

Experiencias de lactancia en la UNC

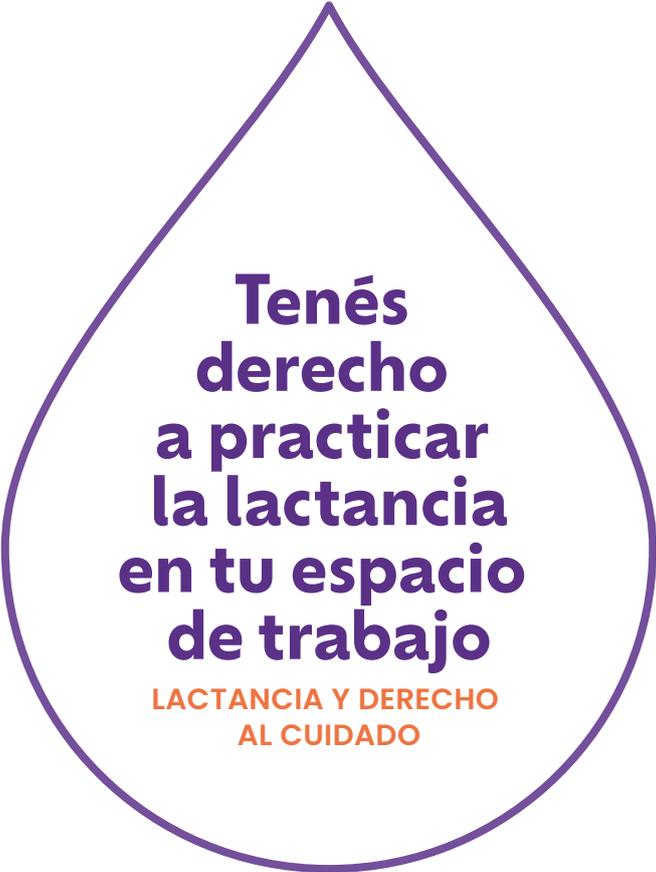
RELATOS EN PRIMERA PERSONA



EN
Escuela de
Nutrición | FCM



Un gremio
presente
que construye
futuro



**Tenés
derecho
a practicar
la lactancia
en tu espacio
de trabajo**

**LACTANCIA Y DERECHO
AL CUIDADO**

Prólogo

Relatos de Lactancia es una iniciativa del colectivo gremial para acompañar a quienes en la Universidad Nacional de Córdoba, transitamos una etapa muy singular del proceso de crianza, o deberíamos decir, trabajo. Sí, esa etapa en la que nos reincorporamos a las tareas laborales sosteniendo la tan recomendada lactancia materna, para muchas también deseada lactancia materna. Ella es todo un símbolo de calidad y calidez dada en los primerísimos nutrientes que proveemos a nuestras crías, infancias, hijos.

De lo que aquí se trata es de recuperar esas experiencias de lactancia sin romanticismos. Empezar a reconocer ese otro gran trabajo de CRIAR, haciendo lugar a las formas en que la reproducción de la vida familiar y el desarrollo de la carrera profesional tensionan en nuestros cuerpos exigencias físicas, emocionales y racionales que muchas veces se reportan como férreos mandatos sociales resueltos en soledad. Una soledad que se mide aquí en un cúmulo de experiencias bastante invisibles para quienes esperan una clase brillante, una ponencia rigurosa, un artículo bien informado o una práctica profesional eficiente.

En contrapartida, esta recopilación de testimonios es un ejercicio de escucha atenta y amorosa, que apela a la empatía como un ejercicio cotidiano. Los relatos que aquí se entrelazan nos devuelve una imagen de una comunidad más humana, pues nos aproxima y reconoce en experiencias insistentemente resignadas a la "privacidad" de remeras mojadas, tetas doloridas o lastimadas, culpas y corridas, malabares

en la complicidad de parejas o abuelas. Incluso, cuándo no necesariamente pasamos por idénticas situaciones. Lo cierto es que como lo evocan los testimonios aquí compartidos, todas estas cosas pasan, nos pasan en plenas tareas laborales aunque no sean parte de lo expresable abiertamente en la solemnidad de nuestros claustros.

Quienes integramos la comisión de género de Adiuc venimos trabajando con firmeza para valorizar las tareas de cuidado. Deseamos construir más y mejores herramientas para garantizar recursos y servicios que sostengan y faciliten la inserción laboral y académica de quienes tienen la responsabilidad de cuidar, como una manera de asumir colectivamente esas responsabilidades. Hemos señalado la necesidad de contar con lactarios preparados para la extracción y conservación de leche y venimos acompañando la apertura de éstos espacios en distintas unidades académicas. Recurrentemente advertimos la insuficiencia de recursos económicos y/o servicios de centros destinados al cuidado de las infancias menores de 3 años de edad y venimos apelando a construir en el diálogo amplio soluciones más democráticas, planificadas desde la escucha atenta de quienes invierten cuerpo, tiempo y energía en ese cuidado.

Estamos convencidas que escuchar, empatizar y abrazarnos, es la consigna. Hacernos responsables de cuidar colectivamente, el desafío por delante.

Comisión de Género de Adiuc

Mi hijo nació en abril de 2018, de una manera muy distinta a la que había imaginado y planeado con mi pareja y con los profesionales que me acompañaron en el proceso del embarazo. Nació por cesárea a las 41 semanas y 3 días, con mi tensión arterial al límite y sin que se asomara ningún indicio de intento de parto vaginal. Eso, primer embarazo a mis 40 años y mi frustración se combinaron para que no fuera exactamente el parto soñado que había imaginado -y que elegía buscar alrededor nuestro. Pero lo que es, es... y así fue.



La teta... otro viaje... nunca imaginé que fuera un vínculo tan complejo de construir. Sólo tenía claridad de que mi decisión era apostar a la lactancia materna. Mi compañero, con sus dudas, me acompañaba. Los primeros tiempos fueron de mucho aprendizaje, de la loba luchando a veces con la universitaria racional, y otras muchas luchando en contra.

La decisión de sostener la teta trajo consigo sacar tres meses más de licencia (una extensión que -a mi entender- tiene doble cara: por un lado, el derecho a la extensión de la licencia por maternidad para sostener tareas de cuidado con le/s hije/s, y por el otro, la vulneración de quedarse sin aportes previsionales y antigüedad docente desde el primer día del cuarto mes de licencia por maternidad). Y la verdad es que disfruté mucho esos tres meses extra de licencia (y de acompañar desde el puerperio las tomas en Ciudad Universitaria, los paros docentes, el abrazo al Pabellón Argentina, las marchas, el debate en el Congreso de la Nación por el derecho a la interrupción voluntaria de embarazo).

Cuando en el 2019 volví a la presencialidad plena de los cargos docentes, ¡quise salir corriendo y renunciar a todo! Además de la docencia (más investigación, más extensión) universitaria, soy parte de un equipo de atención primaria de la salud. Mi hijo ya estaba en la guardería, y la decisión de dar la teta se sostenía. A la mañana, en el baño del centro de salud, me sacaba leche. La dejaba en la heladera del centro de salud primero, y luego en la de casa (para la guardería del día siguiente) y partía para la universidad. Cuando ya las tetas estaban super llenas de leche, volvía a casa.

Los días que, por alguna razón, pasaba la mañana en Ciudad Universitaria, la cosa se complicaba. Así fue que aprendí a pedir las llaves del baño de les no docentes de la facultad -y a sacar leche rapidito por si alguien necesitaba usarlo-; aprendí que en la Escuela de Nutrición hay un espacio de lactancia (pero que hay que buscar las llaves por varias oficinas para acceder); también que la cocina de ADIUC es un lugar posible para utilizar como espacio de saca leche; y que los box docentes de la facultad no son muy amigables porque son compartidos entre cátedras, tienen vidrio hacia el pasillo y no aseguran privacidad.

Y un día llegó la pandemia, el aislamiento social obligatorio, y el pasaje abrupto a la virtualidad -que para las cátedras en las que estoy fueron dos años completos. Más allá de que casi todos mis estudiantes conocen mi teta a través de la pantalla, y que mi hijo indefectiblemente en cada clase me pedía por su "tetita", trabajar desde casa la mitad de la jornada nos habilitó a continuar con el proceso de lactancia materna hasta los 3 años y 2 meses.

La despedimos cuando nosotres lo decidimos, cuando ya no aportaba tanto a nuestro vínculo mamá-hijo-papá. Sé que es un privilegio haber podido transitar la lactancia de esa manera, pero agradezco a mi cuerpo, a mi hijo, a mi compañero, a mis redes de sostén, a la posibilidad de trabajar desde casa, y a todo lo que impulsó a mi loba escondida en este proceso mágico y complejo de dar la teta a mi cachorro-amor. 💧

Ana Paola

Facultad de Ciencias Sociales-UNC

Todo inició en agosto, después de un largo día de contracciones. Durante la madrugada llegaste a este lado del mundo, pasando de mi útero agitado a mis brazos calientes y sedientos de vos; iniciando la historia entre “yo teta” y “vos bebé”.



Durante las primeras horas, todo mi cuerpo extenuado y extasiado de hormonas, luchaba por hacer todo por alimentarte. Lo pensado parecía mucho más simple, pero ahí estábamos; mi teta parecía una sandía y vos una hormiguita, pero así mismo, como siempre, con tu tenacidad, le mostraste el camino a esta mamá novata. Ya en casa, entre almohadones y noches eternas, nos volvimos profesionales de la lactancia.

Rápidamente llegó febrero, tiempo de volver a las aulas, mamá feliz pero invadida de miedos, ansiedades y la siempre persistente culpa. El calor es histórico, y la responsabilidad toca la puerta constantemente: sólo la teta cubre tu hidratación.

La estrategia es que antes de irme, mientras dormís, te alimentes hasta el último segundo, y cuando el sueño te invada, salgo a hurtadillas. Llego al aula y hay una larga fila, me pongo más nerviosa que los propios estudiantes esperando para rendir el examen, y calculo cuantas horas tardaré en volver a casa. El calor es inhumano, las aulas son un horno, me siento en una encrucijada y mis tetas dan aviso. Finalmente, terminamos, y salgo eyectada y dolorida a casa. Llego y ¡qué felices somos!

Comienza el cuatrimestre, sigue el calor, mi preocupación, y se siente el gran peso de las noches sin dormir. Una mañana en el laboratorio me siento en una montaña rusa, hasta que todo se apaga y despierto escuchando a un hombre de chaquetilla blanca diciéndome fijamente: "¡Mamá, tenés que descansar!", y yo pensaba: "¿Usted pensará que yo no quiero?"

Pero existe un instante mágico, en el que ese escenario tormentoso se vuelve un oasis de felicidad, como una gran recompensa, y así lo siento, por tener la dicha de alimentarte a través de mi cuerpo y ser la protagonista, junto a vos, del acto más generoso y amoroso que viví. Esas horas de calorcito, de aromas y de miradas que jamás podrán igualarse. Nuestra guarida es ese instante, donde fabricamos nuestra trinchera de amor, de contención, de sostén, de placer, de juego, de paz; y ahí, en esos instantes la teta es... y después mamá. ♡

Mamucha

Facultad de Ciencias Médicas-UNC

Si pienso en relatos de lactancia y en mis propias experiencias de lactancia mirándolas a cada una desde el ahora, puedo entender que hubo algunas condiciones de vida que me “permitieron” sostener y defender algo de esas experiencias con mis dos hijxs.



En el primer caso era aún estudiante, y eso me permitía organizar mis horarios para no tener que pasar largos periodos de tiempo fuera de mi casa. Sin embargo, esa lactancia sólo pudo sostenerse hasta los 6 meses porque “mi leche no llenaba y solo iba a crecer con fórmula porque era muy grandotx”. Pero esos 6 meses -que después de cumplido el primer mes fueron de lactancia mixta- implicaron correr esas 30 cuadras de la Facultad a casa, porque no había donde sacarme leche. Esto sumado a que, al principio, el dolor al sentir las mamas llenas era muchísimo. Luego todo fue disminuyendo.

Con mi primerx hijx, volví a la Facultad a cursar a los 15 días de nacidx. Con mi segundx hijx esperaba que todo fuera diferente: habían pasado 15 años, yo estaba mucho más informada y empoderada y tenía la posibilidad de estar de licencia casi hasta sus 6 meses (trabajaba en la UNC con un cargo simple, de modo que completaba mi carga laboral en otras tres instituciones educativas). Convencida de que esta situación era muy positiva, pude organizar mis horarios laborales para no pasar -otra vez- largas jornadas fuera de mi hogar; y como mi segundx hijx no quiso tomar mamadera, esperaba a que yo llegara y se prendía a la teta. Esto era una “suerte”, en especial para mí, que llegaba a casa con los pechos llenos, porque -otra vez- no tenía dónde sacarme leche mientras tanto. Afortunadamente, en esta segunda oportunidad, no me quedé sin leche, pero al precio de estar casi todo el tiempo dando la teta o estimulando con el sacaleche. Sostuvimos esta lactancia hasta el año y nueve meses: un día, llegué de trabajar dispuesta a sentarme a *ser una teta* y me dijo “no más, soy grande” y ese día cerramos este hermoso proceso.

Tengo gratos recuerdos de la lactancia de ambxs, sin embargo, no conté con las condiciones en mis espacios de estudio/-trabajo para ello. En aquellos momentos no lo advertí, naturalizamos que debemos correr, llenarnos de protectores y cambiarlos periódicamente para que nadie advierta, si se manchó nuestras ropa, que estamos en período de lactancia. Ahora promovemos el uso de protectores de tela para ser más cuidadosxs con el ambiente y nuestras pieles. Pero todavía no vemos qué sencillo sería contar en muchos lugares con una sala de lactancia que nos permita sostenerlas, estar más cómodas en el cotidiano y sin correr para llegar a *ser una teta*. ♡

Anónimo

Facultad de Ciencias Exactas,
Físicas y Naturales-UNC

Cuando me enteré que Victoria venía en camino, decidí que quería un embarazo y un parto respetado. Fue así que elegí una obstetra que adhería a esta filosofía.



Tuve un embarazo muy bueno desde el punto de vista de la salud física, pero con algunas turbulencias emocionales. Me preparé con los diferentes talleres que brinda el equipo de profesionales de Parir en Libertad (Lactancia, Parto en movimiento, Nacimiento y los primeros días, etc). Además, tomé clases de yoga para embarazadas que preparaban el cuerpo para el momento del parto y parto. Mi idea era tener un parto en movimiento y lo más natural posible, en una habitación con luz tenue, música de relajación seleccionada por mí, con esfera o fular a mi disposición. Un parto de ensueños, en una institución hospitalaria preparada para tal fin, pero también para cualquier emergencia.

Si bien esta era mi expectativa, sabía que existía la posibilidad de ir a cesárea, ya que de ningún modo pondría en riesgo la vida de mi bebé o la mía por una expectativa que pudiera convertirse en capricho (es increíble lo que pueden hacer las hormonas del embarazo, jajaja). Tenía muy claro que mi deseo y prioridad era que ambas estemos bien, independientemente de si Victoria naciera por parto natural o por cesárea. Si bien me preparé para parir, no me obsesioné con esta idea: lo aclaro porque hay mujeres que luego sufren mucho emocionalmente por no haber podido parir, y una situación similar sucede con la lactancia.

Victoria eligió prolongar su estadía y recién en la mitad de la semana 41 desencadenó el proceso de parto. Comencé con contracciones aisladas, despedí tapón mucoso, continuaron las contracciones cada vez más fuertes y frecuentes, y al llegar al hospital (quedaba a 50 km de distancia) me descompose, empecé con hemorragias y tuve que ir a cesárea de urgencia por desprendimiento de placenta. Experimente casi todo, hice trabajo de parto, de parto y terminé en una cesárea. Todo con un senti-

do claro, esperar a que Victoria desencadenase el trabajo de parto, de este modo, las hormonas y demás sustancias liberadas favorecerían, entre otras cosas, la madurez respiratoria. Acontecimientos que no suceden en una cesárea programada sin trabajo de parto. Tanto dolor y sufrimiento no fueron en vano.

La verdad es que embarazo, parto, lactancia y maternidad no tienen nada de romántico, solo el amor infinito hacia esa nueva personita que acaba de nacer. Todo lo demás, en mi experiencia fue doloroso y nadie me preparó para ello. Al salir de la panza, a Victoria la pusieron sobre mi pecho, fue maravilloso como dejó de llorar al volver a estar en contacto con mi cuerpo, pero rápidamente se la llevó el Neonatólogo a hacerle todos los controles pertinentes. El padre de Victoria los acompañó en todo momento, mientras terminaban mi cirugía.

Me llevaron a la sala e inmediatamente vino una enfermera que nos ayudó a Victoria y a mí a comenzar la lactancia. Ambas estábamos de estreno y por más que leas, te informes y sepas todos los tips de cómo amamantar, el primer momento en el que el bebé debe prenderse del pezón no es sencillo, hay que tener y tenerse mucha paciencia. Es más, a partir de mi experiencia puedo decir que las mamás, o por lo menos las primerizas en lactancia, necesitan que otra mujer esté ayudando para brindarle el apoyo necesario a ambos, bebé y mamá.

En mi caso, gracias a esta enfermera y a su experticia, logramos que Victoria se prenda del pecho sin problema. Sumado a esto, como Victoria tenía un "bonus track" dentro de mi panza, era una beba de más de cuatro kilos con un hambre voraz y una gran fuerza de succión. Lo que facilitó muchísimo la lactancia. Mientras estuvimos internadas, recibimos la visita de la pueri- →

cultora, quien me dio algunos consejos y confirmó que Victoria tomaba la teta de manera adecuada. Estuvimos internadas día y medio, y cuando nos dieron el alta, Victoria tenía fiebre. La puericultora, que estaba en el hospital en ese momento, rápidamente se dio cuenta de lo que sucedía. Esta fiebre coincidía con la bajada de la leche. Observó mis pechos, estaban rojizos y calientes; Victoria estaba igual. Es increíble, pero mamá y bebé son un binomio único, muy conectado. Victoria hizo fiebre, en conexión con lo que sucedía en ese momento en mi cuerpo. Con esta teoría, la puericultora rápidamente le bajó la temperatura a Victoria con pañitos de agua fresca debajo de los brazos y nuca. Gracias a esto evitamos 10 días de internación en neonatología y análisis interminables, sin sentido, a una beba recién nacida, además de la angustia y los inconvenientes que la separación conlleva para la lactancia a libre demanda y para el contacto físico y emocional entre bebe y padres.

Durante la estadía en el hospital, bajo el cuidado de profesionales, la experiencia es una. Al volver a casa, sin esa contención, todo cambia. Aparecen las dudas, los miedos y aquello que creías que era fácil se vuelve complicado.

Al segundo día de amamantar comenzaron a doler mis pezones, me los curaba con mi propia leche, pero Victoria se quedaba dormida con el pezón en la boca y esta humedad no ayudaba a la cicatrización. Día a día los pezones se fueron agrietando, hasta sangrar, nada los mejoraba, ni crema de caléndula, ni el mejor aceite de coco extra virgen primera prensión, ni mi propia leche. Solo el tiempo, la succión, aguantar el sufrimiento y andar con las mamas al aire libre resultaron el remedio perfecto.

Realmente duele, y duele mucho. Recuerdo tomar coraje cada vez que tenía que amamantar (que es muy seguido en esta instancia). En el momento en que se prendía del pezón, me saltaban las lágrimas, el dolor era insoportable, al minuto -más o menos-, el mismo empezaba a disminuir y el resto de la lactancia no dolía tanto y hasta era muy hermoso. Esto sucedió durante los primeros 10 días (terribles), luego fue mermando a partir de los quince días, y al mes ya era una lactancia sin dolor y totalmente placentera. Es más, dar la teta se había vuelto lo más maravilloso del mundo. La lactancia calma a ambos, conecta no solo a la mamá con el bebé sino también a la mamá consigo misma, centra, equilibra, relaja, tranquiliza, genera una sensación de amor envolvente e inexplicable.

Amamanté con lactancia materna exclusiva y a libre demanda durante los primeros 6 meses, hasta que Victoria comenzó con la alimentación complementaria. A estas alturas la lactancia era un oasis en medio del desierto que es el puerperio y la maternidad. Dar la teta se había convertido en los únicos momentos placenteros del día.

Mis planes eran amamantar hasta que Victoria quisiera hacerlo, pero la vida nos jugó una mala pasada y un cáncer de mama decidió por nosotras dos. Me diagnosticaron el cáncer cuando Victoria tenía 8 meses y fue entonces que tuve que retirarme la leche y dejar de amamantar. En ese momento fue más duro el duelo del destete que asumir mi enfermedad. Me costó muchísimo dejar atrás la lactancia. Por un lado, debido a las bondades de la leche materna, no quería que Victoria tome leche de fórmula; y por otro lado, porque amaba amamantar. Me sentí muy incomprendida en ese momento, todos me decían "ya la amamantaste 8 meses, es un montón", pero nadie entendía mi dolor y nuevamente →

me encontraba y sentía muy sola, también durante el destete.

Creo que Victoria fue la que más rápido se adaptó a cambiar la teta por la mamadera. Al tercer día de ofrecerle biberón ya lo estaba tomando perfectamente. No obstante, no olvidaré la primera vez que tuve que negar la teta, fue muy duro (lo recuerdo y lloro). Ella buscaba mi pecho y lloraba, no entendía porque le estaba negando su tetita querida (me partía el alma). Desde luego, yo le hablaba y le explicaba por qué no se podía. En esa oportunidad no quiso la mamadera, pero luego, en otros intentos la aceptó y se acostumbró a su *muma*.

Como nos toca a todas, era al mismo tiempo mamá y mujer. Como mujer experimentaba la retirada de la leche, no menos doloroso y triste que negarle la teta a mi bebé. Nunca me imaginé que sería tan tedioso y llevaría tanto esfuerzo. Me costó 15 días de arduo trabajo dejar de producir leche y vaciar las mamas. Producía una gran cantidad. Tomé medicación para inhibir la prolactina, pero como ningún remedio es mágico (solo la lactancia lo es), tuve que usar sacaleche eléctrico porque el manual no me daba demasiado resultado. Debía sacarme solo la cantidad suficiente como para que no se produzca mastitis, pero no tanta como para seguir estimulando la producción. Antes de cada extracción, tenía que masajear las mamas con los nudillos de las manos porque se formaban como gránulos de leche y debía disolverlos para que esa leche pudiese drenarse. A la vez, tenía que realizarme resonancia, tomografías, centellograma, análisis de sangre, en fin, todo tipo de estudios para que los profesionales puedan encuadrar mi tratamiento. Y por supuesto maternar, siempre y en todo momento maternar.

Fue así como, nuevamente, con mucha paciencia, llanto, dolor físico y emocional y en soledad se terminó nuestra lactancia. Nunca hubiese imaginado que sería un cáncer el motivo que me llevaría a dejar de amamantar, pero la vida nos sorprende, a veces de manera grata y otras no tanto, acorralándonos a tomar decisiones que no queremos, que no sentimos pero que debemos tomarlas por más duras y difíciles que sean.

Quiero agradecer esta oportunidad de compartir mi experiencia. Escribir este relato me llevó a recordar y deconstruir todo lo vivido, que, en su momento, y debido a mi diagnóstico y a la necesidad inminente de comenzar el tratamiento, no pude detenerme a darle lugar a todas estas emociones y tomar conciencia de lo que estaba sucediendo. Hoy, a casi un año de aquello vivido y aún en tratamiento, pude bucear, rescatar y revivir momentos muy dolorosos, que ya los había archivado, pero que aún estaban ahí, esperando ser recordados y sanados.

Espero que este relato sea de ayuda para quien lo lea, tanto como lo fue para mí escribirlo. Gracias infinitas por acompañarme en este viaje. ◊

María Silvina

Facultad de Ciencias Médicas-UNC

Mi nombre es Anna, soy docente en la Facultad de Derecho de la UNC y becaria postdoctoral de CONICET. Mi primer hijo nació en el 2019, mi segunda hija nació en el 2022.

Amamanté a ambos hasta que cumplieron un año.



Mis experiencias con la lactancia y el trabajo fueron muy buenas. Recibí mucha comprensión y apoyo por parte de mi entorno familiar y laboral, lo que me permitió (y me sigue permitiendo en este momento) amamantar a mis hijxs y seguir trabajando a la vez.

Las diferencias en las experiencias en la lactancia de mi hijo y mi hija se deben a los cambios de las prácticas laborales debidos a la pandemia. Con mi primer hijo, el fin de mi licencia por maternidad coincidió con el comienzo de la pandemia. La pandemia me obligó a realizar todas mis actividades laborales desde mi casa, lo que me facilitó muchísimo la lactancia. No tenía que viajar a la Facultad para dar clases o asistir a seminarios, sino que estaba siempre en mi casa, cerca de mi hijo. En las pausas de las clases y seminarios podía amamantar a mi hijo y las pocas actividades laborales presenciales que tenía eran lo suficientemente informales como para poder llevar a mi hijo y amamantarlo durante los talleres y seminarios.

Con mi segunda hija, la vuelta a la presencialidad dificultó un poco más la lactancia. Mi hija no aceptaba la mamadera y yo tenía que amamantarla cada dos a tres horas. En ese tiempo, mi pareja (en algunas ocasiones también mi madre y mi hermana) me acompañaba a la Facultad y me esperaba en algún café para poder amamantar a mi hija en las pausas entre mis clases y seminarios. Ya que la Facultad de Derecho no dispone de una sala de lactancia, el encuentro en un café era la mejor manera de amamantar mientras trabajaba. A veces, mi pareja me esperaba a la salida de mis clases para acortar el tiempo de mi ausencia y amamantaba a mi hija en el auto antes de volver a casa. Cuando mi hija ya aguantaba más tiempo entre una toma y otra, siempre intentaba volver lo más rápido a casa para acortar los tiempos de espera.

Amamantar mientras trabajaba requería de un esfuerzo común como familia: teníamos que compatibilizar la agenda de mi pareja con la mía y a menudo mi pareja me esperaba en algún lugar con nuestra hija para acortar mis tiempos de ausencia. También hubo algunas actividades, como por ejemplo la asistencia a seminarios, donde lxs organizadorxs me permitieron asistir de forma virtual, con lo que podía amamantar mientras asistía. Cuando asistí a un congreso y pasaron muchas horas sin poder amamantar, me llevé el sacaleches y me sacaba leche en el baño.

En resumen: amamantar y trabajar a la vez era estresante, porque no me podía ausentar mucho tiempo, siempre corría contrarreloj, y requería un esfuerzo común como familia. Aun así, mi experiencia es positiva. La lactancia de mis hijxs no hubiera sido posible sin el apoyo de mi pareja y mis colegas, quienes me acompañaron en este camino, supieron disculpar mi ausencia cuando me era imposible asistir físicamente, me permitieron asistir a reuniones laborales de forma virtual y facilitaron la infraestructura necesaria para ello, supieron disculpar las interrupciones que significa tener a un bebé conmigo y mostraron mucha comprensión por mi situación. 💧

Anna
Facultad de Derecho-UNC

Mis experiencias de lactancia fueron tres, cada una con su particularidad, como lo es cada ser humano con el que nos encontramos en la vida y en cada momento; las tres con mucho trabajo en la casa y fuera de ella.

La que viene a mis recuerdos con más intensidad fue la primera lactancia. Esto fue hace muchos años, exactamente 27. Si la primera vez es siempre un desafío en el camino de la vida para la persona adulta, cuánto más lo será para ese peque que viene desde un ambiente tan controlado en temperatura, alimentación y contacto como lo es la panza de la mamá, que debe aprender a crecer y manejar sus necesidades.

Tenía varios trabajos, como corresponde en la tarea docente, y recuerdo correr de un empleo a otro, sin lugar para extraer la leche que se acumulaba en las mamas, y ya cerca de los horarios de lactancia, empujaba para salir. Primero la molestia, luego algo de dolor, luego las manchas en la ropa que ocultaba con un saquito -o con lo que se pudiera- y pensar "¡mi hijo me espera, necesita que vaya a darle de comer!". Así que, con la angustia y la ansiedad que acompañaba a esos momentos, lograba llegar a donde estaba, darle la teta y listo: ¡ya lo había salvado de morir de hambre! La culpa, el temor, la ansiedad me acompañaban hasta llegar con él y luego una inmensa alegría de poder hacerlo a pesar de todo.

En el trabajo era difícil cumplir con todo, llegar sobre la hora, salir corriendo, interrumpir una reunión... Difícil explicar lo que significaba este momento para nosotros, porque significaba mucho, no solo el alimento, sino el contacto, la mirada, el amor. Por suerte los tiempos y los lugares de trabajo son de a poco y de a ratos un poco más benévolos, con mujeres, con varones, con espacios amigos de la lactancia, con difusión, y con legislación indispensable para acompañar la práctica de la lactancia humana. 💧

Marita

Facultad de Ciencias Médicas-UNC

Volver al trabajo es todo un tema para las mujeres que amamantamos a nuestros hijos.

Lo primero que hice fue preguntar si había un lactario o espacio que se adecúe para dar la teta y me dijeron que no. Por las dudas le consulté a otras profes y no docentes y me dijeron que no había.

Soy profesora de la Facultad de Artes, voy al Pabellón Haití, tanto por los teóricos como por los prácticos que damos. Éste edificio tiene los mismos baños que cuando cursé como alumna, hace dos décadas, nunca se les hizo ninguna mejora ni adaptación y son tan angostos que casi no entro, menos con un bebe. Además no suelen estar limpios, nunca hay papel, muy rara vez jabón, no tienen cambiador para bebés y siempre está helado por una ventana que está abierta.

Me pregunté: ¿cómo hacer?, ya que hay días que estoy muchas horas en la facu y con el frío de pleno invierno, no da para estar afuera, al aire libre, amamantando... Pensé en la opción de ir a otra facu -porque sé que algunas tienen lactarios-, pero en lo que me llevaría ir y volver se me iría mucho tiempo, además de exponer a mi bebe al frío de invierno con temperaturas de 5 grados. Así que al no encontrar un espacio adecuado para tal fin, decidimos no llevarlo para que tomara la teta. ♡

Anónimo

Facultad de Artes-UNC

A mis 24 años nació mi primera hija. Era el mes de noviembre y justo a los 15 días debía rendir el examen final de una asignatura. Por esta situación, le pedí a mi suegra si la podía cuidar unas horas para poder presentarme al examen. Mi hija se alimentaba solo con leche materna, pues había aprendido bien la importancia de la lactancia exclusiva y ni siquiera utilizaba mamadera, para yo poder dejarle mi propia leche.



Por consiguiente pensaba en todas las posibilidades, hasta que finalmente, luego de calcular tiempos y demoras, llegué a la conclusión de que en 3 horas podría ir a rendir y estar de regreso. Así, con un poco de miedo la dejé con su abuela: era la primera vez que me separaba de ella, así que antes de salir la alimenté y me fui a realizar el examen. Aproximadamente a las 3 horas regresé muy apurada y al llegar a mi casa la encontré en su sillita durmiendo, pero haciendo, a cada ratito, un suspiro, algo raro. Me asusté mucho y pregunté: ¿qué le había pasado? Y mi suegra me contestó que había llorado un ratito y luego se había cansado y dormido. Esa imagen fue suficiente para que decidiera que no quería dejarla nuevamente siendo tan pequeña y yo me preguntaba ¿de qué forma podría el próximo año finalizar mi cursado de las 2 asignaturas que me restaban y no tener que dejar de amamantarla?

Y así fue que al año siguiente hablé con las docentes de esas 2 materias y me autorizaron a cursar y asistir a clases con mi hija. En el recreo, o cuando mi hija lo necesitaba, la amamantaba. Y la verdad que para mí esa actitud fue muy importante y nunca me voy a olvidar de esas docentes, porque su empatía permitió que yo pudiera finalizar el cursado y también mantener la lactancia exclusiva para alimentar a mi hija en una época en la que aún no existían salas de lactancia como las que con orgullo cuenta nuestra escuela actualmente. ¡Gracias Cristinas! ◊

Anónimo

Facultad de Ciencias Médicas-UNC

Mi nombre es Carolina, soy docente en la universidad desde hace 10 años. Tengo 3 hijos y pude amamantar a los 3 aunque las experiencias fueron diferentes.

El primero fue un niño muy tranquilo, en general bastante dócil y no recuerdo haber tenido grandes dificultades en su crianza a pesar de mi corta edad en ese momento. Ese antecedente me dió mucha tranquilidad cuando con mi nueva pareja decidimos ampliar la familia, pues nada indicaba que la maternidad fuera algo tan complicado. Con esa seguridad interior esperaba a mi segundo bebé, con cierta sensación de superación, y tenía muchos deseos de poder amamantarlo durante más tiempo que al primero; hasta llegué a sentirlo como una presión, dado que sentía que con más experiencia, estando más madura y teniendo ciertas cuestiones más "resueltas" en mi vida, todo debería ir bien.

Sin embargo, Agustín era un bebé muy inquieto. De noche dormía muy poco y de día no había momento en que no demandara atención, ni siquiera estando en brazos se quedaba quieto y se quejaba mucho. Recuerdo que cuando nació (pleno enero, familia de vacaciones, 100% de tiempo disponible para visitar al bebé), por la tardecita llegaba un montón de gente a casa que lo alzaba, lo movía, le daba palmadas y le cantaba para hacerlo dormir y

que yo "descansara". Obviamente todo era en vano porque ni el bebé dejaba de llorar ni yo podía descansar. Yo me sentía bastante nerviosa; aún no entiendo bien por qué no pude pedirles que no vinieran tanto porque necesitaba estar tranquila con él y con mi pareja que justamente a esa hora llegaba de trabajar. En ese contexto, y con los "aportes" de mi suegra que siendo médica pediatra me traía de regalo cajas llenas de muestras gratis de fórmulas infantiles, iniciamos la lactancia como pudimos, con varias discusiones de pareja entre medio pero con la intensa necesidad y conciencia de que necesitaba amamantar a Agustín mucho tiempo.

Todo fue muy difícil, hubo varios biberones de fórmulas ofrecidos de más al niño, pero logramos superar esas primeras semanas críticas. Llegó febrero, la familia volvió a sus actividades habituales, disminuyeron las visitas y las muestras gratis de fórmulas se empezaron a acumular en la alacena porque logré encontrar momentos para hablar tranquila a solas con mi pareja y hacerle entender que no quería despreciar la ayuda de su mamá, pero no hacían falta en ese momento. →

Agustín mantenía su intensidad para todo, incluso para tomar el pecho se movía constantemente. Amamantarlo no era un momento que yo disfrutara demasiado porque era mucho el esfuerzo físico de mi parte para lograr que tomara todo el contenido de la mama y que no me hiciera doler el pezón con tanto movimiento. Sin embargo, era tanto mi deseo de seguir que insistí y hasta me convencí de que era placentero.

Mantuvimos lactancia casi exclusiva hasta que llegó el momento de volver a trabajar. Por ese entonces Agustín tenía 3 meses y yo había logrado organizar mis horarios para ir a la universidad todos los días de 8 a 14 hs. La idea era extraerme la leche durante la mañana y guardarla en una heladera que tenemos en una oficina vecina, para luego ofrecerla al bebé al día siguiente durante mi ausencia y así sucesivamente. El plan era perfecto, sin embargo en la práctica no lo fue tanto. El lugar para hacer la extracción terminaba siendo el baño, ya que no había ninguna oficina lo suficientemente despoblada para hacerlo. Yo trataba de hacer la extracción inmediatamente después que la señora de limpieza terminara con su tarea, de manera tal que el baño estuviera limpio. Llevaba el sacaleche en una bolsita dentro de otra, con manija, para poder colgar esta última del perchero de la puerta del baño y hacía malabarismos para evitar todo tipo de contacto del sacaleche con cualquier cosa, además del alcohol en gel, las toallitas con desinfectante, etc. A veces había olor en el baño o un ambiente humedecido que por más hipoclorito que la señora de limpieza hubiera usado, no había manera de sentir que la leche que llevaba de ahí estaba en condiciones higiénicas para llevarla a mi casa y dársela al bebé.

Cuando logré aceptar que al menos eso

servía para mantener la producción de leche constante, empezó el invierno y el baño era una heladera. Levantarse la remera o abrir el escote para poder sacarme la leche con tanto frío, inhibía cualquier tipo de eyección. Opté por cambiar de baño al edificio ubicado al frente, donde había uno que era individual y tenía menos corriente de aire. Pero ese baño era frecuentemente usado por los alumnos, entonces a los 2 minutos de entrar seguro alguien golpeaba la puerta y, por supuesto, se quedaba afuera esperando, por lo que trataba de hacer todo rápido y apurada.

Con el tiempo no resistí tanta complicación, empecé a espaciar las extracciones hasta dejarlas por completo y lamentablemente la producción de leche empezó a disminuir. Agustín se enojaba cuando le quería ofrecer el pecho porque tenía poca leche y él ya se había acostumbrado al caudal del biberón. Finalmente, a los 9 meses de Agustín decidí no torturarme más a mí misma. Había hecho todo lo que estaba **a mi alcance** y me di por vencida con toda la sensación de derrota.

Por suerte mi tercera experiencia fue muy superadora, logré establecer una lactancia tan intensa y agotadora como sublime... maravillosa... que aún no terminó. 💧

Carolina

Facultad de Ciencias Médicas-UNC

Tuve experiencias muy diferentes con mis dos hijos en lactancia.

Cuando nació mi primera hija en 2018, sentí que toda la teoría se desvanecía; me enfrenté a inseguridades y miedos de “no poder”, tenazmente logré una lactancia mixta hasta sus 10 meses de edad. Di un primer biberón con culpa; luego comprendí que todas las formas de alimentar son válidas cuando se hace con amor. Me aferré al sacaleche para ayudar a las tomas, se convirtió en mi aliado en esa etapa. La licencia ayudó mucho a que pudiera sostener la lactancia y al reintegro al trabajo tuve apoyo de mis pares en la Escuela de Nutrición.

La llegada de mi segundo hijo en el 2021, en medio de la pandemia por Covid-19, me encontró más fortalecida. A pesar del trabajo virtual que llevó a que se perdiera el límite de las horas laborales y no laborales, logramos una lactancia exclusiva muy gratificante para los dos, lactancia que aún se sostiene con amor y demanda a sus 19 meses de edad. Contar con un espacio amigo de la lactancia materna ha sido fundamental para la extracción de leche en un ambiente limpio y cuidado. 💧

Daniela

Facultad de Ciencias Médicas-UNC



La lactancia es un derecho y no una obligación

¡Hacé valer tus derechos!

En el CCT para docentes e investigadoras/es de la UNC:

- El Artículo 48 establece las *Licencias Especiales*.
- El Artículo 51 establece las Franquicias: *"Reducción horaria para personas que amamantan o que están a cargo de lactantes"*.





EN
Escuela de
Nutrición | FCM



adiuc.org.ar

Comisión de Género de ADIUC

✉ genero@adiuc.org.ar

Programa de Salud Laboral de ADIUC

✉ saludlaboral@adiuc.org.ar

ADIUC Av. Haya de la Torre esq. Av. Rogelio
Nores Martínez (X5000) Córdoba, ARG

☎ 📞 **351 865 3911**

Desde ADIUC acompañamos y fomentamos los espacios para la lactancia en todo el territorio de la UNC. Consideramos que los cuidados son una responsabilidad social y colectiva y debe ser acompañada desde el ámbito familiar, social, laboral y estatal.



El programa **Unite al Mejor Abrazo** de la Escuela de Nutrición de la UNC ofrece un espacio de asesoramiento y acompañamiento para las y los docentes universitarios.