Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Grupos de apoyo a la lactancia materna: más cerca de lo que crees

Dar el pecho vuelve a estar de moda. Esto es bueno para los bebés, para sus madres para la sociedad y… ¡para los pediatras!

La leche materna es el mejor comienzo en la vida de los bebés. Es un alimento perfecto. Y además está demostrado que ayuda a prevenir enfermedades.

Es tan cómodo poder dar el pecho en cualquier momento, consolar y alimentar a tu bebé al mismo tiempo…

Pero a veces hay barreras y dificultades para amamantar al bebé. Mujeres que nunca han visto a otras dar el pecho. O que tienen dolor o molestias al hacerlo, o que se sienten inseguras sobre su leche. ¿Será suficiente? ¿Será buena? ¿Lo estaré haciendo bien?

A veces no se atreven a consultar esas dudas con su médico o pediatra o consideran que no es un motivo de consulta. Algunas madres llegan a creer que sólo es un “defectillo” personal o un fallo de su cuerpo, incluso creen que no tiene remedio.

¡Pero a lo mejor sí lo hay! Por supuesto que existen libros, folletos y páginas webs sobre lactancia materna. Pero es algo impersonal. O no están accesibles.

Antes las mujeres recibían ayuda y consejos de sus propias madres y otras mujeres de la familia extensa. Pero ahora las familias son pequeñas. Se ha perdido esa red de mujeres. Además, en los últimos 50 años la lactancia artificial se ha convertido en algo habitual. Algunas abuelas no pueden ayudar a sus hijas porque ellas ¡no dieron el pecho! No tienen la experiencia de amamantar.

Lo ideal sería tener cerca a **alguien que pudiera ayudar** y aconsejar a la hora de dar el pecho.

¡Pues sí hay alguien! ¡Y muy cerca!

En los últimos 20 años se han formado muchísimos grupos de apoyo a la lactancia en España. ¡Casi 500 ya! Y aumentando.

Un poco de historia: ¿por qué surgieron los Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna (GALM)?

El primer grupo se llamaba *La Liga de la Leche* (LLL). Nació en Illinois (USA) en el año 1956. Fue fundado por siete mujeres, algunas de ellas esposas de médicos.

LLL nació por el simple deseo de las fundadoras de ayudar a las mujeres que tenían dificultades para dar el pecho,

poniendo a su servicio su propia experiencia.

En 1964 pasó a ser una organización internacional y ya se encuentra en más de 85 países.

Después han florecido otros muchos Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna (GALM) en todo el mundo.

¿Qué son los GALM?

Son grupos de mujeres que surgen con una inquietud común: la de ayudar a otras a dar el pecho y ayudarse entre sí, aprovechando sus conocimientos y experiencia.

Se registran legalmente. Funcionan como una ONG (Organización No Gubernamental). Es decir, se trata de un voluntariado social.

No son profesionales de la salud (aunque algunas puedan serlo). Son un servicio complementario a los servicios sanitarios.

¿Qué papel desempeñan los GALM?

Muchas de las cosas que necesitan saber las nuevas madres sobre la crianza de su bebé no son de tipo “médico”. Lo pueden aprender de otra madre.

En el seno de un grupo las mujeres aprenden de la experiencia de otras.

Se ha demostrado que las mujeres pierden menos la calma cuando hay otras mujeres a su alrededor y que ese sentimiento de comodidad puede ser debido al influjo de algunas hormonas como la oxitocina y otros péptidos opiáceos.

¿Cómo funcionan?

Están formados por mujeres que han amamantado y desean compartir con otras madres su experiencia en esta etapa de la crianza.

Suelen organizar reuniones. En ellas, se comparten dudas sobre la lactancia o la crianza. Están coordinadas por una o varias “monitoras”. A veces también se habla de otros temas relacionados con la crianza: porteo, alimentación, etc….

En otros casos brindan consejo por teléfono o a domicilio.

La mayoría ofrecen el servicio de forma gratuita.

A veces, prestan accesorios para la lactancia (extractores, etc).

La asesora de lactancia es una mujer con experiencia y formación. Ella facilita el intercambio de información y el apoyo entre las mujeres asistentes. Es indispensable que haya amamantado con éxito.

No se recetan ni imponen soluciones. Sólo se ofrecen consejos Se da a cada mujer la posibilidad de tomar sus propias decisiones.

¿Cuáles son las claves de su importancia?

La **CERCANÍA**. A veces resulta más fácil preguntar a una persona igual que tú. Otra mujer que está amamantando o ha amamantado con éxito.

La **IGUALDAD**. Los consejos parecen más creíbles porque ella “es igual que tú” y ha pasado por lo mismo.

La **CALIDEZ y EMPATÍA**. Los grupos nacen de la generosidad. Son mujeres que dedican a otras su tiempo y su experiencia. Y son conscientes de que para entender a otra persona se deben poner en su lugar. Para ello aprenden a escuchar y también técnicas de consejería.

La **EXPERIENCIA**: La mayoría de las monitoras han sido madres. Han amamantado muchos meses. Han experimentado y sufrido algunas de las dificultades más comunes de la lactancia. Y se han preocupado de buscar soluciones y de aprender recursos.

Su **FORMACIÓN**. Leen, buscan, estudian y se forman continuamente. Para la mayoría de ellas la lactancia se ha convertido en una motivación y un objetivo.

La **ESCUCHA**. En el grupo, al escuchar a otras personas, se pueden detectar necesidades que uno mismo no había detectado. Y esto además anima a pedir ayuda.

La **NORMALIZACIÓN** del hecho de dar el pecho. De que se puede hacer con tranquilidad en cualquier situación.

La posibilidad de crear **VÍNCULOS** con otras madres.

Otras muchas **OPORTUNIDADES**. Ver cómo se desarrollan otros niños de distintas edades. Descubrir otros estilos de crianza. Aprender cómo afrontar las barreras y críticas que la sociedad a menudo plantea a las madres que dan el pecho.

¿Dónde puedo encontrar un GALM cerca de mi casa?

En la página web de la *Iniciativa por la Humanización de la Atención al Nacimiento y la Lactancia (IHAN)*: www.ihan.es/grupos-apoyo/

Fecha de publicación: 3-03-2016

Autor/es:

- Ana Martínez Rubio. Pediatra. Fallecida el 19 de agosto 2017. Camas (Sevilla)
- Mª Ángeles Bernabé Moyano. Pediatra. Centro de Salud de Camas. GT de Lactancia Materna de la Asociación de Pediatras de Atención Primaria de Andalucía. Sevilla

---