

Módulo 3

***Loving Support*[®] hace que la lactancia funcione**

Visión general

A pesar de las pruebas que muestran el impacto positivo que la lactancia tiene en la salud de las madres y los bebés, muchas mujeres optan por no amamantar o dejan de hacerlo demasiado pronto. Con frecuencia esto resulta de la idea de que hay "costos" sociales, físicos o emocionales asociados con la lactancia.

Este tercer módulo trata sobre los obstáculos comunes a la lactancia, incluyendo la vergüenza, las limitaciones sociales y de tiempo, la falta de apoyo familiar y social, el temor al dolor y la falta de confianza. El módulo también brinda estrategias prácticas y apropiadas que las madres consejeras pueden utilizar con el fin de ayudar a las mujeres a que la lactancia funcione bien para ellas.

Objetivos de aprendizaje

Al completar este módulo, la madre consejera podrá:

- Identificar dos estrategias para tratar los obstáculos comunes para la lactancia.

Duración: de 1 a 1,5 horas

Información básica

La investigación con las madres de WIC muestra que la mayoría de las mujeres es consciente y acepta las ventajas para la salud que ofrece la lactancia. Saben que la lactancia es la mejor elección de alimentación infantil, y quieren experimentar la cercanía especial con sus bebés que brinda la lactancia. A pesar de esto, muchas mujeres optan por no amamantar o dejan de hacerlo demasiado pronto.

Lista de verificación

- Equipo audiovisual
 - PowerPoint o retroproyector
 - Televisor / videgrabadora o una videgrabadora para conectar el proyector de PowerPoint
- Herramientas de enseñanza
 - Rotafolios y marcadores
 - Afiche de derivaciones
 - Cartas Querida Gabby
 - Video: *Breastfeeding: Another way of saying I love you*
- Accesorios de capacitación
 - Mantilla para recibir al infante para los instructores (y suficientes para la mitad de los asistentes).
 - Bebé de juguete o animal de peluche para los instructores (y suficientes para la mitad de los asistentes).

- Folletos
 - Folleto N° 3A: ¿Así que quiere comprar un carro?
 - Folleto N° 3B: El costo de amamantar
 - Folleto N° 3C: Cartas “Querida Gabby”
 - Folleto N° 3D: Cómo tratar con los obstáculos para la lactancia

- Recursos
 - Panfletos y videos “Fathers and Breastfeeding” de USDA.
 - Video del Programa WIC de Mississippi: *Breastfeeding: Another way of saying I love you.* (Disponible a través del Programa WIC del Departamento de Salud del Estado de Mississippi y disponible a través de: Rose Greco Powers, 601-982-3350, e-mail: rgpowers6@cs.com).
 - Panfletos de “*Living Support*© hace que la lactancia funcione” que tratan sobre los obstáculos para la lactancia. Disponible en: www.betstartinc.org

Instrucciones para crear accesorios de capacitación

1. Así que quiere comprar un carro.

- Esta representación pueden hacerla dos instructores o miembros del personal que la hayan preparado de antemano, o una madre consejera voluntaria que siga el guión o que espontáneamente entre en la conversación con un vendedor de carros.
- Las instrucciones se brindan en el folleto y en este módulo.

2. Cartas “Querida Gabby”

- Este grupo de ocho cartas creado para una columnista de periódico ficticia, Querida Gabby, trata sobre los obstáculos comunes para la lactancia.
- Las cartas se encuentran en el CD-ROM.
- Las cartas se pueden imprimir en papel blanco liso o en papel floreado con un tipo de letra que haga que parezcan cartas reales.
- Cambie los nombres de las ciudades y comunidades para reflejar las áreas donde usted está presentando el material.

Oportunidades de aprendizaje adicionales

- Permita que las madres consejeras observen situaciones de asesoramiento con madres embarazadas de WIC para que aprendan cómo la madre consejera ayuda a las mujeres a enfrentar los obstáculos de la lactancia.
- Vea el video *Fathers supporting breastfeeding* de FNS/WIC y converse sobre la guía del video y los panfletos.
- Lea los capítulos “*The Manly Art of Fathering*” y “*Meeting Family Needs*” en el libro *Womanly Art of Breastfeeding* de La Liga de la Leche.

Módulo 3: Notas para el instructor

Diapositiva N° 1

Módulo 3: *Loving Support*® hace que la lactancia funcione. *Loving Support*® hace que la lactancia funcione es el Programa Nacional de Promoción de la Lactancia de WIC. Se ha usado en programas WIC en toda la nación desde 1997. El plan estratégico y la estrategia de identificación de marca para ese programa constituyen los fundamentos sobre los cuales se basa la información de este módulo.

Diapositiva N° 2

Objetivos de aprendizaje

Al completar este módulo, la madre consejera podrá:

- Identificar dos estrategias para tratar los obstáculos comunes para la lactancia.

[Actividad]

Objetivo de aprendizaje: sentar la base para un debate sobre cómo superar los obstáculos.

Duración: de 5 a 10 minutos

Instrucciones

- Pida a los participantes que escriban en una ficha un logro personal que hayan tenido en el transcurso del año pasado.
- Junte las fichas antes de que se comparta la información.
- Pida a cada participante que seleccione una ficha y la lea en voz alta.
- Identifique a la persona que escribió la ficha y pídale que hable sobre el logro y sobre cómo lo alcanzó.
- Sea delicada respecto de la posibilidad de que algunas participantes puedan ser menos habilidosas que otras para leer en voz alta. Pida a voluntarias que lean en voz alta si algunas participantes se sienten incómodas con el ejercicio.

[Puntos claves de conversación]

- Cada una de ustedes ha logrado cosas sorprendentes en la vida y deben sentirse muy orgullosas de ello.
- La capacidad de trabajar para lograr objetivos es un atributo importante de una buena madre consejera del programa WIC.

- Las madres que usted ayude necesitarán estas mismas cualidades para superar los obstáculos para la lactancia.
- Su aliento positivo ayudará a las madres a lograrlo.

Diapositiva N° 3
[Actividad]

Cómo tomar la decisión de alimentar al infante

Facilite un debate acerca de cuándo y cómo las participantes tomaron la decisión sobre la manera en que alimentarían a sus infantes.

[Puntos claves de conversación]

- Las mujeres toman la decisión de alimentar a los infantes en base a:
 - Lo que han visto u oído en su familia.
 - La influencia de amigas.
 - La experiencia personal
- Las mujeres que no tienen confianza en sí mismas pueden ser reacias a intentar amamantar.

Diapositiva N° 4

Cuándo se toman las decisiones acerca de la alimentación del infante

Una madre toma la decisión sobre cómo alimentar a su infante en distintos momentos durante el embarazo, e incluso antes de quedar embarazada.

[Puntos clave de conversación]

- **Antes del embarazo**
 - Muchas mujeres tienen realmente preferencia por la lactancia antes de quedar embarazadas.
 - Más mujeres toman la decisión al final del primer trimestre de embarazo.
 - La mayoría de las mujeres decide en base a lo que es lo “normal” en sus familias o en la comunidad.
 - Las mujeres que se deciden antes, amamantarán por más tiempo.
 - Los contactos desde el comienzo con las mujeres embarazadas aumentan la probabilidad de que amamanten.
- **Durante el embarazo**
 - Las mujeres que originalmente deciden alimentar con fórmula pueden cambiar de idea durante el embarazo cuando se les brinda la información correcta y el apoyo adecuado.
 - Los contactos continuos con la madre durante el embarazo pueden brindar ese apoyo necesario.

- **Después de que el bebé nace**
 - Algunas mujeres (especialmente las adolescentes) esperan hasta que el embarazo está muy avanzado, o incluso hasta después de que el bebé nace, para optar por una forma de alimentar al bebé.
 - Mantener contacto con las madres permite a la madre consejera apoyar a las mujeres que se deciden tarde.

Diapositiva N° 5

Lo que las mujeres saben

Las mujeres de WIC generalmente saben que la lactancia es la mejor manera de alimentar a sus bebés y necesitan ayuda para superar los obstáculos.

[Puntos clave de conversación]

- Las mujeres de WIC conocen los beneficios de la lactancia para la salud.
- Sin embargo, a veces creen que, si bien amamantar es lo mejor, los bebés estarán igual de bien con fórmula.
- Muchas mujeres no conocen los beneficios personales para la salud asociados con la lactancia.
- Muchas mujeres tienen el desafío de combinar la lactancia con otros problemas paralelos.
- Estos “costos” u obstáculos para la lactancia se pueden superar a través del apoyo adecuado de las madres consejeras.

Diapositiva N° 6

[Actividad]

El costo de amamantar

Objetivo de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a entender la importancia de utilizar las sesiones de asesoramiento con las madres para entender las inquietudes que éstas tienen acerca de la lactancia, en lugar de solamente tratar de convencerla de que amamante en base a los beneficios.

Duración: 5 minutos

Folleto: N° 3A: ¿Así que quiere comprar un carro?

Instrucciones

- Realice una pequeña representación para demostrar el concepto de costo versus beneficio de un producto.

- Realice esto como una representación planificada con anterioridad usando a dos instructores, miembros del personal de WIC o participantes voluntarios.
- La representación también se puede hacer como un ejercicio improvisado usando el escenario básico que se brinda en el folleto.

Debate:

- ¿Qué pasaba en esta representación?
- ¿Quién no estaba escuchando?
 - El vendedor de carros no escuchaba las inquietudes de la compradora y solamente se centraba en los detalles del carro nuevo.
 - La compradora estaba tan concentrada en el “costo” que se perdía los detalles del carro nuevo.
- ¿Cómo se relaciona esto con el asesoramiento de las madres acerca de la lactancia?

[Puntos claves de conversación]

- La mayoría de las madres primerizas sabe que la lactancia es lo mejor.
- Sin embargo, muchas se centran en los obstáculos de la lactancia:
 - Vergüenza.
 - Falta de apoyo social.
 - Limitaciones de tiempo y competencia.
- Estos “costos” hacen que la lactancia parezca imposible.
- Permitir que las madres compartan sus inquietudes resulta útil.
- El asesoramiento que recibe una madre primeriza es más efectivo cuando se analizan los obstáculos y los beneficios.

[Orientación para la enseñanza]

- Para aquellas que prefieren no usar este ejercicio como representación, haga que el grupo debata abiertamente acerca de sus experiencias con vendedores, utilizando las siguientes preguntas de debate:
 - ¿Alguna vez alguien ha tratado de venderle algo que usted no estaba segura de comprar?
 - ¿Cómo la hizo sentir eso?
 - ¿Qué hizo?
 - ¿Le dijo al vendedor por qué no estaba segura?

- ¿Fue fácil o difícil hablar con el vendedor sobre sus razones?
- ¿Qué hubiera facilitado la conversación con el vendedor?
- Los puntos sobre los cuales conversar incluyen:
 - Las mujeres que toman decisiones acerca de cómo alimentar a los infantes no responden bien ante la presión.
 - Escuchar a las madres abre la puerta para saber lo que ellas necesitan, no lo que nosotros necesitamos.
 - Compartir las inquietudes con otra persona da más autonomía y poder.
 - Las madres se sentirán más cómodas y con más confianza si pueden hablar sobre sus inquietudes.

Diapositiva N° 7

Obstáculos para la lactancia

Las madres consejeras de WIC pueden ayudar a las madres a abordar los obstáculos individuales para la lactancia.

[Puntos clave de conversación]

- Imagine las vallas que un atleta de pista debe saltar para terminar la carrera.
- El atleta es consciente de las vallas pero se focaliza en la línea de llegada.
- Con frecuencia, las madres primerizas ven vallas u obstáculos para la lactancia exitosa.
- Una madre consejera de WIC puede ayudar a las madres a identificar sus obstáculos personales y a aprender a superarlos.

[Actividad]

Objetivo de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a identificar obstáculos comunes para la lactancia entre las madres de WIC.

Duración: 20 minutos

Folleto: N° 3B: El costo de amamantar

Instrucciones:

- Divida a las madres consejeras en grupos reducidos.
- Pida a cada grupo que identifique tres razones por las cuales las mujeres pueden no amamantar.
- Escriba los obstáculos utilizando tres de las etiquetas de precio del folleto.

- Haga que el grupo elija uno de estos “costos” y que conversen sobre las maneras de ayudar a una madre a enfrentarlo.
- Analice la serie de seis diapositivas que siguen.
- Pida a los grupos que comenten las estrategias para enfrentar cada obstáculo.
- Permita que otros grupos compartan sus ideas.
- Facilite un debate sobre cualquiera de los obstáculos que ningún grupo seleccionó.
- *Para grupos de capacitación numerosos:* divida en grupos pequeños de dos o tres personas para fomentar la participación.
- *Para grupos de capacitación reducidos:* para las capacitaciones con pocas personas, esta actividad se puede hacer como un debate grupal general. Pida a los participantes que opinen sobre cuáles piensan que pueden ser los costos más importantes, escríbalos en un rotafolios y pida ideas sobre como manejar estos obstáculos.

Diapositiva N° 8

Vergüenza

La vergüenza es un importante obstáculo para las mujeres con todo tipo de antecedentes y de todas las regiones del país. Las madres consejeras pueden ayudar a las madres brindando estrategias útiles para tratar esta preocupación.

[Puntos claves de conversación]

- No todas las madres conversarán sobre su vergüenza con facilidad.
- Para algunas, incluso decir la palabra “lactancia” puede resultar difícil.
- La vergüenza surge de normas culturales de los Estados Unidos que incluyen ver a los pechos desde un punto de vista sexual en lugar de como medio para alimentar a los infantes.
- Algunas mujeres sólo tienen vergüenza de amamantar en público por temor a exponer sus pechos.
- Aprender a amamantar discretamente, sin exponer los pechos, resulta útil para algunas mujeres.
- Algunas mujeres solamente se sienten cómodas amamantando en el hogar, en privado.
- Algunas mujeres prefieren que nadie sepa que amamantan, sin importar la privacidad disponible.

- A medida que los bebés crecen, la vergüenza puede seguir siendo un problema.
- Ser discreta puede ser más desafiante con los bebés más grandes.
- Algunas mujeres se avergüenzan cuando les preguntan sobre el hecho de que siguen amamantando a sus bebés más grandes
- Las posibles estrategias para asesorar a las madres son:
 - Tranquilícelas diciéndoles que muchas mujeres se preocupan por la vergüenza.
 - Converse sobre lo entendible que es que no se imaginen amamantando en público.
 - Converse sobre cómo, cuando el bebé nace, muchas mujeres se sienten más cómodas con la idea de amamantar.
 - Muestre cómo amamantar levantándole la blusa desde abajo, en lugar de desde arriba. Esto incluye desabotonarse la blusa desde abajo, en lugar de hacerlo desde arriba.
 - Converse sobre el uso de camisas de maternidad que facilitan la lactancia discreta. Éstas se encuentran disponibles en muchas tiendas de maternidad y de descuentos.
 - Converse sobre los beneficios de extraer leche de antemano y alimentar al bebé con un biberón para evitar la vergüenza de amamantarlo en público.
 - Converse sobre el uso de los vestidores en las tiendas comerciales cuando el bebé tiene hambre, en lugar de hacerlo en los baños.
 - Informe a las madres sobre las tiendas y centros comerciales que ofrecen áreas privadas para amamantar.
 - Sugiera que practiquen las técnicas de lactancia discretas frente al espejo.
 - Sugiera que una amiga o la pareja la observe mientras practica cómo amamantar discretamente.
 - Enseñe a las mujeres que están preocupadas por que la gente las pueda ver amamantar que mantengan la mirada hacia arriba y centrada en otra dirección.
 - Enseñe a las mujeres cómo cubrirse en público utilizando un portabebés o una manta.

[Actividad]

Objetivo de aprendizaje: dar a las madres consejeras una herramienta para ayudar a las madres a amamantar discretamente.

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- Entregue una manta y un pequeño animal de peluche o muñeca a cada pareja de participantes.
- Pida a una madre consejera que se ofrezca como voluntaria para hacer el papel de una madre primeriza.
- Pida a la voluntaria que sostenga una muñeca en los brazos (o su propio bebé) en la posición de cuna.
- Enseñe cómo tomar el extremo de la manta y colocarla sobre el hombro para cubrir al bebé.
- Después de que el bebé se haya prendido al pezón debajo de la manta, demuestre cómo acomodar la manta para estar cómoda.
- Después de la demostración, haga que los participantes se agrupen en pares y practiquen la habilidad entre ellas.
- Al concluir la actividad firme y feche la sección “Lactancia discreta” del Módulo 3 de la tarjeta de verificación de las habilidades de la madre consejera.

Diapositiva N° 9

Limitaciones sociales y de tiempo

Las madres primerizas se pueden beneficiar si reciben información sobre cómo puede combinarse exitosamente la lactancia con otros compromisos de sus atareadas vidas.

[Puntos clave de conversación]

- Las madres primerizas con frecuencia se sienten sobreexcedidas en sus papeles de:
 - Madre.
 - Esposa.
 - Administradora del hogar.
 - Empleada o estudiante.
- Las madres solteras pueden tener mayores demandas.
- Para muchas madres, la lactancia es difícil de imaginar en sus atareadas vidas.
- Algunas madres suponen erróneamente que la lactancia hará a sus hijos demasiado dependientes.

- Los niños que son amamantados tienden a ser más seguros, confiados e independientes.
- Las madres sin experiencia pueden no ser conscientes de que la leche materna se puede extraer y congelar para usarla luego.
- Las madres pueden beneficiarse si reciben información sobre cómo se puede combinar la lactancia con el empleo.
- Las posibles estrategias para asesorar a las madres incluyen:
 - Alentar a las madres a que comiencen a extraer leche tan pronto como el bebé nazca para aliviar los pechos llenos, y congelarla para usarla luego.
 - Alentar a las madres a que hablen con sus supervisores en el trabajo (o en el centro educativo) durante el embarazo acerca de sus planes de amamantar al bebé.
 - Nota: el Módulo 11 brinda información en profundidad sobre la lactancia, el empleo y la extracción de leche.

Diapositiva N° 10

Falta de apoyo social

Las madres primerizas valoran el apoyo que reciben de familias y amigos con respecto a sus decisiones de cómo alimentar a su bebé.

[Puntos clave de conversación]

- Para la mayoría de las mujeres, sus madres ejercen la mayor influencia al decidir sobre la lactancia y sobre cuánto tiempo amamantarán.
- Las otras mujeres de la familia también ejercen influencia.
- La pareja de la mujer también influye mucho en su decisión.
- Muchos hombres no son conscientes de la importancia de la lactancia.
- Las madres consejeras pueden brindar apoyo a los miembros de la familia y a los amigos, dando información y escuchando con atención.
- El padre del niño puede estar íntimamente involucrado en el cuidado y alimentación de un bebé que toma el pecho.
- Incluso cuando el bebé y la madre tienen un lazo especial a través de la lactancia, el padre puede establecer un vínculo fuerte con el bebé de otras maneras importantes.

- En toda la comunidad, las madres primerizas necesitan apoyo para sentirse seguras con la lactancia.
- Los centros comerciales, los supermercados, los lugares de trabajo, las organizaciones basadas en la fe y las clínicas de salud son todos lugares en donde las madres necesitan apoyo.
- Entre las posibles estrategias para asesorar a las madres podemos nombrar:
 - Alentar a las madres a que hablen con su pareja y su madre acerca de la decisión de cómo alimentar al infante, y que los invite a asistir a clases prenatales para que aprendan más sobre la lactancia. Dé a las madres herramientas de comunicación que sean útiles para conversar con los miembros de su familia.
 - Brinde estrategias sobre cómo puede participar el padre del bebé en formas que le resulten atractivas, incluyendo:
 - Jugar con el bebé.
 - Hacer eructar al bebé después de que fue amamantado.
 - Sostener cariñosamente al bebé después de que fue amamantado.
 - Cantar o tararear suavemente si el bebé está quisquilloso.
 - Sostener al bebé muy cerca “piel con piel”.
 - Hacer masajes infantiles.
 - Brinde estrategias sobre cómo la madre de la mujer puede participar en formas que resulten atractivas para las abuelas, incluyendo:
 - Bañar al bebé.
 - Vestir al bebé.
 - Sostener con cariño y mecer al bebé después de la lactancia.
 - Cuidar a otros niños que necesitan atención especial.
 - Cuidar a su hija, la madre primeriza.
- Acérquese a los negocios locales de la comunidad para buscar su apoyo al proveer un espacio para que las madres puedan amamantar. Ofrezca promocionar el espacio con otras madres de WIC como incentivo para que brinden apoyo.

Diapositiva N° 11

Temor al dolor

Las madres de WIC se benefician al recibir información sobre cómo evitar el dolor de la lactancia.

[Puntos clave de conversación]

- El temor al dolor es una preocupación particular entre las madres adolescentes.
- Si bien es común tener un poco de molestia en los pechos durante los primeros días, el dolor verdadero es una señal de que existe un problema.
- La mayoría de las situaciones dolorosas pueden evitarse cuando el bebé está correctamente posicionado y prendido al pezón.
- Entre las posibles estrategias para asesorar a las madres podemos nombrar:
 - Alentar a las madres a que asistan a una clase prenatal para que aprendan cómo colocar y prender al bebé al pezón correctamente.
 - Enseñar a las mujeres las señales de advertencias que sugieren la necesidad de ayuda con la lactancia.
 - Alentar a las madres a que se comuniquen con alguien para recibir ayuda si piensan que algo no está bien.
 - Nota: este tema se tratará en gran detalle en módulos posteriores.

Diapositiva N° 12

Falta de confianza

Oculto bajo los obstáculos comunes para la lactancia está la falta de confianza. Las madres consejeras pueden ayudar en gran medida haciendo comentarios de afirmación a las madres primerizas y ayudándolas a que se sientan bien acerca de su decisión de amamantar.

[Puntos clave de conversación]

- Las madres primerizas pueden sentirse vulnerables y abrumadas con las responsabilidades de la maternidad.
- Los ejemplos de los comentarios que podrían indicar falta de confianza incluyen:
 - No creo que produzca suficiente leche.
 - Tal vez “intente” amamantar.
 - Será demasiado difícil amamantar.
 - Temo que no tendré leche, como le pasó a mi madre.

- Voy a amamantar, pero también quiero algo de fórmula de WIC “sólo por si acaso”.
- Mis pechos son demasiado pequeños.
- No estoy segura de poder hacerlo.
- Las posibles estrategias para asesorar a las madres incluyen:
 - Use las técnicas de asesoramiento que se enseñarán en el Módulo 4 para brindar palabras de afirmación a las mujeres, dándoles la confianza de que cumplirán con éxito sus metas de lactancia.
 - Siempre busque maneras de elogiar a las madres en cada uno de los contactos que tenga con ella. Encuentre algo que esté haciendo bien y dígame que usted está orgullosa de ella.

Diapositiva N° 13

Lactancia: Otra manera de decir “Te quiero”

Muchas mujeres han descubierto que la lactancia puede funcionar con un poco de apoyo afectuoso. Este video cuenta la historia de cinco mujeres de WIC que tenían las mismas inquietudes sobre las que acabamos de conversar, pero que encontraron formas de hacer que la lactancia funcione para ellas.

[Orientación para la enseñanza]

Muestre el video *Breastfeeding: Another Way of Saying I Love You*, producido por el Programa WIC de Mississippi.

Diapositiva N° 14

[Actividad]

Cartas “Querida Gabby”

Objetivo de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a que apliquen sus nuevos conocimientos en una actividad de desarrollo de habilidades.

Duración: de 10 a 20 minutos (según el tamaño del grupo)

Folleto: N° 3C: Cartas “Querida Gabby”

Instrucciones:

- Divida el grupo en ocho grupos pequeños.
- Entregue a cada grupo una carta que una madre primeriza le escribió a Querida Gabby.
- Haga que cada grupo lea la carta y escriba una respuesta de Gabby.
- Pida que cada grupo lea su carta a todo el grupo.

- *Para grupos de capacitación numerosos:*
 - Divida a los participantes en ocho grupos de tres o cuatro personas aproximadamente.
 - Si hay más de 24 personas en el grupo, entregue cartas duplicadas para que las cartas se redacten solamente en grupos reducidos.
- *Para grupos de capacitación reducidos:*
 - Si el grupo no es lo suficientemente numeroso para dividirlo en pequeños grupos, use menos cartas o lleve a cabo un debate general en grupo.
 - Si se hace como un debate grupal general, lea al grupo las cartas seleccionadas y pida a los participantes que apunten al menos tres ideas que sugieren incluir en la carta.
 - Facilite un debate sobre las ideas.

