

Setembre social | | Actualitzat el 10/07/2023 a les 12:48

Mireia Serra i Saioa Baleztena: «Vivim en un sistema patriarcal i masclista que infantilitza les dones i ens educa en la desconfiança cap al nostre cos»

«Estava farta de veure, al meu entorn, dones felices donant el pit, quan jo sabia perfectament que la realitat no era així» | «La lactància travessa la nostra vida i la nostra sexualitat i si aquesta es viu en solitud, les conseqüències poden ser terribles»



Només cal entrar a les xarxes socials per veure imatges de maternitats aparentment ideals i de dones alletant les seves criatures amb el pit, felices i sense problemes. Després d'uns primers mesos complicats després del naixement del seu primer fill, la Mireia Serra va canviar la lactància materna pel biberó i es va sentir jutjada per fer-ho, per això va començar a fer servir l'etiqueta #totesleslactànciesmolen, per visualitzar tota mena de lactàncies. Aquell primer acte impulsu s'ha convertit en el llibre *Totes les lactàncies molen. Alletar des de la diversitat i la llibertat* (Ara llibres), que Serra signa juntament amb la periodista Saioa Baleztena, i que recull les experiències de 30 testimonis i 15 expertes.

No es tracta de triar entre teta o biberó, però per què hi ha tantes reticències a mostrar

alguns tipus de lactàncies en segons quins entorns?

Saioa Baleztena: Una de les conclusions més clares d'aquest llibre és que les lactàncies estan contínuament estigmatitzades. Qui dona el pit, perquè el dona; qui opta pel biberó, perquè no ha donat el pit; qui fa tàndem, perquè treure's els pits al carrer és obscè o perquè les criatures són massa grans; qui alleta una criatura estant embarassada, perquè posa en risc la que s'està gestant; si ho fas amb un cos que la societat llegeix com d'home, l'estigmatització és doble... Efectivament, triïs la lactància que triïs, tothom et jutjarà. Això passa perquè durant dècades, la mirada de la societat cap a l'alletament ha estat hostil i perquè s'infantilitza les dones i persones gestants.

Alguns tipus de lactàncies que apareixen al llibre són fruit d'alguna dificultat per donar el pit. Quines són les dificultats més habituals?

Mireia Serra: La dificultat més habitual sense cap mena de dubte, és la manca de suport. No escoltar els desitjos d'una mare, infantilitzar-la, menystenir-la i fer-la dubtar de les seves capacitats per alletar. Passa molt sovint, i més que dificultats fisiològiques, que també n'hi ha, les pedres més grans en el camí per establir una lactància materna exclusiva són la manca d'acompanyament eficient, ràpid i actualitzat per part del sistema sanitari. Si et surten clivelles, però tens a la persona adequada al costat, es resoldran, buscant la causa del problema, si no, és possible que el dolor sigui insuportable i que s'abandoni la lactància abans d'hora, i així en molts altres *problemes* fisiològics. Moltes, massa lactàncies es torcen per males indicacions en moments clau dels inicis. Com per exemple, indicar que cal suplementar a una criatura amb llet de fórmula i biberó, quan el desig de la mare és alletar amb el seu cos a la seva criatura. En aquests casos, les mares viuen una carrera de fons per aconseguir una producció de llet òptima lligada en molts casos amb una pressió constant perquè la criatura guanyi el pes que toca i estigui al percentil que suposadament *toca*. Moltes vegades, les dificultats apareixen perquè intervenim abans d'hora, no esperem que succeeixi el que de forma natural passa. No confiem ni en el nostre cos ni en el de les nostres criatures. I els falsos mites i creences encara ataquen contra aquesta manca de confiança en el nostre cos de dones.



Mireia Serra: «El més útil d'aquest llibre és entendre el paper fonamental de la salut mental en l'al·letament en les lactàncies» Foto: Sara Blázquez

Quins tipus de lactàncies apareixen al llibre?

S. B.: El llibre neix per donar veu a testimonis que sovint no troben altaveus, i per reconèixer i acompanyar els diferents tipus de lactàncies. Per això, hem intentat recollir una àmplia representació de la diversitat de formes d'al·letament. Tanmateix, sabem que no hi són totes. Segurament hi haurà persones que no veuran representades la seva vivència totalment, perquè al món hi ha tantes lactàncies com persones que lacten. Potser, fins i tot i hi haurà gent que se sentirà interpel·lada en lactàncies diferents. En tot cas, hem estructurat el llibre en 11 capítols, que van des de la lactància materna o natural, fins a la fi de les lactàncies, passant per lactància en diferit i prematuritat, mixta i amb biberó, lactància durant l'embaràs, en tàndem i amb múltiples, lactància amb un sol pit, la no interrompuda, la lactància d'una persona trans, la lactància en dol i la donació, la lactància induïda i la relactació. I finalment, hem inclòs un capítol simbòlic, en el que les persones que llegeixen el llibre puguin compartir la seva vivència.

Aquest llibre parteix d'una experiència personal que vas explicar a un article a Setembre, Mireia. Què va passar i què vas aprendre amb aquella situació?

M. S.: Sí, per això estaré eternament agraïda a Setembre per ser el meu primer altaveu. Escriure aquell article que es titulava *Apoderem les dones durant el postpart* em va permetre començar un camí per sanar la meua primera lactància. Recordo la sensació de lleugeresa després d'escriure'l i també recordo l'allau de comentaris que vaig rebre de moltes dones que s'havien sentit igual, soles, molt soles, i jutjades, en un dels moments més importants i vulnerable de les seves vides. Totes les lactàncies molen també va d'això, d'escriure, compartir i sanar JUNTES.

El que va començar sent una etiqueta a les xarxes socials s'ha convertit en aquest llibre. Per què?

M. S.: El 2019 en un acte impulsiu vaig llençar l'etiqueta #totesleslactànciesmolen a les xarxes, volia visibilitzar totes les realitats relacionades amb la lactància. Estava farta de veure, al meu entorn, dones felices donant el pit, quan jo sabia perfectament que la realitat no era així. Una mica com passa amb la maternitat en general, que ens la venen ensucrada i impecable, quan la realitat no és així. Després d'al·lucinar amb la resposta i veure com les dones teníem la necessitat de visibilitzar i compartir les seves vivències, vaig obrir una convocatòria per entrevistar i fotografiar, junt amb la companya Cris Pujol (@Banyadorderatlles), a mares lactants, amb l'objectiu de plasmar la diversitat de lactàncies. Tot un procés que vaig transitar embarassada del meu segon fill. Mesos més tard, i endinsada en la meua cova postpart, vaig deixar tot aquell projecte en pausa i quan ja començava a veure la llum, vaig decidir contactar amb la Saïoa per continuar donant vida al projecte, ella ho va tenir clar, havia de ser un llibre.



Saïoa Baleztena: «La salut mental de les mares no importa ni s'està atenent com cal i, sens dubte, la gestió de la lactància és un punt determinant» Foto: Sara Blázquez

S. B.: Jo coneixia la Mireia des de fa temps, ressonava molt amb el seu discurs de crida de la diversitat i sororitat entre mares i gestants. Recordo viure amb contradicció la revolució que transitava al meu cos quan em vaig convertir en mare. Havia llegit els relats del seu blog i em semblava una iniciativa bonica. El que no sabia era que a banda havia fet un seguit d'entrevistes imprescindibles que calia treure a la llum. Tenia clar que aquest projecte podia abraçar la gestació i les lactàncies frustrades de molta -massa- gent. La meua vocació, de fet, és treballar perquè projectes com el de la Mireia, vegin la llum, perquè, de vegades, iniciatives boniques i imprescindibles, com aquesta, acaben oblidades en un calaix. Vaig suggerir afegir algunes entrevistes que podien completar aquesta diversitat que reivindicuem i, per sort, l'Ara Llibres va creure fermament en la nostra proposta.

Per què creieu que aquest sistema es hostil per alletar?

S. B.: Ho és per diversos motius. Principalment, perquè vivim en un sistema patriarcal i masclista que infantilitza les dones i ens educa en la desconfiança cap al nostre cos. Els nostres cossos, en general, i els pits en particular, es cosifiquen i sexualitzen, per tant, la societat mira amb hostilitat qualsevol funció dels pits que no sigui la de satisfer el plaer dels homes. La maternitat s'ha edulcorat durant dècades. A moltes mares i gestants ens passa que gestem i parim sense ser-ne conscients del que això implica a tots els nivells; el capitalisme i el mercat laboral volen que siguem productives com més aviat millor, i això té una conseqüència directa sobre la maternitat i la criança. Ens parlen dels beneficis que té l'alletament natural per a les criatures i que ho hem de fer, com a mínim durant 6 mesos, però, en canvi, els permisos per cura del nadó no arriben als quatre... Tot plegat acaba sent una cursa d'obstacles amb un impacte directe a la salut mental de les gestants.

La instauració de la lactància és dificultosa per una manca d'acompanyament per part dels

professionals de la sanitat pública, on sembla que no hi hagi una formació específica i ni tan sols un consens i això fa que hagin aparegut moltes consultories de lactància privades, que acaben sent un privilegi perquè no tothom hi pot accedir. Què en penseu?

S. B.: Costa trobar dades que ens permetin fer una radiografia real sobre les lactàncies, però el que sí que sabem perquè així ho constaten diversos estudis és que, tot i que una immensa majoria de les gestants vol alletar la seva criatura, el principal motiu d'abandonament és la manca d'acompanyament institucional, sanitari, social i familiar. En aquest context, de nou, qui es veu abocada a gestionar l'impacte físic i emocional són les gestants. I ho fan, majoritàriament en solitud i sense recursos. Molta gent ho desconeix, però la lactància materna no ha sigut mai una assignatura obligatòria en el context sanitari, i fins fa poc només el personal interessat es formava de manera independent. Per sort, hi ha hagut un canvi exponencial els darrers anys, gràcies a l'ampliació de l'oferta educativa especialitzada. A poc a poc, les professionals de la salut han anat apostant per formar-se per lliure i actualitzar-se, per poder oferir un assessorament adequat a les mares que volen alletar les seves criatures. Tot i això, encara hi ha massa professionals desactualitzades i sense formació específica.

M. S.: Aquestes mancances del sistema, fan que avui en dia, les assessores de lactància, que a priori hauríem de ser mares que ajudem altruïstament a altres mares a través de grups d'alletament gratuïts, acabem sent un primer filtre importantíssim al qual recorren moltes mares i persones gestants per acompanyar les seves lactàncies. Després, aquestes figures privades acabem dedicant molt temps a aquestes tasques de cures i acompanyament, i sovint entrem en conflicte a l'hora de decidir si remunerem o no la nostra tasca, perquè acaba convertint-te en una situació insostenible. Quan una mare o persona gestant necessita ajuda en la seva lactància, has d'estar connectada a aquesta persona dia i nit, de dilluns a diumenge, sense descans i procurant actuar amb rapidesa. Sovint també comporta que t'hagis de desplaçar a casa de la mare que està en ple postpart. Una inversió d'energia i temps prou important. I la conseqüència de tot plegat, és que aquest acompanyament privat acaba sent un privilegi de classe, quan no hauria de ser així. I com a assessores sovint hem de sentir que estem sent intrusives en altres professions especialitzades en lactància. I el que és un error del sistema, s'acaba convertint en una *lluïta* absurda entre dones que es dediquen a les cures ajudant a altres dones.



Saïoa Baleztena i Mireia Serra amb un exemplar del llibre el dia que se'n va fer la presentació a Vic Foto: Sara Blázquez

He viscut tot l'embaràs i el postpart adonant-me de la manca de coneixement que tenia sobre el meu propi cos. Per què passa això?

M. S.: Gestar, parir i alletar et connecta amb el teu propi cos. T'obliga a parar, observar, sentir, ser conscient de tot el que està canviant en tu i en el teu cos. Un cos que deixa de ser un cos de dona que ha de complir unes expectatives absurdes i el que massa cops es veu com un pur objecte sexual dedicat a donar plaer al patriarcat. Un cos que passa a ser un temple, capaç de crear vida, de fer bategar dos o més cors a l'hora. Un cos capaç de parir la vida i d'alletar i nodrir a la teva criatura sense gastar ni un euro. Un cos que passa a sostenir i ser refugi d'una criatura les 24/7 dies de la setmana. I quan veus que el teu cos pot fer tot això, i moltes més coses que no havies imaginat mai, és impossible no reconciliar-t'hi, o si més no, passes a tenir-hi un altre nivell de relació, molt més profunda i potent de la que havies tingut fins ara. A mi em va passar amb els pits, tota la vida amagant-los, tenint complexos absurds, i arriba la lactància i m'adono de com els he arribat a subestimar i menysprear i de sobte decideixo deixar de portar sostens i sentir-los més lliures que mai.

La lactància té un gran impacte en la salut mental de les mares o de les persones que alleten, de fet és un dels temes centrals del llibre. Com afecta la lactància a la salut mental de les mares?

S. B.: Segons el Protocol de seguiment de l'embaràs de Catalunya, una de cada quatre dones embarassades pot patir problemes de salut mental i una de cada deu mares pateix depressió postpart. La Societat Marcé Espanyola de Salut Mental Perinatal (MARES), va més enllà i apunta que el 75% d'aquestes gestants no són degudament diagnosticades ni tractades. Aquestes dades constaten que la salut mental de les mares no importa ni s'està atenent com cal i, sens dubte, la gestió de la lactància és un punt determinant. Al llibre ho expliquen molt bé diverses psicòlogues

perinatals. En definitiva, la lactància travessa la nostra vida i la nostra sexualitat i si aquesta es viu en solitud, les conseqüències poden ser terribles. Unes poques poden treballar la ferida oberta que pot deixar una lactància, pagant una psicòloga perinatal de la seva butxaca, però la gran majoria de persones no ho poden fer i, per tant, es veuen abocades a conviure amb les conseqüències que tot això implica en la seva salut mental. És una llàstima, perquè, en realitat, pel sistema seria molt més econòmic i viable invertir en polítiques públiques que blindin els drets de mares i gestants, i no s'està fent.

De la trentena de testimonis i la quinzena d'expertes que apareixen al llibre quines destacaríeu?

M.S.: És molt difícil destacar-ne només algunes. Totes les reflexions de les expertes i les vivències dels testimonis poden ser útils. Però jo crec que el més útil d'aquest llibre, és entendre el paper fonamental de la salut mental en l'alletament, en les lactàncies. A través de les testimonis veiem com poden arribar a remoure i a transformar les nostres vides una lactància, és el cas de la lactància en dol per exemple. Com vius una lactància després d'una pèrdua pot ser molt determinant, i precisament, tenir l'acompanyament d'una psicòloga perinatal també és vital per encarar-ho. També destacaria aquelles expertes que s'han *mullat* en les seves declaracions, anant més enllà del que el sistema té protocol·litzat. Costa molt obtenir dades sobre lactància materna avui en dia, i sota aquesta premissa, costa trobar professionals que vagin més enllà. I amb aquest llibre hem tingut la sort de tenir-ne a moltes que amb valentia han fet les seves pròpies reflexions basades en el coneixement científic però també en la seva experiència diària acompanyant a mares o persones gestants.

S.B.: Ens ho han preguntat molts cops i personalment, em costa destacar-ne cap en concret. Jo del llibre destaco una sensació compartida per pràcticament totes les veus que l'han fet possible i és aquest abandonament cap a les lactàncies i la constatació, no només escoltant els testimonis o expertes, també ara que l'estem presentant i compartint amb molta més gent, de veure l'impacte i la ferida oberta amb la qual conviu tantíssima gent per aquestes lactàncies silenciades i invisibilitzades. Tant de bo el llibre arribi a molta gent, no només a mares i gestants, i serveixi per liquidar un deute històric amb la criança i les cures.