

## Orgullo y Gritud

Me encuentro llorando, con las hormonas revolucionadas y no entiendo qué es lo que me pasa.

Me recuerda a esos primeros momentos recién parida, hace ya algo más de un año, con las sensaciones a flor de piel y que me hacían sentir tan perdida y a la vez tan ubicada, con tanto miedo y a la vez, con tanta esperanza.

Porque vuelvo una vez más a un terreno inexplorado: es el camino de la lactancia pero a la inversa, el cómo dejar poco a poco ese ritual de unión con tu bebé que es el amamantarlo. Sabes que es ley de vida; el bebé tiene que romper esa dependencia para poder crecer y empezar a ser una personita. Yo era consciente, pero siento que el tiempo ha volado y me ha pillado de algún modo desprevenida.

Ese es uno de los motivos de mis lágrimas, y de que lleve varios días tan sensible, porque a esa melancolía de dejar la lactancia se le une el dejar de donar al banco de leche materna. Aunque no es sólo melancolía, también siento mucho orgullo, siendo consciente de que he ayudado, contribuyendo gota a gota, bote a bote, a darles más oportunidades a esos bebés que tanto lo necesitan.

Me da por pensar en todo el camino recorrido, en cómo me convertí en donante de leche materna, una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida. Así que inevitablemente pienso en cómo fueron esos primeros días en los que me convertí en madre. Cómo desde el primer día la lactancia fue como un milagro, aunque no el primero: porque el primero fue tener a mi bebé, porque quién me iba a decir que me costaría llegar a un embarazo exitoso, yo que estuve sufriendo tanto tiempo abortos de repetición, que me hacían sentir como en una condena, intento tras

intento y que me dejaba en la incertidumbre de si finalmente podría ser madre.

Por suerte después de varios tratamientos, muchas lágrimas, cientos de pastillas y pinchazos, como milagro de la ciencia y de la fé (no hubo dios al que no le rezara una oración) finalmente conseguí un embarazo que llegó a término y llegó ella, nuestra preciosa bebé, ayudándonos a dejar atrás los momentos más duros y tristes, transformándolos en bonitas cicatrices de posibilidades que pudieron ser y no fueron.

Ella es la mayor protagonista de esta historia de donación de leche, más que yo. Más que yo, porque ella hizo posible y fácil la lactancia. Llegó con prisas, no pudo esperar a nacer, al igual que yo no podía esperar a conocerla, prematura tardía, ochomesina pero con tres kilos de peso como tres soles, con una cesárea de urgencia debido a complicaciones con la placenta previa. Por suerte la intervención fue con epidural y permanecí despierta y así se pudieron respetar los primeros momentos del piel con piel que facilitaron la implantación de la lactancia materna de la forma más natural posible.

En cuanto salimos del quirófano, en el box de recuperación, experimenté una de las sensaciones más extrañas, hermosas y emocionantes: el amamantar a mi bebé. Increíble cómo ella supo “hacer lo suyo” desde que me la pusieron encima, puro instinto, sorprendente conexión y sincronización pechos-bebé.

No diré que la lactancia resultará fácil del todo, porque siempre hay pequeñas molestias y malos agarres y las grietas, las dichosas grietas. Recuerdo algún día de muchos nervios por las hormonas y el mal agarre. Días con los pechos más fuera de la ropa que dentro, para evitar cualquier mínimo roce. Los pobres pezones de madre primeriza reciente merecen un altar.

Pero poco a poco las molestias y el dolor pierden el protagonismo y se superan, prevaleciendo los momentos de intimidad, de cercanía con tu bebé, de calidez, de nutrición y protección, que se traducen en minutos y horas quedándote embobada mirándola mientras se alimenta. Aquello te parece magia, porque parece imposible que tu cuerpo genere leche. Parece que nos olvidemos de que somos mamíferos y tenemos esa capacidad.

Al final esa sensación de irrealidad se va diluyendo primero porque ves que tu bebé va creciendo y segundo porque cuando recurres al extractor de leche ves que el frasco se va llenando y piensas: “Eso está saliendo de mí. Estoy generando un milagro en forma líquida”.

Así que desde muy pronto supe que quería ser donante de leche, ya no sólo por ayudar, sino porque pensé que le debía algo al universo o al karma si es que eso existe. Qué mejor forma que devolver el “favor” de tener a mi bebé que donando leche materna. Tan sólo me arrepiento de una cosa: de no haber dado el paso antes. Algunas personas, familiares e incluso médicos, con prejuicios y sin información me aconsejaban no complicarme porque pensaban erróneamente que le pasaría factura a mi salud, y que el alimento de mi bebé podría verse comprometido. Cuando cualquiera que esté informado sabrá que uno de los requisitos para ser donante es, precisamente llevar una vida sana y lo más importante: nunca le puede faltar alimento a tu bebé.

Así que empecé a donar, poniéndome unas rutinas, sacando tiempo cuando podía, intentando hacer 4 extracciones a la semana, siempre con la sensación de querer dar más, pero teniendo claro que no hay que forzar al cuerpo, sobre todo teniendo una bebé con mucho apetito. Podría parecer algo muy esclavo, un proceso frío, mecánico en el que intentas conseguir un ambiente lo más estéril posible para no contaminar la leche. Yo lo tomo como un ritual, haciendo una escrupulosa limpieza de los utensilios y de las manos, intentando buscar un sitio cómodo para después oír el sonido

“chu-chu-chú” del rítmico extractor de leche, tratando que el tictac del reloj no ponga presión. Con suerte hay días en los que la bebé ha contribuido más: primero estando ella más cerca se genera más leche o por lo menos más rápido y si ya se hace aprovechando una de sus tomas el reflejo de eyección hace que todavía se llene más deprisa. Pero me temo que a medida que se hacía más grande, la bebé parecía ser consciente de que esa leche no iba destinada a ella e intentar dar el pecho a la vez que hacerme la extracción era cada vez más difícil porque acababa por atacar al extractor dando patadas al bote o intentando tirar del tubo.

El paso final de etiquetar y meter en el congelador es el momento más emocionante, compruebas empíricamente cuánta leche has generado. Cuando hay más cantidad te sientes muy bien, cuando no hay tanta da un poco de rabia y hay una presión que sólo te impones tú misma, pero a pesar de eso sabes que cualquier cantidad cuenta y mejor eso que nada.

Muchas veces imaginas cómo ayudará esa leche a los bebés y cómo con tu gesto solidario se sentirán arropadas esas familias. Se puede creer, visto desde fuera, que en esto de la donación de leche las familias receptoras nos deben mucho a las donantes, pero yo creo que la gratitud no es unidireccional, no va sólo de las familias receptoras a las donantes, también sospecho que todas las donantes sentimos esa gratitud, porque nos dan la oportunidad de ayudar y nos sentimos genial con esa sensación, es algo único.

También es un orgullo ser parte de esa cadena solidaria, con todas esas personas extraordinarias que están detrás y son menos visibles pero necesarias para poder llevar la leche en perfectas condiciones a sus destinatarios. Trabajadores, ya sean personal sanitario o no, como los que se encargan de los análisis, pasteurización, logística y distribución, del personal del hospital en las unidades de neonatos, hasta el conductor que recoge la leche y nos trae los materiales de reposición con esa gran idea, la aplicación para móvil para la recogida a domicilio de la leche. Gracias además a todos ellos se hace mucho más fácil hacerse donante.

“¿Por qué estás llorando si has aportado tanto?” Creo que este relato me está ayudando a entender preguntas como esa. Supongo que esta labor altruista engancha y siempre quieres ayudar más, pero el tiempo es el tiempo y es algo contra lo que no podemos luchar. También hay que ser consciente del duelo doble por el que hay que pasar al dejar la lactancia y las donaciones, pero también sabiendo que hay muchas más formas de ayudar como por ejemplo dando a conocer testimonios como este, para que sea más visible la labor del banco de leche y de las donantes, con un poco de suerte podrá ayudar a que alguien se quiera unir a este proyecto maravilloso. Quien sabe si yo misma podré aportar de nuevo, si consigo ampliar la familia. Pero ante todo siempre tendré presente que estaré eternamente agradecida de poder formar parte de algo tan bello y sobre todo estaré muy orgullosa de poder decirle a mi hija el día de mañana: “esto fue por ti y gracias a ti”.