**MEDICINA NATURISTA**, 2006; N.º 10: 664-667
I.S.S.N.: 1576-3080

# Lenguaje sano para acompañar a las madres durante la lactancia materna

*María Jesús Blázquez García*
Catedrática de Biología del IES "Félix de Azara"
Cofundadora de Vía Láctea

**RESUMEN:**

Cómo utilizar un lenguaje sano y habilidades de comunicación para aprender a escuchar, aceptar y sugerir actitudes que favorecen la comunicación con la madre y aumentan su confianza para dar el pecho.

**Palabras clave:** Habilidades de comunicación, Acompañar a las madres, Lactancia materna

***ABSTRACT***

*How to use a healthy language and abilities of communication to learn to listen to accept and to suggest attitudes that favour the communication with the mother and increase their confidence to breastfeeding*

***Key Words:*** Abilities of communication, Mothers'company, Breastfeeding

## INTRODUCCIÓN



*El verdadero apoyo es: "ayudarnos mutuamente a ver más allá de los errores de los demás, a renunciar a nuestros juicios y a ver el amor que hay más allá"* (Mariane Williamson)

Los criterios globales de la IHAN (Iniciativa Hospitales Amigos de los Niños) indican incluir en la capacitación, la práctica clínica supervisada, trabajando especialmente las habilidades de comunicación para aprender a escuchar, aceptar y sugerir actitudes que favorecen la comunicación con la madre y aumentan su confianza para dar el pecho.

En un estudio cualitativo, realizado recientemente en Cambridge, para averiguar qué información, orientación y apoyo desean las mujeres en torno a la lactancia y las dificultades que encuentran las madres durante las primeras semanas se identificaron cinco componentes del tipo apoyo que deseaban las mujeres: información acerca de la lactancia materna, orientación eficaz y ayuda práctica con la posición del bebé para amamantar, sugerencias, reconocimiento de las experiencias y los sentimientos de las madres, apoyo y aliento. Lo que demuestra **la importancia de añadir a la información el apoyo individual sensible a los sentimientos y emociones de las madres,** lo que implica a los familiares y profesionales que rodean a la madre en el inicio de la lactancia que deberán estar capacitados para la escucha y la empatía (Graffy, 2005).

Amamantar es un derecho, el derecho, un acto de salud y amor que brota del deseo y las personas que acompañan a la díada madre-criatura durante la lactancia es muy importante que establezcan una comunicación basada en el respeto, la autenticidad y la empatía. Respeto significa pensar que la otra persona es importante, valiosa y única. Comprensión hace referencia a la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona y reconocer que sus actos, y creencias, aunque nos resulten extraños, tienen sentido para ella. Autenticidad significa confiar en nuestra propia imagen, mantener nuestra palabra y estar abierto a los demás (K Weare, G. Gray).

Ayudar a la madre que desea amamantar, requiere además de los conocimientos básicos de anatomía, fisiología de la lactancia, valoración de la posición, succión, soluciones a los problemas…etc., aprender a escuchar de forma efectiva y activa y con concentración real y si no se establece una buena comunicación la información que recibe la madre no tiene validez para ella.

El entusiasmo por favorecer la lactancia materna y ayudar a la madre y a su criatura, puede hacer olvidar la importancia de la escucha, por este motivo en los cursos de formación para consultoras en lactancia se valoran especialmente las habilidades de comunicación. La lactancia materna es algo más que dar leche y es muy importante tener en cuenta el momento y las emociones que están viviendo la madre y su criatura.

Escuchar activamente es difícil y lo que hacemos a menudo es esperar a que el otro deje de hablar para empezar a hablar nosotros. Normalmente cuando una persona nos está hablando de sus problemas y dificultades y deseamos ayudarla, nos resulta bastante duro dejar que hable hasta que sea capa de encontrar por sí misma una solución. En el ansia por ser "útiles" nos apresuramos a ofrecer con-

sejos, dejamos de escuchar impidiendo a la persona llegar a establecer sus propias conclusiones.

## HABILIDADES PARA UNA ESCUCHA EFECTIVA

Escuchar activamente implica que quien escucha presta una completa atención a quien habla, y se demuestra a través de un contacto visual, un lenguaje corporal en simpatía.

Usa comunicación no verbal útil. Haz preguntas abiertas. Demuestra interés. Resume, repite, devuelve el comentario de la madre. Muestra empatía. Evita el uso de palabras enjuiciadoras.

**COMUNICACIÓN NO VERBAL**

Mantén tu cabeza al mismo nivel que la madre, establece contacto visual. Pon mucha atención. Evita barreras**.** Tómate tiempo. Establece contacto físico apropiado.

**LAS PREGUNTAS ABIERTAS** facilitan la comunicación.

¿Cómo...?, ¿Qué...?, ¿Cuándo...?, ¿Dónde...? ¿Por qué...?. ¿Para qué...? Ejemplos: ¿Cómo estás alimentando a tu bebé?, ¿Cómo sientes tus pechos?, ¿Cómo has pasado esta noche?, ¿Cuánto mama por la noche?, ¿Dónde duerme tu bebé?

Las preguntas cerradas dan menos información. Por ejemplo: ¿Diste pecho a tu primer hijo?, ¿Llora mucho de noche?, ¿Has tenido alguna dificultad?, ¿Duermes con tu bebé?, ¿Te separas a menudo de tu bebé? Aunque a veces es necesario hacer alguna pregunta cerrada para conocer un dato concreto, como por ejemplo: ¿Le estás dando leche artificial con biberón?

**DEMUESTRA INTERÉS** con tus gestos y tus respuestas y el tono de voz**.** Mirar a la madre, sonreír, asentir con la cabeza.

**DEVUELVE EL COMENTARIO DE LA MADRE.** Repetir, o hacer algún comentario sobre lo que dice, resumir de cuando en cuando, repetir las últimas palabras que ha dicho puede servir para demostrar que efectivamente estamos escuchando y también ayuda a concentrarnos.

Por ejemplo si la madre dice: "Mi bebé ha estado llorando toda la noche"

Podemos sentir la tentación de preguntar ¿Cuántas veces lloró el niño? Y esta respuesta no nos ayuda.

Para devolver el comentario a la madre o parafrasear puede emplearse las siguientes entradas:

"¿**Quieres decir que** tu bebé ha estado llorando toda la noche?" "**Entiendo que estás preocupada** porque tu bebé ha estado llorando toda la noche". "**Parece que estás** preocupada porque tu bebé ha estado llorando toda la noche".

**MUESTRA EMPATÍA**. Esto implica ponerse o más bien estar en el lugar de la otra persona.

La persona que está a la escucha pasa a segundo plano. Por ejemplo con preguntas como ¿Cada cuánto mama? ¿Qué otras cosas le estás dando? *No se ayuda a la madre a sentir que tú le comprendes.*

**Tener empatía es identificar los sentimientos de la madre**

Ejemplo: Madre–"Mi bebé quiere mamar todo el tiempo y esto me agota".

*Para responder a lo que la madre siente puede ser así:* "Así que ¿estás sintiéndote agotada porque quiere mamar todo el día?" "Parece que estás sintiéndote agotada".

**Expresar mediante palabras los sentimientos de la madre para que ella identifique sus propios sentimientos.**

Mostrar empatía por alguien es distinto a entender lo que le pasa a esa persona, cuando entendemos nos lamentamos de lo que le ocurre, pero lo miramos desde nuestro punto de vista.

Y podemos decir: ¡Ah! se cómo te sientes, mi bebé también quería mamar todo el día y toda la noche y yo me sentía agotada. ¡Ojo! esto hace que la atención ya no esté centrada en la madre y pase a ti y así la madre puede sentir que no la comprendes de verdad. **Y no olvides que la madre es la protagonista**. *Al mostrar empatía con los sentimientos de la madre se consigue averiguar cosas más importantes sin hacer preguntas directas.*

**EVITAR EL USO DE PALABRAS ENJUICIADORAS**

**Aceptar lo que la madre piensa y dice, no juzgar.** No hace falta estar de acuerdo con la madre o aprobar sus decisiones para poder ayudar. Cada madre es importante que se sienta libre para decir lo que piensa sin temor a ser criticada o juzgada.

**Palabras que usamos cuando juzgamos:** "Bien", "Mal", "Correcto", "Incorrecto", "Bueno", "Malo", "Suficiente", "Adecuado".

**Un ejemplo que demuestra la importancia de establecer con la madre empatía que permita tener más información antes de dar sugerencias.**

Madre–"Me parece que no tengo leche, porque mi niña está todo el tiempo al pecho, no puedo hacer nada, me usa de chupete".

*Se puede tener la tentación de responder rápido y decir, es normal que en las primeras semanas ocurra esto, no hay que contar los minutos…, luego se ajustará la producción…etc.*

**Conviene averiguar qué es lo que la madre considera un problema**

Conviene comentar y preguntar así:

**S–**¿Estás preocupada porque tu leche parece que se está acabando?

Madre–"Me da miedo quedarme sin leche y no poder darle por lo menos hasta que vuelva a trabajar".

**S–**¿Parece que estás preocupada porque te falta tiempo para hacer otras cosas?, ¿Tienes ayuda para las faenas de la casa? ¿Cuál consideras tú que es el problema?

Madre–"Sí, estoy encantada con mi hermana que me hace todo lo de casa, pero me agobia estar todo el día al pecho y que no se retire nunca".

**S–**¿Cómo ha sido el día de hoy?

*Para conocer la frecuencia de las tomas y deducir si es suficiente el estímulo y sugerir que aumente la frecuencia.*

Madre–-"Ha mamado por la noche varias veces, sin parar y ahora por la mañana cada hora me pide, llevamos así desde el principio".

**S–**¿Cómo reconoces que ha terminado con el pecho?

*Para conocer si cuenta los minutos, si es de esos bebés que por una posición no adecuada no se sueltan nunca del pecho.*

Madre–"No se suelta nunca, tengo yo que separarla, por ella no se retiraría nunca".

Y me tengo que lavar el pecho para retirar la pomada entre tetada y tetada.

*Se puede tener la tentación de recomendar a la madre que no se lave, que no se dé pomada, tratar de observar una tetada.*

*Pero conviene seguir preguntando sin prisa y sin alarma.*

**S–**¿Cómo fue para decidir darte pomada?, o ¿para qué usas la pomada?

Madre–"Tuve grietas en el hospital desde el principio que empezó a mamar la niña tuve mucho dolor".

**S–**Las grietas realmente producen mucho dolor.

*Se puede tener la tentación de nuevo de sugerir que no es necesario dar la pomada... etc.*

*Antes de dar sugerencias conviene aclarar datos y después averiguar detalles.*

**S–**¿Cómo están ahora tus pechos? ¿Cómo llevas las grietas?

Madre–"Desde que me pongo pezoneras mucho mejor, ya han cicatrizado".

*De nuevo puede aparecer la tentación de precipitarse para explicar los efectos secundarios de las pezoneras.*

*Hemos llegado a la causa de que su niña esté durante mucho rato al pecho sin soltarse porque las pezoneras no permiten un buen trabajo de vaciado y prolongan las tetadas y no se quedan satisfechos los bebés*

**Al presentar opciones**, conviene animar a la madre a que dé su opinión de manera sincera y respetar su aceptación o rechazo de cualquiera de nuestras opiniones.

## HABILIDADES PARA REFORZAR LA CONFIANZA DE LA MADRE Y DAR APOYO

Acepta lo que la madre piensa y siente.

Reconoce y elogia lo que la madre está haciendo bien.

Presta ayuda práctica.

Da información concreta y breve para ese momento presente.

Usa lenguaje sencillo.

Haz un resumen.

Haz una o dos sugerencias, nunca des órdenes.

**ACEPTAR**

El papel de la persona que ayuda a la madre y a su bebé para favorecer la lactancia es un papel de aceptación de lo que la madre piensa o dice sin juzgar ni criticar.

Aceptar quiere decir responder de manera neutral sin ponerse de acuerdo pero sin estar en desacuerdo.

Devolver el comentario y dar respuestas que muestren interés son maneras útiles de mostrar aceptación.

**Ejemplos de algunas ideas erróneas expresadas por las madres y respuestas que acepten lo que la madre dice sin mostrarse de acuerdo ni en desacuerdo.**

Madre–"Necesito darle biberón, ya tiene dos meses. Mi leche ya no es suficiente".

Estás preocupada de que no sea suficiente.

Madre–"No puedo darle de mamar durante los primeros días porque no tendré leche".

Acepta: ¿Crees que tu leche no serás suficiente?

Informa: El calostro es todo lo que el bebé necesita en los primeros días.

Sugiere: Prueba, verás cómo es suficiente.

Madre–"No puedo comer coliflor, ni ajo ni alcachofas, le sentará mal a mi bebé".

¿Has tenido esa experiencia antes?

"Yo no le dejo mamar más de diez minutos porque me dolerán los pezones".

Te aterra que te duelan los pezones.

**Las preguntas y el estado emocional de la madre**

Ejemplo "El bebé de Rosa está resfriado y tiene la nariz congestionada y tiene dificultades para mamar. Mientras Rosa lo cuenta, empieza a llorar".

¿Cómo responder?

**Una se preocupa mucho cuando el bebé está enfermo, ¿Verdad?**

*Sin embargo si se responde con "No te preocupes, el niño está bien", no se establece empatía con la madre.*

*O si se responde "No es necesario que llore, el niño mejorará pronto" tampoco de esta forma establecemos empatía con la madre, porque estamos negando sus sentimientos.*

Las preguntas deben hacerse teniendo en cuenta el estado emocional de la madre.

Si la madre llora, conviene darle permiso para llorar, decirle, te va bien llorar, y a la vez hablarle para que la madre vaya tranquilizándose.

**Decir a la madre que no se preocupe, no ayuda**

## RECONOCER Y ELOGIAR LO QUE LA MADRE ESTÁ HACIENDO BIEN

Durante la lactancia se pierde fácilmente la confianza, son muchas las presiones a las que se ve sometida la madre. Es importante evitar que la madre sienta que está haciendo algo mal. Hay que facilitar que la madre abandone el sentimiento de culpa.

Aunque los problemas que vive la madre nos puedan parecer a veces que no tienen importancia hay que respetar su preocupación porque para ella, en ese momento, sí es importante lo que le preocupa.

Los sanitarios están entrenados para resolver problemas y conviene en el trabajo con las madres elogiar lo que

la madre está haciendo bien para aumentar su confianza, estimular a que continúe y así será más fácil que acepte sugerencias.

## AYUDA PRÁCTICA

A veces es mejor dar ayuda práctica si la madre está cansada, tiene hambre, sed, si está muy aturdida. Se puede coger al bebé en brazos. Ayudar a que se ponga cómoda en la cama.

## INFORMAR

¿Cómo dar la información? Dar información implica confianza; dar consejos implica una falta de confianza. Que sea breve. En el presente aquí y ahora. Positiva. Sencilla.

### ¿Cómo informar de manera positiva?

Ejemplo: "No tengo suficiente leche porque mis pechos son tan pequeños".

Acepta lo que la madre dice:

"Mm. las madres con frecuencia se preocupan por el tamaño de sus pechos".

Da información correcta de manera positiva:

"¿Sabes, que los pechos más grandes sólo contienen más grasa? La parte del pecho que produce la leche es muy parecida en todos los pechos".

Ejemplo: "Hace unos días que doy a mi bebé de tres meses, tres biberones de leche artificial además del pecho. Y tiene diarrea".

**Información positiva**: "Es estupendo que hayas venido a preguntar antes de decidir porque la diarrea, normalmente mejora antes, si continuas amamantando".

*Sería contraproducente una respuesta del tipo" ¡Oh, no! No dejes de darle la teta. Puede empeorar si haces eso.*

## RESUMIR

Es conveniente hacer un resumen de lo que se está hablando y pedir a la madre que sea ella quien lo haga, se puede pedir: "Si no he entendido mal". "O sea, que lo que me estás diciendo es..." "A ver si te he entendido bien…""Quieres decir que…"

## SUGERIR

Conviene sugerir en vez de dar órdenes

**Ejemplo de dar una orden:** "Ponte al bebé a dormir en tu cama para que puedas darle de mamar de noche".

**Lo mismo en sugerencia:** "Tal vez sería más fácil darle de mamar por la noche si está en la misma cama contigo".

**Ejemplo para aceptar lo que la madre dice o piensa**

Madre: "Yo le doy agua a mi bebé de dos meses, porque hace calor estos días".

Acepta: ¿Usted, o tú crees que el bebé necesita beber agua?

Informa: La leche materna ya contiene mucho agua.

**Lo mismo en forma de orden:** ¡No!, Eso no es necesario, la leche materna es lo único que necesita durante los seis primeros meses.

**Informa de manera positiva:** ¿Sabes que durante los seis primeros meses tiene suficiente con tu leche y no necesita más?

**Conviene hacer una o dos sugerencias**. Si la madre percibe empatía y comprensión estará más abierta a las sugerencias y a veces conviene ofrecer varias posibilidades para que la madre decida por sí misma.

**La madre es quien toma la decisión. La madre tiene capacidad para resolver sus problemas por sí misma una vez que encuentra la causa que haya provocado la inseguridad.**



## BIBLIOGRAFÍA


— Blázquez M.J, Gutiérrez I. Escucha activa. Habilidades de comunicación. Capítulo de la Guía "Lactancia Materna y Grupos de Apoyo". Editada por la Buena Leche. Santander 2004.
— Graffy J, Taylor J. What information, advice, and support do women want with breastfeeding. Birth 2005; 32(3):179-86.
— Hill L. Listening and Resonding Training Manual. Londres. 1992.
— La Liga de la Leche. "Lactancia Materna El libro de las Respuestas".
— Nelson Jones R. Human Relationship SKLLS. Norwich, RU: Cassell. 1993.
— Weare K, Gray G. Promoción de la salud mental y emocional. Unidad de Educación para la Salud, Universidad de Southampton y Oficina Europea de la OMS.
— OMS. Consejería en Lactancia Materna: Curso de Capacitación OMS. División de Salud y Desarrollo del Niño CH-1211 Ginebra 27, Suiza. 1993.
— RAE, I. The Skills of Human Relations Training. Aldershot, RU: Govwer. 1998.
— UNICEF, Sección de Nutrición (H-10 F), 3 United Nations Plaza Nueva York, NY 100717 EEUU.