

MINDFULNESS PARA MADRES LACTANTES

Guía sobre la práctica en plena consciencia
de la Lactancia Materna

ALMA DYVIA

MINDFULNESS
PARA MADRES LACTANTES

Guía sobre la práctica en plena consciencia
de la Lactancia Materna

Primera edición: octubre 2021

© Comunicación y Publicaciones Caudal, S.L.

© Alma Dyvia (María Luisa Ramos)

© Dibujos: Luis Fuentes

© Foto de portada: Pedro García Argumosa

© Foto de la autora: Celedonio

ISBN: 978-84-123701-2-6

ISBN digital: 978-84-123701-3-3

Depósito legal: M-26536-2021

Ediciones Caudal

C/ Ros de Olano, 5

28002 Madrid

editorial@editorial-adarve.com

www.editorial-adarve.com

Impreso en España

*A mi hijo Diego con el que he aprendido lo que significa
el amor incondicional.*

*A Campanita, la bebida que nunca llegó a
nacer, pero a la que llevo en mi corazón.*

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	11
INTRODUCCIÓN.....	15
CAP. 1.- MINDFULNESS PARA UNA FELIZ LACTANCIA.....	17
Qué es el mindfulness y cómo te puede ayudar	18
Ejercicios de mindfulness para madres estresadas: Hoja de ruta para una feliz crianza	19
Conclusiones.....	32
CAP. 2.- DIVERSAS RAZONES PARA AMAMANTAR	35
Beneficios para la salud de tu bebé	35
Beneficios para la salud de la madre	36
Beneficios emocionales para la madre y la criatura	38
CAP. 3.- COMIENZAS A DAR EL PECHO: QUÉ DEBES SABER.....	43
El calostro	43
La subida de la leche	44
Cómo iniciar la lactancia	44
Posturas para amamantar	52
Posición de cuna	52
Posición de balón de rugby	52
Posición de crianza biológica	55
Posición acostada	55
Cómo aumentar la producción de leche materna	60

CAP. 4.- CÓMO PUEDES RESOLVER LAS POSIBLES COMPLICACIONES QUE SE PRESENTEN	67
Pezones doloridos y agrietados	68
Ingurgitación mamaria	70
Pezones planos o invertidos	70
Obstrucción de los conductos	71
Mastitis	72
 CAP. 5.- LOS PRIMEROS MOMENTOS: LACTANCIA EN EL HOSPITAL	73
Diez pasos hacia una feliz lactancia natural	73
 CAP. 6.- LLEGAS A CASA: LACTANCIA EN EL HOGAR	79
 CAP. 7.- DE REGRESO A TU ACTIVIDAD LABORAL CÓMO TE ORGANIZAS	85
Técnicas de extracción y conservación de la leche materna	88
Extracción con sacaleches	88
Extracción manual «Técnica Marmet»	89
Cómo conservar la leche materna	91
Derechos legales	93
Permiso de maternidad y paternidad	94
Subsidio por maternidad	95
Permiso de lactancia	95
Permisos retribuidos	96
Baja por riesgo durante la lactancia	96
Excedencia para cuidar a un hijo o una hija	97
 CAP. 8.- FINALIZA LA LACTANCIA MATERNA: EL DESTETE	99
 CAP. 9.- BREVE HISTORIA SOBRE LA LACTANCIA MATERNA	105
De la prehistoria al mundo clásico	105
Lactancia mercenaria	109
 EPÍLOGO.....	115
 AGRADECIMIENTOS.....	117

PRÓLOGO

DR. VÍCTOR CANDUELA MARTÍNEZ

Jefe de Sección de Pediatría del Hospital de Laredo.
Vocal del Comité Nacional de la Iniciativa para la Humanización
de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN).

Conocí a Alma Dyvia, pseudónimo de María Luisa Ramos, hace ya casi 20 años, cuando en el Hospital de Laredo comenzábamos el proceso de cambio de rutinas hospitalarias que nos proponía la «Iniciativa Hospital Amigo de los Niños». Entonces Alma era la Presidenta de la «Asociación de Apoyo a la Lactancia Materna: La Buena Leche» y participó en las actividades formativas que empezábamos a hacer en el hospital. Me impresionó, y me sigue impactando, el trabajo de estas maravillosas madres que ayudaban a otras mujeres gracias a su experiencia con la lactancia materna. Luego colaboró también en la formación de profesionales sanitarios en Cantabria y otras comunidades, en los cursos organizados por la Consejería de Sanidad de Cantabria dentro del Plan de Fomento a la Lactancia Materna 2003-2007. La experiencia de María Luisa Ramos con la lactancia materna se plasmó en su *libro La Lactancia Materna: un Reto Personal*, donde expone sus conocimientos y vivencias con el amamantamiento de su hijo Diego. De ese libro publicado en 1998 se realizaron 7 ediciones, hasta completar un total de 35.000 ejemplares, que fueron distribuidos por toda Cantabria y otras comunidades del territorio español, así como a países de América Latina. Todo ello, gracias a la colaboración de la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de Cantabria. Muchas madres, padres y

profesionales sanitarios pudimos recrearnos con una lectura amena y emotiva acerca de lo que es el proceso de amamantamiento, con sus dificultades y satisfacciones. En el año 2007, dirige y escribe, junto a la «Asociación La Buena Leche», un documental sobre lactancia materna titulado: *Buena Leche Lactancia y Vida*, del que se hicieron 1.000 copias que fueron distribuidas a todos los centros de salud y hospitales de Cantabria. Al mismo tiempo, desde el año 2002 al 2011, fue vocal de UNICEF Cantabria como responsable del Área Materno Infantil, trabajando en pos de una mejora en las condiciones sociales de las madres hacia sus criaturas.

Tras unos años dedicados activamente al apoyo directo a las madres y a la lactancia materna, Alma deja la Asociación «La Buena Leche», que ha contado y cuenta con magníficas personas que han seguido la estela que dejó esta primera presidenta de la Asociación. Ahora ella nos presenta un nuevo libro, *Mindfulness para madres lactantes*, donde como indica, se trata de una *Guía sobre la práctica en plena consciencia de la lactancia materna*. Es para mí una gran satisfacción realizar el prólogo de este libro.

La lactancia materna es la alimentación natural para los recién nacidos y lactantes, de forma exclusiva, al menos hasta los seis primeros meses de vida; posteriormente y hasta el año de edad es el alimento fundamental para los bebés, pero debe complementarse con otros alimentos. Es aconsejable que se mantenga la lactancia materna hasta que la madre y el bebé quieran. Aunque el recién nacido tiene el instinto para mamar y la madre el deseo, es una técnica que debe aprenderse y a veces surgen dificultades para su mantenimiento. El apoyo de los grupos de madres ha sido, es y siempre será fundamental. Por eso la contribución de Alma con su trabajo de apoyo a las madres y con sus libros, *La Lactancia Materna: un Reto Personal* y *Mindfulness para Madres Lactantes*, puedo considerarla como de gran ayuda para todas las mujeres y sus familias. Los profesionales sanitarios podemos respaldar también a las madres, pero además debemos favorecer todas las actividades que las personas de los grupos de apoyo realicen para fomentar la lactancia materna.

El presente libro está organizado en nueve capítulos y en el primero se exponen ejercicios y una *Hoja de ruta para una feliz crianza* a lo largo de las primeras semanas de lactancia, terminando con unas conclusiones finales acerca de lo que puede aportar el Mindfulness a una madre que amamanta, un tema verdaderamente novedoso en relación con el amamantamiento. La aplicación del Mindfulness puede hacer que las madres disfruten aún mejor y de una manera más consciente de la lactancia en cada momento. Los siguientes capítulos abordan las razones para amamantar: cómo es el comienzo, la resolución de dificultades que pueden surgir y cómo ir abordando la lactancia no solo en el hospital y luego en casa, sino en el retorno al trabajo, y por último cómo tratar el destete. Estoy convencido que va a ser del agrado de todo el público, no solo por el interés de su temática sino por lo agradable que es su lectura.

INTRODUCCIÓN

La propuesta de escribir un libro que conjugara el Mindfulness y la lactancia materna, ha venido avalado por la creciente necesidad de mostrarles a las madres que ellas por sí mismas, son capaces de criar a su bebé al pecho.

Sabemos que la lactancia materna es lo mejor para nuestras criaturas, pero, ¿quién se encarga de mimar y cuidar a la madre inexperta que vivirá situaciones difíciles y de gran tensión emocional, debido por una parte a su inexperiencia y por otra al cóctel de hormonas que se ponen en funcionamiento durante la lactancia? Si además lo asociamos a la falta de sueño que se produce por esta nueva situación, el estrés está garantizado.

Es precisamente para combatir estos momentos de gran angustia y nerviosismo, por no decir de pánico en algunos casos, que la nueva técnica del Mindfulness puede ayudar a las madres, para evitar que caigan en procesos de descalificación hacia sí mismas y en posteriores abandonos de la lactancia.

Este libro no solo pretende ser una guía de lactancia materna escrito por otra madre que dio de mamar a su hijo de forma prolongada, sino que además muestra de una manera ágil y sencilla, diversos ejercicios que ayudarán a las madres a ser más conscientes de sus necesidades y las de sus bebés. Lográndose así una lactancia más consciente, eficaz, y de pleno disfrute.

La lactancia materna, es además de una técnica de alimentación importante de conocer, una expresión de amor que está conectada con los sentimientos y la mente de la madre, por ello para aprender a dar de mamar es preciso tener confianza en una misma, superando las dificultades y obstáculos que puedan surgir. Es importante saber que la técnica del amamantamiento no puede disociarse de la forma en que nos sentimos con el bebé y con nuestro propio cuerpo, si tenemos confianza en nosotras mismas y deseamos seguir cuando aparezcan dificultades, es más que probable que lo consigamos.

Salvo en los casos en que la lactancia se desaconseja por motivos de salud, la mayoría de las mujeres que estén dispuestas a amamantar a sus hijas e hijos, lo terminan consiguiendo. La disposición de ánimo es un factor tan importante como decisivo para iniciarse en esta técnica.

Este libro que tienes en tus manos, es una guía, sencilla y eficaz para conocer el manejo de la lactancia materna, además contribuirá a resolver las dudas o preocupaciones que te surjan. Pero también te ayudará a sentirte más conectada con tu bebé, dejando que el corazón te instruya a lo largo del amamantamiento, ofreciéndote sencillos ejercicios que calmen tus miedos, así como el estrés que se genera ante un nuevo acontecimiento que muchas veces no sabemos cómo afrontar.

CAPÍTULO 1

Mindfulness para una feliz lactancia

La maternidad y la lactancia materna son dos experiencias naturales que exigen un esfuerzo de adaptación, pero en ocasiones pueden llegar a ser muy estresantes, sobre todo en los inicios hasta que se instaura la lactancia.

La práctica del Mindfulness potenciará tu fuerza interior y te ayudará a saber gestionar las emociones para que no te fusiones con ellas, dejándote llevar de aquí para allá con su vaivén emocional. Esto te permitirá poder llegar a observarlas permitiendo que pasen e integrándolas en tu día a día y dándoles un lugar para que puedan ser expresadas.

La práctica diaria te hará sentir más centrada y equilibrada, pudiendo llegar a realizar todo aquello que verdaderamente sientes y piensas, potenciará tu intuición y evitará que te sientas culpable ante situaciones difíciles. En una palabra, te hará desarrollar la capacidad de estar más presente y atenta a las necesidades de tu bebé y las tuyas propias.

Al mismo tiempo desarrollarás la capacidad de prestar atención consciente a la experiencia de lactar a tu criatura, con aceptación y apertura, sin juzgar ni reaccionar de forma automática. Te ayudará a controlar el estrés, lo que repercutirá favorablemente en tu bienestar y el de tu bebé, beneficiando el vínculo que poco a poco irá estableciéndose entre ambos.

QUÉ ES EL MINDFULNESS Y CÓMO TE PUEDE AYUDAR

El Mindfulness, en palabras de su creador el profesor Jon Kabat-Zin¹, médico emérito de la Universidad de Massachusetts en los Estados Unidos, es «El estado consciente que se desarrolla tomando atención de forma deliberada en el momento presente, sin juicios de valor». Es decir, el arte de vivir el presente siendo consciente de lo que nos acontece, tanto a nivel físico, como mental o emocional, sin juzgarlo y aceptando lo que venga.

Jon Kabat-Zin estudió con diversos maestros budistas y sus prácticas de Yoga y Zen le llevaron a la creación en 1970 de este método, inspirado en tradiciones milenarias de meditación. Él mismo comprobó que dichas técnicas eran muy apropiadas para poder calmar el dolor y mejorar del estado físico-emocional de las personas.

La práctica del Mindfulness, consiste en una serie de técnicas de meditación y de sencillos ejercicios para la vida cotidiana que se basan en las meditaciones: Samatha y Vipassana budistas, aunque en la actualidad no tienen que ver con finalidades de tipo religioso. La meditación Samatha tiene el propósito de promover un estado de calma mediante la concentración de nuestros sentidos: a través de la respiración, la vista, el oído, el olfato, el gusto o el tacto. Mientras que la meditación Vipassana es un segundo paso para conseguir un estado de paz y alegría interior más profundo, haciéndonos conscientes de todas las sensaciones corporales, mentales y emocionales que nos invaden y que son cambiantes. El objetivo final, es darnos cuenta

¹ *Mindfulness en la vida cotidiana*. Donde quiera que vayas ahí estás. 2012, p. 25.

de nuestra propia naturaleza impermanente e intentar adentrarnos en «ver las cosas como realmente son» y no a través de nuestros propios filtros mentales creados por juicios de valor o patrones de condicionamiento.

A continuación pasaré a describirte algunos de estos ejercicios, mediante lo que yo denomino una hoja de ruta, para que cada día puedas ir incorporándolos a tu rutina diaria.

EJERCICIOS DE MINDFULNESS PARA MADRES ESTRESADAS: HOJA DE RUTA PARA UNA FELIZ CRIANZA (9 SEMANAS)

Vamos a establecer un plan de nueve semanas, para que vayas incorporando nuevos «Hábitos mentales saludables» a tu vida. La idea es ir trabajando cada semana una serie de ejercicios, hasta finalizar el mes, y luego volver a empezar hasta que se establezcan en tu vida de forma armónica y permanente. Una vez que los vayas incorporando a tu rutina puedes realizarlos en el orden que prefieras, lo importante es realizarlos.

No te preocupes, pensando que es complicado y que no tendrás tiempo para hacerlo, ya que no requiere sumarle momentos extra a tu actividad diaria. Se trata de vivir el presente sin expectativas.

Hoja de ruta 1: Primera semana

► Atención consciente a la lactancia materna

Cada vez que pongas a tu criatura a la teta, observa su carita y siente cómo se agarra al pezón, luego mira cómo lo succiona, nota de qué manera la leche sube a tu pecho y sale por tu pezón hacia su boca. Mírale a los ojos y mantén la mirada para que se establezca este bello vínculo de amor entre los dos.

► Plena atención al vestir o cambiar los pañales

Cuando vistas a tu bebé o le cambies los pañales, hazlo lentamente con plena consciencia de lo que haces, disfruta de ese momento presente, dedícale todo tu tiempo, no tengas prisa. Observa el tacto de su piel, siente su olor. Esto te infundirá una gran tranquilidad y tu bebé se sentirá confiado y relajado.

► Con tu bebé en brazos practica la respiración consciente

Observa durante unos instantes cómo respira tu criatura y cómo se le mueve la tripita al hacerlo. Mírale como si nunca antes le hubieras visto respirar, y aprecia todos sus movimientos y el sonido que produce. Ahora observa tu propia respiración natural, observa cómo entra y sale el aire por tu nariz, permanece así unos minutos (fig. 1).

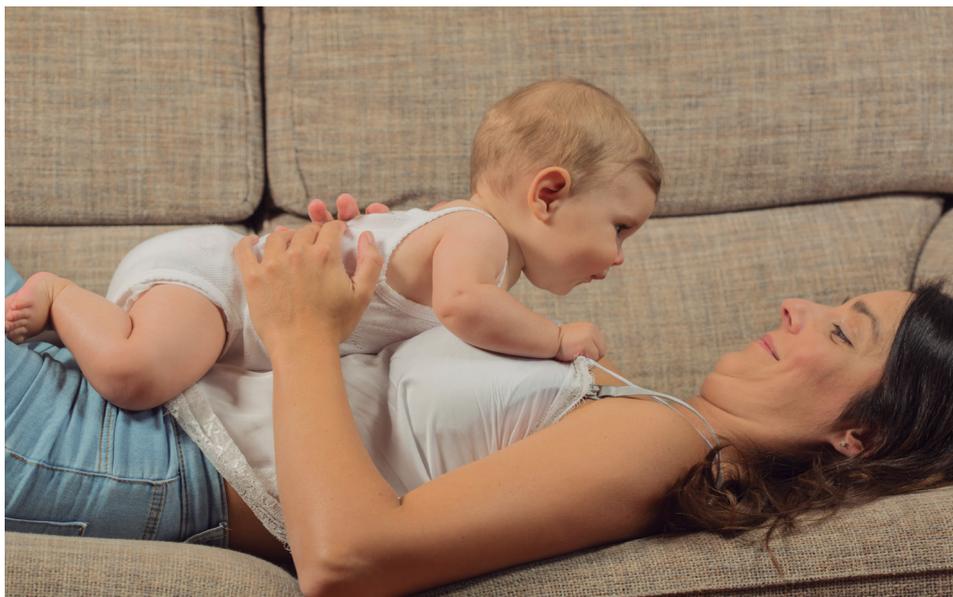


Fig. 1. Respiración consciente.

Hoja de ruta 2: Segunda semana

► Congélate

A lo largo de la jornada, cuando veas el momento propicio te quedas inmóvil, observando tu cuerpo y vas viendo qué partes de él están en tensión. Luego toma una respiración profunda y al exhalar el aire procura ir soltando rigideces. Esto te ayudará a observar dónde se aloja tu estrés corporal y así poder evitarlo, o al menos ser consciente de ello para que no vaya a más.

► Relax corporal

Cuando tu hija/o duerma, aprovecha para hacerlo tú también, pero antes repasa tu cuerpo y vete soltando todas las posibles tensiones, debidas al estrés o generadas por malos hábitos posturales. Para ello tumbate en la cama y vete tensando poco a poco cada parte del cuerpo. Empieza por la cara, contráela y haz morritos, luego suéltala, abre bien los ojos y la boca, saca la lengua todo lo que puedas. Del mismo modo, tensa primero un brazo, completamente y luego lo sueltas, luego el otro brazo, después cada una de las piernas y por último arquea tu espalda como si quisieran levantarte del suelo y de nuevo la apoyas volviendo a su posición inicial (Puedes seguir este ejercicio en el audio 7: Técnicas de relajación corporal consciente; Alma Dyvia: *Clara-Mente*, 2016. Edt. Sirio).

Se trata de tensar y destensar cada parte del cuerpo, también puedes hacerlo por partes más pequeñas, una mano, el antebrazo, el brazo, el hombro, etc. O todo el cuerpo de golpe, inspiras dos veces, retienes el aire, tensas todo el cuerpo a la vez y luego con la exhalación, lo sueltas por completo. Repite esta operación tres veces.

► **Respiración abdominal**

Recuéstate y coloca al bebé sobre tu abdomen, baja la respiración a tu barriguita y siente como cada vez que tomas aire esta se hincha y al expirarlo esta se vacía, siente este suave balanceo en el cuerpo de la criatura, cada vez que inhalas y exhalas el aire.

Una vez que hayas comprendido el ejercicio puedes contar 2 o 3 tiempos al tomar el aire y 5 o 6 al expulsarlo. Respira siempre por la nariz. Puedes hacer tres series de 10 respiraciones cada una. (Puedes seguir este ejercicio en el audio 2: Respiración abdominal; Alma Dyvia: *Clara-Mente*, 2016. Edt. Sirio).

• **Hoja de ruta 3: Tercera semana**

► **Atención consciente: de paseo con tu bebé**

Haz movimientos lentos. Cuando estamos agitadas todos nuestros movimientos son rápidos y espasmódicos. Pasea con tu bebé prestando atención a cada movimiento y realízalo con calma y presencia. Disfruta del paseo y observa todo lo que te rodea, siente el aire fresco entrando en tus pulmones, vive ese momento presente.

► **Cuidando al cuidador**

Atiéndete, considera, que eres tu mejor amiga y cuídate, párate en algún momento a lo largo de la jornada para cerrar un instante los ojos, siente tu cuerpo y observa las sensaciones que aparezcan en él y pregúntate: ¿Qué necesito ahora?, luego ábrelos y decide si quieres o no darte lo que necesitas. Si es preciso, busca la ayuda de alguna persona cercana que te apoye.

► **Respiración con sonrisa interior**

Cierra los ojos y céntrate en tu respiración natural, observa cómo entra el aire fresco y seco y cómo sale tibio y humedecido. Ahora visualiza por unos instantes las diferentes partes del cuerpo del bebé, inhala y al exhalar mándale una sonrisa a esa zona, por ejemplo a una mano y sus dedos, luego al brazo, después a sus ojos, nariz, boca, orejas, etc. en el orden que quieras. Cuando finalices haz lo mismo con tu cuerpo, inspira y al exhalar sonríe visualizando una parte de tu cuerpo, también puedes añadirle un recorrido interno, pulmones, corazón, estómago, etc.

Hoja de ruta 4: Cuarta semana

► **Caricia visual**

Para por un momento tu charla interna y fija la visión en tu preciosa criatura, deja que tus ojos se ablanden, permite que el tiempo se haga lento y explora a tu bebé a placer, imagina su textura, olor, peso, temperatura. Permite que tu cuerpo se vaya aflojando y relajando. Finalmente comprueba cómo ha cambiado tu estado mental. (fig. 2).

► **Afirmaciones positivas**

A lo largo de la jornada, cuando los pensamientos no te dejen tranquila y te sientas tensa y sin fuerzas, puedes recitar mentalmente alguna afirmación positiva: «Me siento feliz por tener a mi bebé», «Yo valgo mucho», «Soy una buena madre», «Me gusta vivir» o cualquier otra frase que te inventes y sientas que te da fuerza.



Fig. 2. Caricia visual.

► Respiración en movimiento

Sé consciente de tu respiración al caminar y acompasa tus inhalaciones y exhalaciones cada vez que andes. Observa cómo al ir deprisa tu ritmo cardíaco se acelera y la respiración es más agitada y cuando vas tranquila tu respiración se hace más lenta.

Una vez percibidas estas diferencias prueba a inspirar en uno o dos tiempos, cada vez que avances el pie izquierdo y a exhalar en el doble, en dos o cuatro tiempos, cuando avances de nuevo el pie izquierdo que te servirá de referencia para llevar un buen ritmo respiratorio.

Hoja de ruta 5: Quinta semana

▶ Plena consciencia en el tacto

Siéntate y reclinada, coloca a tu criatura frente a ti sobre las piernas, si está desnudita mejor, y la zona de contacto con tus muslos, que este también sin cubrir, con el objetivo de que estéis piel con piel. Ahora vas a darle un pequeño masaje. Ten en cuenta que la habitación esté lo suficientemente caldeada como para que no tengáis frío, esto es muy importante.

A continuación pasa tus manos y dedos por todo su cuerpo, sintiendo esta caricia y su piel finísima y suave como la seda. Céntrate en esta sensación observando los diferentes lugares de su cuerpo y su diferente textura y temperatura. Observa cómo reacciona tu criatura y aprecia los toques que más le gustan (fig. 3).

▶ Identificar las emociones

Esta semana estate atenta a tus emociones para poder observarlas sin dejarte llevar por ellas, etiquétalas. Ponles un nombre, algo que las identifique y que te haga permanecer en esos sentimientos con aceptación y neutralidad, al tiempo que te das cuenta de que tú no eres esa emoción, sino la observadora que la mira. Realiza los siguientes pasos: **Siente** la emoción, **Respírala**, **Identifícala** y vuelve tu atención a la **Respiración**, hasta que esta se vaya aflojando.

▶ Respiración del abejorro

Toma aire y al exhalarlo emite un zumbido como si fueras un abejorro con la boca cerrada, algo así como si te fueran a dar una comida que te gusta mucho y al pensar en su sabor emites un dulce «hummmmm».



Fig. 3 Plena consciencia en el tacto.

Este sonido arrullará el sueño del bebé, y calmará tu mente, pruébalo. (Puedes seguir este ejercicio en el audio 5: Respiración del abejorro; Alma Dyvia: *Clara-Mente*, 2016. Edt. Sirio).

Hoja de ruta 6: Sexta semana

▶ **Conciencia corporal**

Sé consciente de tu cuerpo cada vez que termines de dar el pecho y observa si está cansado y tienes que tomarte un receso, si necesitas estirarte o recolocar su postura. Y date el permiso para escucharle y atenderle.

▶ **Camina con atención plena**

Camina conscientemente cuando salgas de paseo con tu bebé, elige cualquier desplazamiento para hacerlo, céntrate en los músculos de las piernas y en cómo realizan el ejercicio, sube tu atención a los brazos y al resto del cuerpo, cuando vengan los pensamientos no te enganches a ellos y vuelve de nuevo tu atención sobre el cuerpo.

▶ **Respiración con sonido**

Escucha el sonido natural de tu propia respiración. Observa cómo al inspirar se produce un sonido y al expirar es otro diferente. Mantente unos instantes en esta experiencia (un minuto o dos), luego acércate a tu bebé y escucha el sonido de su respiración y siente la paz que transmite cuando está relajado.

Hoja de ruta 7: Sexta semana

▶ **Atención consciente cuando comes**

Come con atención plena, desarrolla el sentido del gusto al menos en una de las tres comidas principales, o con cada uno de los platos que ingieras. Notarás que es más fácil saciarse de esta forma, al tiempo que aprenderás a deleitarte con los sabores, olores y formas. La comida se transformará en un momento único que saciará tu apetito al tiempo que nutrirá tu cuerpo. Come cuando tu pequeña/o esté tranquila/o, así no estarás en una sensación de alerta todo el rato.

▶ **Identifica a tu personaje crítico**

Detecta a tu personaje crítico interior. Sé consciente esta semana de la voz de tu crítica interna, observa qué cosas te dice relacionadas quizás con lo mal que lo haces, con lo que deberías haber hecho o con lo que van a pensar los demás de ti. Observa en qué situaciones te aborda. Intenta desidentificarte de ese personaje, tú no eres la crítica interna, sino la que la escucha. Ya es hora de que deje de tiranizarte con sus demandas.

▶ **Respiración natural**

Se trata de una respiración tranquila, natural, embrionaria. Cierra los ojos y observa cómo fluye el aire dentro y fuera de tus pulmones, su diferencia de temperatura (fría y seca al inspirar, tibia y cálida al exhalar), su roce en tus orificios nasales (por arriba cuando inspiras y por debajo cuando exhalas). (Puedes seguir este ejercicio en el audio 1: Respiración natural; Alma Dyvia: *Clara-Mente*, 2016. Edt. Sirio).

Hoja de ruta 8: Octava semana

► Si observas desactivas tu automatismo (SODA)

Cuando sientas que estás en una situación tensa, practica la toma consciente de lo que te sucede, de tu automatismo a ser reactiva y reaccionar impulsivamente debido a hábitos, creencias, emociones o recuerdos. Para ello solo tienes que respirar profundo tres veces y observarte, a la vez que te dices: «**S**i **O**bservo **D**esactivo mi **A**utomatismo», sé testigo de tus propias reacciones y de las de los demás.

► Regálale la presencia a tu bebé

Ofrécele al bebé tu presencia. No te dejes atrapar por tus pensamientos evasivos, de que tienes poco tiempo o que tienes que hacer un montón de cosas. Piensa que dispones de todo el tiempo del mundo para criar a tu hija/o, verás cómo tu actitud contractiva cambia y te sentirás más expansiva. Solo es necesario que estés presente, atenta a sus necesidades sin nada más que hacer (fig 4).

Procura centrarte en lo que estás haciendo en cada momento (cambia tu mente de pensamientos a sensaciones) y evita caer en el automatismo de los gestos y en realizar varias cosas a la vez, la multitarea es lo que nos produce más estrés. Es obvio decir que debes prescindir del teléfono móvil en todas estas acciones, hasta que sea el momento de sentarte un momento y chequear tus mensajes o hacer una llamada.

► Respiración Alterna

Inspira por el conducto nasal izquierdo una serie de ciclos, para ello tápate el orificio derecho con el dedo índice y luego respira por el conducto nasal derecho, tapándote el izquierdo con el dedo corazón.

Después ve alternado, primero inspiras por el izquierdo y exhalas por el derecho, seguidamente inspiras por el derecho y exhalas por el izquierdo. Esta respiración te ayuda a equilibrar ambos hemisferios y a sentirte más relajada. (puedes seguir este ejercicio en el audio 6: Respiración alterna; Alma Dyvia: *Clara-Mente*, 2016.Edt. Sirio).

Hoja de ruta 9: Novena semana

► Una pausa en tus quehaceres

Introduce una pausa en tus actividades, permítete parar unos minutos cuando finalices una tarea y antes de reanudar la siguiente, date las gracias por lo que has hecho y disfrútalo. Haz un pequeño gesto relajante, tómate un té, un vaso de agua, escucha una pieza musical o escribe un mensaje para sentirte conectada a los demás. Evita de este modo caer en el piloto automático de trabajar sin descanso y caer exhausta al finalizar el día.

► Escucha música con tu bebé

La música potencia la dopamina, una neurohormona que ayuda a combatir el estrés y es importante porque está presente en todas las respuestas nerviosas relacionadas con las emociones. Por lo tanto, escuchar una música inspiradora como la de Mozart, te ayudará a equilibrar ambos hemisferios cerebrales, al tiempo que te hará sentir más tranquila y relajada. Y esto es así también para tu criatura, por lo que puedes buscar momentos para que ambas os sintáis conectadas por la misma música.



Fig. 4. Ofrécele tu presencia al bebé (la autora con su sobrino).

► Gestionando las emociones

Déjate mojar por la lluvia que calma (**RAIN**), cuando te sientas en una emoción que te desborda o supera, detente un par de minutos y déjate mojar por una fina lluvia liberadora, Recuerda **RAIN**: **R**econoce la presencia de las emociones, sensaciones y pensamientos que te desbordan, **A**céptalas tal como son, **I**nvestiga las sensaciones corporales, **N**o te identifiques, solo observa. Esta es una forma de gestionar tus emociones, como testigo de las mismas, sin fusionarte con ellas. Es muy liberadora porque pones nombre a lo que te está ocurriendo.

CONCLUSIONES SOBRE LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

Meditar utilizando el método Mindfulness te ayuda a conocerte mejor y a potenciar una serie de facultades importantes, te hace ser más asertiva, sabiendo decir «NO» sin sentirte culpable por ello, y te ayuda a establecer tus propios límites, impidiendo que nadie los rebase sin tu consentimiento. Evita, así mismo, que te culpabilices ante situaciones que antes te hacían sentir mal por creerte incompetente, y te ayuda a escuchar tus necesidades reconociendo tus verdaderos sentimientos.

El Mindfulness potencia también esta escucha interna, haciendo que seas capaz de ver en tu cuerpo cómo se expresan las emociones. Podrás observar cómo éste se contrae ante las emociones difíciles o se abre con las emociones positivas. Potencia tu intuición y te permite tomar las decisiones más acertadas, en cada momento, al tiempo que te enseña a reconocer las necesidades de tu bebé.

En definitiva, con una práctica constante veras como tu vida va cambiando paulatinamente para hacerte sentir más fuerte y equilibrada.

Al mismo tiempo es conveniente ir añadiendo junto a esta nueva forma de ver la vida que te hace disfrutar de tu presente, sin juicios ni críticas, una serie de hábitos que reducirán tu vulnerabilidad emocional, con ello me refiero a:

- Descansar todo lo que puedas, dormir bien te hará sentirte más centrada y segura.
- Realizar un ejercicio físico moderado, como pasear diariamente a tu bebé.
- Cuidar tu higiene personal y alimentarte correctamente, evitando sustancias que sean nocivas para tu organismo y para el de tu criatura, esto mejorará tu estado físico y emocional.
- Sociabilizar, buscar personas que estén también criando, o acudir a los grupos de apoyo a la lactancia materna, te ayudará a conocer a otras muchas personas que están viviendo tu misma experiencia y te hará sentir menos aislada, pensando que tu problema es el único que existe.

