



General | Anna Rosenfeld | Actualitzat el 29/10/2020 a les 06:17

Tot el que he après fent lactància en diferit

Donar el pit no sempre és senzill: la periodista Anna Rosenfeld ens explica la seva experiència fent lactància en diferit

[inicicentrareport]"Donaràs el pit o faràs biberó?" Aquesta és la pregunta que, sorprenentment, més em van fer durant l'embaràs. Una pregunta que sovint anava seguida d'experiències frustrades, emocions no resoltes i moltes falses creences.

"A mi no em va pujar la llet", "em feia tant mal que ho vaig haver de deixar", "la nena es quedava amb gana i aleshores vam canviar al biberó", em deien. Tenia tan clar que donar el pit no era fàcil, que la meva resposta a la seva pregunta sovint era: "ho intentaré".

Tenir un fill prematur, viure els primers 3 mesos de postpart confinada a casa, fer les consultes per WhatsApp o per telèfon o no haver pogut assistir a cap grup de lactància a causa de la Covid segurament no va ajudar. Però la qüestió és que després de mesos provant amb diferents posicions per donar el pit, mugroneres, relactadors i xeringues, finalment hem acabat fent una lactància en diferit.

Mai haguera dit que a la pregunta "teta o biberó?" hi havia una tercera opció: donar biberons amb llet materna. Ni tampoc que aquesta seria la lactància que, malgrat tot, més ens funcionaria.

En el meu cas, no va ser una decisió premeditada, sinó que de cop m'hi vaig trobar. Per molt greu que sàpiga, va arribar un punt que el meu fill va preferir la tetina del biberó al meu pit. I davant d'aquest fet, i veient que jo tenia bastanta llet i certa facilitat per treure-me-la, vam decidir que valia la pena seguir donant-li llet materna. Encara que fos en dos passos: de la teta al biberó i del biberó a la boca.

I dic "vam decidir" perquè fer una lactància en diferit comporta una complexitat logística que requereix que aquesta sigui una decisió compartida. Mentre jo em trec llet, la meva parella està amb el Jan. Mentre jo dormo al Jan i li dono el "bibí," la meua parella renta els biberons. I així tot el dia. La criança és un treball en equip i sense el suport absolut del meu entorn, tant logístic com emocional, no hagués estat possible arribar fins aquí.

Aviat farà 9 mesos que em trec llet diverses vegades al dia i en aquest temps he après moltes coses. Aquestes en són algunes:

Sentir-se malament no té sentit. Potser aquesta no és la lactància que m'havia imaginat, però em sento orgullosa de no haver-me rendit i, que malgrat les dificultats, el meu fill segueixi prenent llet materna.

No val la pena voler planificar fins quan aguantaràs. Viure el dia a dia, no marcar-me objectius temporals a llarg termini i tenir clar que quan me'n cansi ho deixaré sense remordiments m'ha ajudat molt a arribar fins aquí. Cada dia és una petita victòria!

Convertir-ho en una estona per a mi ha estat clau. Treure's llet diverses vegades al dia, cada dia, pot ser molt pesat. Però des que no ho veig com un sacrifici sinó com una estona per veure una sèrie, escoltar un podcast o llegir aquell article que no he tingut temps de llegir, ho visc de forma molt més relaxada. Amb el ritme que portem, tenir aquesta estona per a mi no està gens



malament!

Sense informació no anem enlloc. En el meu cas, un mal consell em va comportar una hiperestimulació del pit, una sobreproducció de llet i un dolor tan insuportable que gairebé em va fer abandonar. Va ser gràcies a les recomanacions d'una assessora de lactància que ho vam poder solucionar i trobar l'equilibri per seguir amb la lactància. Sort en vaig tenir!

Sense informació no anem enlloc

El que pensin els altres és indiferent. Costa trobar el punt d'equilibri entre no amagar aquesta lactància suposadament atípica i sentir-se obligada a donar explicacions de per què fem el que fem. Però a mi m'ajuda recordar que si tinc el suport del meu entorn i família, el meu fill està bé i jo ho visc amb orgull, el que pensin els altres m'és igual.

Però si només hagués de dir una cosa que he après durant aquests mesos de lactància en diferit, seria sorprendre'm que els meus límits estan més enllà del que pensava. Si el primer dia que em vaig treure llet m'haguessin dit que ho seguiria fent cada dia durant 9 mesos, no m'ho hagués cregut. I això em fa ser molt feliç.

Que fins quan allargarem? Qui ho sap. El que tinc clar és que el millor aliment per al meu fill és que jo estigui bé i que el dia que l'esforç ja no em compensi, ho deixarem. Cada gota de llet que m'he tret fins ara ja és un regal que no té preu. I de cada una d'aquestes gotes, jo me'n sento eternament orgullosa. [ficentrareport]