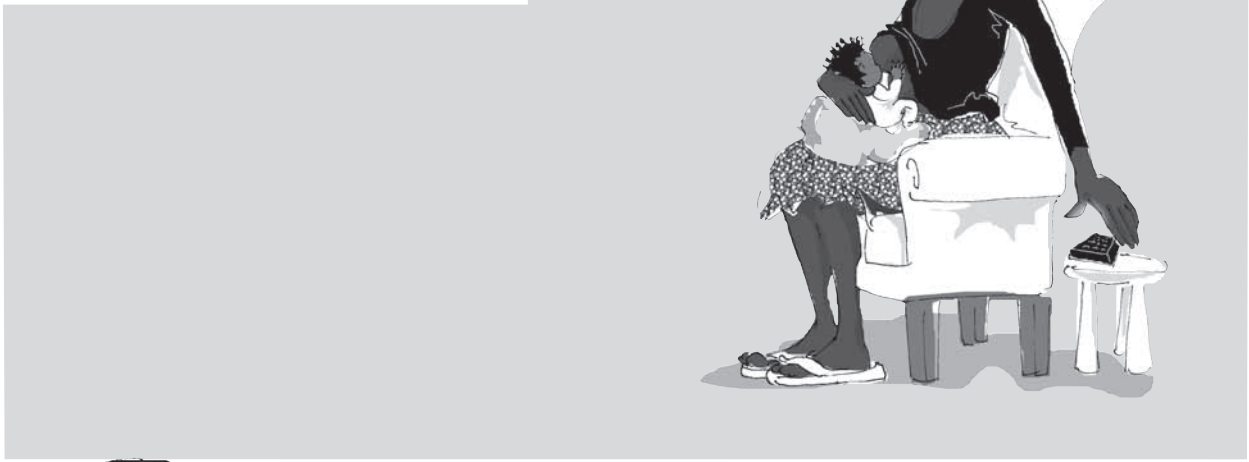
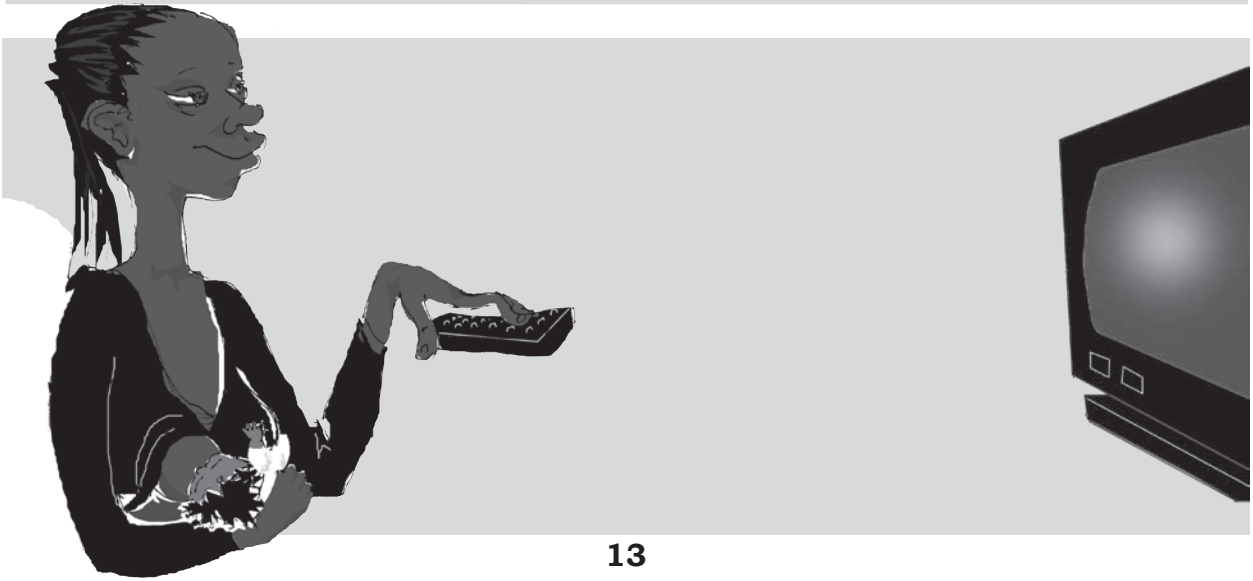
¿Por qué es tan especial la leche materna?

¡BUAA!
¡BUAA!
Mejor lo esterilizo en el microondas, es más rápido.


00:59
START


BU BUAA ¡BUAA!
¡Oh, NO! Olvidé encender el fuego. Tendremos que esperar a que hierva el agua.
¡BUAAAA!
BU AAA
BU BU
¡BUAAAAAA!
¡BUAAAA BU AAA!
¡BUAAA! ¡AAA!


Diez minutos más tarde:
¿Ya está templada?
¡BUAA!
¡BUAAAAA!
¡AAAAAAAA!
¡BUAA!
Dos cucharaditas
Tres cucharaditas
Shhh, cariñín.
¿Cuantas cucharaditas he puesto?
¡BUAA!

Eh, eh, mi amor, Mamá está intentando que el biberón no esté tan caliente...
¡BUAAA!
¡BUAAA!
¡BUAAA!
¡BUAAA!
¡BUAAAAA!
¡BUAAA!
¡BUAAA!
¡BUAAA!

¡Dar de mamar es fácil!