



Malasmadres y Danone presentan la campaña 'No eres menos madre' para ayudar a las madres en la gestión del sentimiento de culpa a través de la escucha y la formación

- Los juicios propios y ajenos hacen que la maternidad conecte directamente con el sentimiento de culpa de las madres. Los expertos recuerdan que lo que necesitan los bebés es sentirse queridos por una madre tranquila y segura con las decisiones que toma. “Nadie mejor que una madre para decidir lo mejor para ella y su bebé”.
- Bajo la campaña se presenta el taller “Lactancia y acompañamiento en el posparto”, dirigido por Laura Baena y con la participación de Yolanda Vélaz (@nadie_como_mama), enfermera pediátrica e IBCLC; y Silvia Nava (@psilviologia), psicóloga general sanitaria. Además de la presencia de *influencers* y empleados de Danone, el taller se ha difundido en conexión abierta al público interesado.
- La campaña arrancó hace unos días con el estudio sociológico ‘No Eres Menos Madre’, en el que ya han respondido más de 12.000 mujeres, un ejercicio de reflexión para tomar conciencia de lo juzgadas que se sienten las madres, especialmente en el entorno familiar. Los resultados se presentarán el próximo mes de julio.

Madrid, 19 de mayo de 2023. -“En una sociedad sobre informada, a las madres nos falta acompañamiento y asesoramiento en lactancia desde el embarazo, con información cercana y no contradictoria. Cada caso es distinto y llegas a esa fase con muchísimas dudas”, explica **Laura Baena**, fundadora de Malasmadres. Así, **Malasmadres y Danone han lanzado la campaña “No eres menos madre”**, que busca visibilizar los diferentes momentos en los que las madres sufren un sentimiento de culpa debido a los juicios de valor que reciben de forma injusta según el tipo de crianza que han elegido para su bebé, y también ofrecer herramientas de información para poder superar esa carga emocional. “Esta campaña es un desahogo, un alivio, un abrazo que le dice a las madres que no están solas, que lo están haciendo muy bien”, defiende Laura Baena.

La campaña “**No eres menos madre**” arrancó hace unos días con el estudio sociológico ‘No Eres Menos Madre’ que se lanzó desde los perfiles digitales de Malasmadres, un estudio en el que ya han respondido más de 12.000 mujeres con el propósito de hacer un ejercicio de reflexión entre las madres para tomar conciencia de lo juzgadas que se sienten, especialmente en su propio entorno familiar y cómo poder ante esta situación. Los resultados se presentarán el próximo mes de julio.

Más allá de los resultados que arroje el estudio sociológico, la campaña “**No eres menos madre**” también busca crear un espacio de reflexión sobre las diversas situaciones en las que las mujeres se han sentido menos madre a la hora de elegir el tipo de lactancia para sus bebés. Por ello, Malasmadres y Danone han organizado el taller “**Lactancia y acompañamiento en el posparto**”. El encuentro, ha sido presentado por **Laura Baena** y ha contado con la participación de **Yolanda Vélaz (@nadie_como_mama)**, enfermera pediátrica y consultora de lactancia certificada (IBCLC); y **Silvia Nava (@psilviologia)**, psicóloga general sanitaria. Además de la presencia de *influencers* y empleados de Danone en España, el taller se ha difundido en conexión abierta al público interesado.



“Queremos ayudar a las madres a sentirse menos presionadas, a conectar con lo que realmente sienten y a tener la información de calidad necesaria para elegir lo mejor posible”, avanza Baena.

Un ejercicio de reflexión para tomar conciencia

“Para Danone, llevar a cabo esta campaña de la mano de Malasmadres es clave para tomar conciencia sobre el juicio que existe en torno a la maternidad y la lactancia. Así, nuestro objetivo es fomentar la reflexión para dejar a un lado el sentimiento de culpabilidad y apoyar a las madres lactantes, sea cual sea la lactancia que escojan”, indica Marina Tocón, responsable de comunicación de Danone Iberia.

En este sentido, Laura Baena opina que *“hagamos lo que hagamos, es increíble cómo nos sentimos juzgadas en los primeros meses de maternidad. Demos el pecho o el biberón, colechemos o no... la lactancia hace sentir muy culpable. La leche materna es la mejor opción para el bebé, pero la madre tiene que estar bien. Si por distintas circunstancias no lo está, tenemos que acompañarla emocionalmente y no hacerla sentir ‘menos madre’ si opta por otras opciones. Esta campaña ayuda a dejar este importante mensaje para cuidar a las madres y reconocerlas socialmente por su labor admirable”.*

Los juicios propios y ajenos hacen que la maternidad conecte directamente con el sentimiento de culpa que siente una gran mayoría de madres. *“Es fundamental que las madres no lleven al límite su salud mental y recuerden que lo que necesitan sus bebés es sentirse queridos por unas madres tranquilas y seguras con las decisiones que tomen respecto a la lactancia. No debemos compararnos con lactancias ajenas, cada experiencia es única y personal. Nadie mejor que una madre para decidir lo mejor para ella y su bebé”,* puntualiza la psicóloga Silvia Nava.

En este ejercicio, el entorno más cercano juega un rol clave: *“los allegados deben practicar la escucha activa, el apoyo incondicional sin juzgar la lactancia de las madres. Validar la decisión que ha tomado sea cual sea, entendiendo que siempre van a elegir lo que consideran mejor para ellas y sus bebés. Así no nos convertimos en alimentadores de la culpa”,* detalla la especialista.

Apoyarse en el profesional sanitario para una lactancia feliz

El éxito o fracaso de la lactancia materna exclusiva no depende solo de la madre. Hay diversos factores externos que pueden influir sobre el tipo de lactancia que se ofrece al bebé. Diferentes estudios apuntan que las principales causas para decidir abandonar la lactancia materna son un parto traumático o depresión posparto, la incorporación temprana al trabajo, un bajo nivel educacional o los problemas de pecho asociados a la lactancia. De hecho, **aunque la lactancia materna es la elección principal del 98% de las madres españolas, los problemas de pecho, entre ellos la mastitis, son la principal causa de abandono.**

La principal causa de mastitis es la congestión del pecho no resuelta, que sucede cuando la leche no puede salir a través del conducto y se acumula en el pecho produciendo inflamación que puede cursar con o sin infección¹. Hay que promover una mejor experiencia durante la lactancia materna, que sean más cómodas y saludables. Cada vez existe más evidencia científica sobre los beneficios del uso de ciertas cepas probióticas que pueden ayudar a prevenir complicaciones en el pecho de las madres lactantes. De hecho, aunque se necesitan más estudios, la Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) ya publicó en 2022 el protocolo 36 “The Mastitis Spectrum”² recomendando el uso de probióticos en los casos de mastitis subaguda y reconociendo que los probióticos que contienen las cepas *L. salivarius* o *L. fermentum* representan una opción de tratamiento. En concreto, la cepa probiótica *L. SalivariusPS2* ha demostrado eficacia en la prevención de una proliferación excesiva de las bacterias



habitualmente implicadas en casos de mastitis, ya que fortalece los mecanismos (bioquímicos, inmunológicos y microbiológicos) implicados en la barrera epitelial mamaria³.

Además, es clave saber identificar a tiempo las señales de alerta que pueden indicar que algo no va bien. *“Es importantísimo que las madres se formen antes de iniciar la lactancia materna, que busquen asesoramiento profesional y apoyo en el entorno para prevenir problemas y tener una lactancia placentera. Ahí es donde reside la importancia de los grupos de apoyo a la lactancia materna y las redes de madres lactantes”*, señala Yolanda Vélaz.

En palabras de la enfermera pediátrica: *“Es fundamental colocar al bebé sobre el pecho nada más nacer antes de que caiga en lo que llamamos ‘letargo’ y para eso, un profesional de la lactancia debe evaluar el agarre, la succión y la deglución. La evolución del peso del bebé es la manera más útil de saber si toma bien, controlar las micciones y deposiciones e identificar los principales síntomas de deshidratación”*.

“Tenemos que hacer esfuerzo en aquellas mujeres que pese a desear dar de mamar, encuentran multitud de obstáculos que hacen que abandonen la lactancia. Pero también están las mujeres que libremente deciden no lactar y que merecen el respeto y apoyo de los demás, porque es una decisión libre”, ultima Vélaz.

Acerca de Nutricia

Desde 1896, Nutricia ha sido pionera en ofrecer soluciones nutricionales que ayuden a las personas a vivir más tiempo, con una mejor calidad de vida. Basándose en más de un siglo de investigación e innovación, Nutricia ha aprovechado el poder de la nutrición que salva y cambia vidas, para crear un portfolio pionero en nutrición especializada que puede cambiar la trayectoria de la salud a lo largo de la vida. Con sus soluciones nutricionales, Nutricia apoya el crecimiento y desarrollo saludable durante los primeros 1.000 días, y ayuda a abordar algunos de los mayores desafíos de salud del mundo: nacimiento prematuro; fallo de medro (crecimiento insuficiente); alergia alimentaria; enfermedades metabólicas raras; enfermedades crónicas y relacionadas con la edad, como fragilidad, cáncer, infarto y enfermedad de Alzheimer temprana. Como parte de Danone, Nutricia incluye la visión de la compañía “One Planet. One Health”. Una visión que refleja la conexión entre la salud de las personas y la salud del planeta y que, por tanto, busca proteger y nutrir a ambas. Para obtener más información, visite www.nutricia.com

Contacto de prensa

Danone Specialized Nutrition

Marta Olmos
marta.olmos@danone.com
682 746 613

Omnicom PR Group

Olalla Loureiro / Alba Martín
equipo.almiron@omnicomprgroup.com
91 91 42 700

Referencias:

- 1.- WHO. Mastitis: Causes and management. Publication number WHO/FCH/CAH/00.13. World Health Organization, Geneva, 2000
- 2.- Mitchell, Katrina B et al. “Academy of Breastfeeding Medicine Clinical Protocol #36: The Mastitis Spectrum, Revised 2022.” Breastfeeding medicine : the official journal of the Academy of Breastfeeding Medicine vol. 17,5 (2022): 360-376. doi:10.1089/bfm.2022.29207.kbm
- 3.- Jiménez E, Manzano S, Schlembach D, Arciszewski K, Martin R, Ben Amor K, Roelofs M, Knol J, Rodríguez JM, Abou-Dakn M, PREMIUM Study Group. Lactobacillus salivarius PS2 Supplementation during Pregnancy and Lactation Prevents Mastitis: A Randomised Controlled Trial. Microorganisms. 2021;9(9):1933. <https://doi.org/10.3390/microorganisms9091933>