

Alba es auxiliar de clínica y con el nacimiento y lactancia de su primera hija se enfrascó de lleno como ASESORA DE LACTANCIA en el grupo de apoyo madre-madre barcelonés llamado “ALBA LACTANCIA MATERNA” (del que es presidenta desde 2016) y desde 2008 es consultora IBCLC (Consultora de Lactancia Certificada a nivel Internacional), con consulta privada propia. Además, es formadora en FEDALMA, pero sobretodo es madre de dos hijas a las que amamantó placenteramente.

Durante años estuvo escribiendo cientos de entradas para su blog “SOM LA LLET” (que actualmente tiene parado, pero en el cual podemos seguir encontrando información valiosísima). Ha compartido su sabiduría con decenas de entrevistas y entradas en diversas revistas y periódicos. También, recorre el país dando ponencias y seminarios. Y en los últimos años se ha hecho eco en las grandes redes sociales (Facebook “Alba Padró Arocas Page”, Twitter “@AlbaPad”, Instagram “@albapadibclc”), donde no sólo es muy activa, sino que continua ofreciendo todo su apoyo a las madres lactantes.



Por si todo ésto no fuera suficiente, es la creadora, junto con su amiga y socia María Berruezo, de la primera aplicación sobre lactancia materna que hay en la red. LACTAPP ofrece respuestas personalizadas para cada caso, además, la App es gratuita y cuenta ya con más de 50.000 descargas desde que se puso en marcha el verano de 2016. Y desde septiembre de 2017 podemos encontrar en las librerías su primer libro, *SOMOS LA LECHE* de la editorial Grijalbo, con el cual contamos en la biblioteca de Mamare.

En las VI Jornadas de Promoción de la Lactancia Materna de nuestro grupo de apoyo (que tendrán lugar los días 21, 22 y 23 de marzo) contaremos con su ponencia “CREANDO REDES QUE SOSTIENE LA LACTANCIA MATERNA” y hemos querido aprovechar la ocasión para preguntarle algunas cosas, sin antes dejar de agradecerle su apoyo y promoción de la lactancia materna. Muchas gracias Alba.

1. Con tu gran bagaje en la atención a madres a distancia habrás notado mucha mejoría con las distintas aplicaciones telefónicas, como WhatsApp, Skype... ¿ésto ha facilitado tu labor como asesora?

Pues tengo sentimientos ambivalentes sobre este tema, en especial por WhatsApp. Por un lado cualquier tipo de apoyo extra a las madres es ideal, y sin duda esta plataforma ha permitido eliminar barreras geográficas y compartir conocimientos. El problema viene cuando en estos grupos no existe una persona que los conduzca y se convierten en todo lo contrario. Todos estamos en grupos de WhatsApp y sabemos que pueden ser un arma de doble filo.

Creo que debemos encontrar el equilibrio en este tipo de servicios sin perder el foco en que lo que realmente “empodera” (odio la palabra) a las madres es el grupo, y compartir con otras mujeres sus experiencias, eso sí, siempre guiadas por una asesora que sepa aportar a cada madre la información que precisa a cada momento.

Las redes sociales son en general las que más relevancia han tomado en la dinamización de la lactancia materna. Sólo en Facebook hay centenares de grupos con intereses muy diferentes dentro de la lactancia: tándem, lactancia diferida, lactancia con mayores, grupos de apoyo...

2. Encontramos ciertos mitos y tabúes muy específicos en las lactancias más “especiales” como puede ser el caso de lactar estando embarazada o hacerlo en tándem, y conocemos de tu implicación en ellas creando el grupo de Facebook “Lactancia en tándem”. ¿Qué nos puedes contar de estas consultas?, ¿actualmente las madres perciben más información y apoyo que antes, por parte de los sanitarios y de su entorno?

Los mitos de la lactancia son una de las mayores barreras de lactancia, y lo son porque no sabemos descifrar qué son mitos, mentiras, y nos los creemos y eso afecta o perjudica nuestra lactancia. En general, en lo que alimentación se refiere, hay muchos mitos y en una situación tan “delicada” como es la embarazo los mitos se disparan.

Las madres pueden encontrar mucha más información online y en libros de la que encontraban hace unos años, a pesar de esto, si los profesionales que las atienden no están formados en lactancia pueden proyectar sus miedos y prejuicios. Y volvemos al punto de partida, no sabemos descifrar si lo que nos dicen es cierto o no. Y de ahí al miedo a que el embarazo se malogre o que le pase algo al bebé mayor o incluso a la madre.

Las consultas suelen exponer todos estos miedos de la lactancia en el embarazo. Buscan tanto información como la experiencia de otras madres. Y cuando están en ya en la lactancia en tándem los temas se diversifican; hay que aprender a gestionar, superar las dudas más habituales, lidiar con sentimientos no esperados... El apoyo y la empatía de las otras madres es la clave para que las madres encuentren un lugar en el que pueden sentirse cómodas.

3. Sabemos que eres una gran entusiasta de las lactancias en niños mayores, ¿podrías contarnos con qué muros se puede topar una madre que amamante más allá de los dos años mínimos recomendados por la OMS?

Una madre que lleva más de dos años dando el pecho es una valiente, no es nada fácil lidiar con comentarios, miradas, reproches, opiniones...

Si han superado dos años de “guerra” contra la lactancia, en este punto suelen estar muy fuertes y muy seguras de sus decisiones. Llega el punto del humor, de la seguridad y el momento en el que los comentarios ya no hacen daño, ni afectan.

A los dos años, los muros o te han derribado o los has derribado todos.

4. Y para conseguir lactar a los que ya no son tan bebés ¿qué recursos necesita una madre?

Las madres, tengan la edad que tengan los bebés, necesitan los mismo: apoyo de los sanitarios y las familias, apoyo entre iguales e información personalizada.

Estas son las claves que hemos observado que hacen que las madres tengan más posibilidades de tener una lactancia exitosa.

5. Hace sólo unos meses que salió a la venta tu primer libro, “Somos la leche”, y seguro que había algo que estabas deseando plasmar con él, ¿qué capítulo te morías por escribir?

¡La verdad es que todo el libro me moría por escribir! Hace años que escribo para revistas, periódicos, blogs... y tenía muchas ganas de tener algo palpable, algo en mano. Cuando la editora de *Grijalbo me* llamó no me lo podía creer. Y es que gracias a mi socia, Maria Berruezo, ya había empezado a escribir el libro y ya podía presentar algo. Lo he disfrutado mucho y he tenido la libertad en cuanto a contenido y luego por parte de la editorial, todas las facilidades para hacer un libro bonito y agradable de leer.

6. Tenemos la suerte de contar con varios ejemplares en nuestra asociación y nos llamó gratamente la atención todos los recursos (webs, emails, teléfonos...) que nos brindabas, porque como tú bien dices “no estás sola”, pero y si una madre se siente así en su lactancia ¿por dónde le recomendarías empezar?

Yo estoy en aquí ahora, porque en su momento encontré a alguien al otro lado del teléfono. Y eso que yo, hace 18 años, solo contaba con un directorio de direcciones, tipo páginas amarillas, de recursos en Barcelona. Ningún otro tipo de información o referente.

El problema de la mayoría de la madres es que no saben o no conocen que existen recursos de ayuda a la lactancia. Es así de triste y complicado a la vez. Por eso me parecía clave que en un libro de lactancia una madre pudiera encontrar además recursos a los que acudir de manera física.

Empezar sabiendo que se puede pedir ayuda es un buen principio, cuando sabes que no eres la única que lo pasa mal y que hay soluciones... la madre ha dado un gran paso.

7. El reciclaje en la formación es básico para una IBCL, ¿nos cuentas en qué te has enfrascado últimamente?

Acabamos de lanzar el primer *chatbot* de lactancia materna que permite consultar dudas habituales de lactancia, y que las madres pueden consultar en el messenger de Facebook. (experta en lactancia)

Además, estamos preparando un consorcio para pedir fondos europeos y desarrollar un *medical device* que pueda ver, monitorear y diagnosticar patologías mamarias relacionadas con la lactancia materna. Estamos haciendo investigación con el Hospital Clínic de Barcelona y con la ginecóloga Inés Velasco.