

## Apoderem les dones durant el postpart

*«Avui acaba la nostra lactància i entre ferides, aparells i comentaris dels opinòlegs, m'adono que he pogut gaudir molt poc d'una cosa que és única i que havia de ser molt nostra» | «Les dones ens hem d'ajudar entre nosaltres, i aconseguir que la societat també hi vetlli i posi les eines necessàries des de l'inici» | «Potser seria el moment de revisar i actualitzar els protocols hospitalaris que menyspreen les decisions de la mare. Actualitzar-los perquè totes les dones tinguem dret a parir amb respecte i llibertat»*



En Claudi, fill de l'autora, en un moment de la seva lactància

Avui, després de 135 dies, s'acaba la nostra lactància materna, fill. He comptat cada dia que passava donant-te el pit com un regal que avui acaba amb molta tristesa però, sobretot, amb molta impotència. He viscut un postpart duríssim degut a una lactància plena d'entrebancs que s'haurien pogut evitar des del primer moment.

Us explico la meva vivència per necessitat emocional i també per necessitat reivindicativa, perquè segur que moltes més dones com jo han viscut o viuen situacions similars i han pensat que eren males mares o s'han sentit culpables sense cap necessitat. Si tant sols en puc ajudar una, ja haurà valgut la pena.

Vaig parir en Claudi el 14 de novembre de 2018 a les 12.48h del migdia, després de 14 hores de part natural en què vaig poder gaudir de la millor experiència de la meva vida. Vaig estar mesos preparant-me per donar a llum el meu fill de la manera més respectuosa i natural possible, i ho vam aconseguir. No va ser fàcil, avui en dia els protocols hospitalaris no hi ajuden gaire (potser seria hora de revisar-los). Parir com jo volia em va fer sentir invencible i apoderada al màxim, però aquella sensació sublim i excitant es va esvaïr en les hores següents al part; la lactància no va ser com m'imaginava.

Haig de reconèixer que em vaig preparar molt per al part i molt poc per al postpart. Pel que fa a la lactància, sí que tenia clar que demanaria ajuda de seguida i, de fet, així ho vaig fer, però malauradament aquesta ajuda no va servir de res.

A la sala de parts, mentre mirava el meu fill, la llevadora de l'hospital li agafava el cap amb força i me l'encastava a la teta mentre em repetia que em posés el dit al pit a l'altura del seu nas perquè no s'ofegué. Tot plegat em va generar un estrès innecessari en un moment que havia de ser de pau absoluta. Tot i així, jo feia cas del que em deien i intentava que el nen s'enganxés al màxim de ràpid a la teta, i així ho va fer. En Claudi de seguida va començar a succionar amb força i vaig sortir de la sala de parts amb una ferida al pit. Un cop a l'habitació, vaig demanar ajuda a les infermeres i em van dir que era totalment normal que em fes mal. Jo seguia enganxant-lo a la teta i estava contenta perquè tothom qui ens veia em deia: «Quina sort, aquest nen s'enganxa molt ràpid i mama molt bé». Em vaig quedar amb aquest missatge i vaig pensar que el dolor era normal i que ja passaria. Error.



*Mireia Serra donant de mamar al seu fill Claudi*

A mitja nit em seguia fent molt de mal i començava a tenir una ferida important. Vaig picar el timbre i vaig demanar a la infermera del torn de nit si em podia venir a ajudar una especialista en lactància. La cara de pòquer que li va quedar ho deia tot. Va marxar uns segons, va tornar a entrar

i, des de lluny i sense ni tan sols mirar-me el pit, em va dir que tot anava bé i que el dolor era normal. Així doncs, vaig pensar que tot anava bé i que, simplement, era qüestió de temps que es fes *el callo*, expressió que també em van repetir molt cops. L'endemà -no havien passat ni 24 hores-, vaig demanar l'alta voluntària. Jo em trobava súper bé i el nen estava bé, així que preferíem anar cap a casa. Abans de marxar, va venir un pediatra a explorar el nen. Primer se'l volia emportar i, gràcies a la meva insistència, li va fer la visita al meu costat. El va despullar sense cap tacte, ens va dir que tot estava perfecte sense entrar en cap detall i ens el va deixar allà, sense roba i tremolant, mentre ens advertia que no ens firmaria l'alta voluntària. En aquell moment ens va entrar la pressa per arribar a casona i estar tranquils.

Un cop a casa, el nen no parava de demanar teta i jo n'hi donava. El concepte «a demanda» m'havia quedat clar des del principi i així ho fèiem. Just el dia que vaig tornar de l'hospital, vaig avisar una amiga llevadora perquè em vingués a revisar les postures i mirés si el nen succionava bé, i aparentment tot estava perfecte. Em vaig quedar més tranquil·la. Durant els dies següents seguia donant-li el pit a demanda, però cada cop em feia més mal, les ferides als mugrons eren molt visibles i no feien gaire bona pinta. A més, el nen no es desenganxava ni un minut de mi i va ser aleshores quan la majoria de persones del meu voltant em van dir que no era normal, que el nen havia de poder dormir al seu llitet i estar una estona sense mi, i que si l'aguantava dues hores entre preses menjaria millor i em buidaria millor el pit. En aquells moments jo ja començava a estar molt fluixa. La quarantena m'havia afectat i plorava com una magdalena, a banda de dubtar constantment de mi. Plena de pors, vaig decidir fer cas de tots aquells consells i deixar de banda el meu instint. Així van començar els problemes. El nen plorava com un boig entre preses i vaig tenir una mastitis brutal, amb febre i ferides espectaculars als mugrons. Aquell dia vaig tocar fons. El nen tenia 15 dies i havia perdut més del 10% del pes des del part. Jo no ho entenien, ja que estava tot el dia enganxat al pit i tenia els mugrons fatal. Ningú no em sabia donar resposta fins que vaig decidir anar a la pediatra del CAP. A la primera visita i després d'explicar-li la situació, de seguida va veure que en Claudi tenia el fre lingual curt i per això no podia extreure bé la llet a cada succió. Això també explicava les ferides dels mugrons. La pediatra es va posar les mans al cap quan em va veure i li va tallar el fre de seguida. D'altra banda, i degut a la pèrdua important de pes del nen, ens va recomanar de suplementar-lo amb llet artificial i biberó.

Vaig arribar a casa descol·locada però «animada», ja que almenys hi havia una explicació al nostre problema. Després de tallar-li el fre tot havia de millorar, però jo tenia els mugrons tan malament que tot es va complicar. La primera interferència a la lactància van ser els biberons. Ningú no em va informar dels mètodes alternatius de suplementació per no perjudicar la lactància. El primer biberó de 30ml se'l va beure en un moment i vaig haver de sentir-me a dir comentaris com: «Ho veus? La teva llet no deu ser suficient» o «Ara sí que està tranquil i bé aquest nen». Tothom content, menys jo. I el meu sentiment de culpa i la meva baixa autoestima anaven *in crescendo*. Entre això i que jo plorava i tensava tot el meu cos cada cop que el nen s'enganxava al pit, vaig començar a entrar en un bucle molt negatiu. Les ferides no es curaven, feia servir mugroneres i, cada cop que li donava el pit, se m'obrien les crostes i em sortia sang d'unes ferides en carn viva que no hi havia forma humana que milloressin.



*Les ferides al mugró de l'autora a conseqüència d'una mastitis subclínica*

Va ser aleshores quan vaig contactar amb la Laia Casadevall, amiga i llevadora. Quan em va veure les ferides va al·lucinar. No s'ho podia creure. Tenia el pit dret arrencat, amb teixit de color groc i negre que començava a ser necròtic. Molt mala pinta. No me'l podia tocar ni amb la samarreta, no podia agafar el meu fill per por que em toqués el pit, no podia sortir al carrer ni tampoc podia dormir. La pitjor sensació que he tingut mai com a dona: pensava que mai més recuperaria els meus pits. Em vaig posar en mans de la Laia i, amb l'ajuda de la seva companya Imma Marcos, em van diagnosticar una mastitis subclínica conseqüència d'una mala succió per culpa del fre curt. És a dir, tot s'hauria pogut evitar si el pediatra, que només es va preocupar de fotre'm la bronca per voler marxar a casa, hagués fet la seva feina i hagués detectat que s'havia de tallar el fre del nen, i si les infermeres de l'hospital haguessin vetllat per la nostra lactància en comptes de dedicar-se només a interrompre'ns per prendre'ns la temperatura o donar-me pastilles antiinflamatòries a dojo. Un cop diagnosticada, em van receptar un antibiòtic adequat per a la infecció i, entre totes, van valorar que l'única opció per curar la ferida del mugró dret era que el nen deixés de succionar per uns dies. I així ho vaig fer, i tenien raó. Amb el tractament, la ferida va anar cicatritzant i dia a dia naixia teixit nou. Tot plegat va durar més de 15 dies llargs. Contenta per l'evolució de la ferida, vam començar a tornar a enganxar el nen als dos pits. A mi em feia pànic tornar a començar, però amb l'ajuda de la Laia vam retirar les mugroneres i ho vam aconseguir. Per primer cop començava a donar el pit sense dolor, i quin gust, mare meva! A partir d'aquell moment semblava que tot aniria bé, però tocava el següent repte: recuperar la producció de llet adequada per al meu fill. La Laia em va proposar de fer 48 hores d'extracció poderosa per recuperar la producció del pit que va deixar de succionar. Cada hora em posava l'extractor al pit entre 5 i 10 minuts, i vinga a munyir. Al principi va ser desesperant perquè pràcticament no sortia res. Mentrestant, li seguia donant l'altra teta a demanda i suplement artificial amb biberó. Quan va semblar que havíem reactivat el pit dret, l'hi vam tornar a enganxar. El repte següent va ser

---

eliminar el suplement artificial per aconseguir una lactància materna exclusiva, l'origen i la raó de tot. Aquest va ser el camí més dur per a mi. Retirar el suplement va ser una odissea. El nen rebutjava el pit i demanava el biberó a crits.

Després d'un cap de setmana amb la família a Cadaqués durant el qual, amb tota la bona fe del món, tothom s'oferia per donar-li el biberó al meu fill, l'instint mamífer es va apoderar de mi i vaig decidir que havia de tornar a enamorar el meu fill amb els meus pits. El volia alimentar jo i no que ho fes un biberó a mans de qualsevol. Aquí va entrar en joc el relactador. Gran invent. Gràcies a ell i a la Laia, el meu fill va tornar a voler pit. Tot el suplement li donava via relactador i vam dir un súper adéu als biberons. El relactador va anar molt bé, va ajudar a millorar la producció del pit dolent i el nen va tornar a associar el fet de menjar amb enganxar-se al pit. Així intentàvem anar baixant el suplement amb l'objectiu d'arribar a zero. Després de quasi un mes amb el relactador amunt i avall, i l'extractor a l'altre pit, la meua vida estava 200% dedicada a l'alimentació del meu fill. Les nits eren interminables amb tants aparells i la logística era complicada. Quan ja només ens quedaven 30ml per eliminar, en una de les moltes visites de control de pes que vam fer, el nen s'havia estancat totalment. No podíem seguir reduint el suplement, i jo ja no em veia amb cor de seguir un mes més amb el relactador i aquella vida esclava. I així vaig començar a ser conscient que no podria aconseguir una LME (lactància materna exclusiva) i que havia de permetre'm estar bé perquè en Claudi també ho estigués. Així doncs, em vaig conscienciar que ens tocava fer una lactància mixta. No volia fer patir més el meu fill ni tampoc patir jo. Emocionalment estava molt al límit, molt.

Un cop vaig assumir que ens tocava fer mixta, el meu objectiu va ser allargar-la al màxim i, per això, he cuidat molt com li donava els biberons a en Claudi. Amb molt de respecte, en posició horitzontal, tetines especials i espaiant-los al màxim. Tot per no tornar a arribar al punt de rebuig al pit. Després de 2 mesos, però, el nen s'ha anat decantant ell sol pel biberó. I posar-me a treballar amb només 4 mesos tampoc hi ha ajudat gens (una altra incoherència bestial d'aquesta societat).



*L'autora de l'article fent servir un relactador per alletar el seu fill*

Avui acaba la nostra lactància i entre ferides, aparells i comentaris dels opinòlegs, m'adono que he pogut gaudir molt poc d'una cosa que és única i que havia de ser molt nostra. I el que més mal em fa no és que el meu fill s'alimenti de llet artificial -cosa que també em preocupa- sinó haver perdut aquells moments tan nostres, només nostres, en què el vincle mare i fill s'eleva a la major potència.

No tot surt com ens imaginem i, al final, tothom et diu que hi ha casos molt pitjors i que el nen està sa i valent, i que això és el que compta. I aquí torna la culpabilitat per sentir tot això que us he explicat i per donar tanta importància a la lactància materna.

Ara el meu repte continua. Em faré assessora de lactància: acompanyaré les dones perquè rebin l'ajuda i l'atenció que es mereixen en un moment tan crucial i sensible en les seves vides. Tant de bo hagués tingut la Laia al costat des del primer moment.

Les dones ens hem d'ajudar entre nosaltres, i aconseguir que la societat també hi vetlli i posi les eines necessàries des de l'inici.

Seguint amb la meva crítica constructiva, potser seria el moment de revisar i actualitzar els protocols hospitalaris que menyspreen les decisions de la mare. Actualitzar-los perquè totes les dones tinguem dret a parir amb respecte i llibertat, i se'ns doni l'ajuda necessària per fomentar l'alletament matern i la criança lliure. Es pensen que perquè allarguin la baixa de paternitat ja estarem satisfetes? La dona és qui pareix i allesta els fills, i quatre mesos no són suficients. Com pot ser que el sentiment de culpa ens colpegi sense parar en un moment que tot haurien de ser atencions i ajudes per facilitar-nos les coses?

La lluita continua. Avui acaba la nostra lactància materna però comença la de la meva germana i el meu nebot en la qual també he intentat contribuir perquè sigui un èxit. I en comencen tantes d'altres plenes d'amor i que canviaran la vida de moltes personetes.

La nostra lactància ha acabat, fill meu, però si mai et puc donar una germana o un germà la nostra experiència haurà servit de molt. Perquè segur, segur que ens en sortirem.

Gràcies al meu company per fer-me costat. Per a nosaltres la baixa de paternitat va tenir molt sentit. Ell no es va moure del nostre costat ni un minut. I gràcies a la família, que ens omplia la nevera de menjar i ens ajudava a fer-nos el dia a dia més fàcil.

Gràcies també a l'equip de Lactapp per donar-nos informació súper útil i valuosa per a nosaltres. Descobrir-vos també va ser un encert.

I que no us enganyin: teta sempre!