

**Ministerio de Salud
SILAIS-Estelí**



LACTANCIA MATERNA

Fascículo 4

**Ministerio de Salud
SILAIS-Estelí**



LACTANCIA MATERNA

Fascículo 4

Material para Educación Popular en Salud

Elaborado por:
Ing. Reyna Buys
Asesora Holandesa

Lourdes Lazo
Educatora en Salud

Revisión General:
Lic. Francisca Ortega Moreno
Dir. en Administración en Salud, SILAIS Estelí
Dr. José Angel Pino Corrales
Coordinador Proyecto Vigilancia Nutricional Comunitaria

Revisión Metodológica:
Prof. Francisco A. Herrera P

Asistencia Técnica-Metodológica:
Lic. Mireya Palmieri, INCAP/OPS
Lic. Nubia Herrera, INCAP/OPS

Ilustración y diseño:
Sr. Víctor Flores

Diseño de Portada:
Lic. Francisca Ortega Moreno
Dr. José Angel Pino Corrales

Coordinación:
Dr. Juan José Cerda Sáenz
Director SILAIS Estelí
Lic. Francisca Ortega Moreno
Dr. José Angel Pino Corrales

Levantado de Texto:
Srta. Gloria Herrera
Sra. Esperanza Calderón

Diagramación e Impresión:
Imprenta Multiformas

Apoyo Financiero:
Proyecto de Cooperación Sueca (ASDI)

Estelí, agosto 1994

PRESENTACION

Desde hace muchos años, a nivel mundial se realizan esfuerzos para rescatar la sana práctica de nuestros antepasados: Lactancia Materna ¿Por qué?

Muchos estudios han demostrado la estrecha relación entre la práctica del amamantamiento y el estado nutricional y de salud de los niños, su influencia positiva en el desarrollo físico social del individuo, su relación con la rápida recuperación de la mujer en el post-parto y disminución del riesgo de hemorragias e infecciones. Estas y otras razones que favorecen tanto al niño como a su madre justifican que el tema de Lactancia Materna sea estudiado y entendido por todos los que se preocupan por mejores niveles de salud de la población.

Dada la importancia que tienen las creencias, costumbres y las tradiciones, se ha dedicado un buen espacio a la explicación y análisis de las prácticas inadecuadas que se pueden encontrar al brindar orientaciones a una mujer lactante.

Con el estudio y práctica del contenido de este fascículo, muchos problemas nutricionales y afectivos que actualmente enfrentan los niños, sobre todo los menores de dos años, posiblemente se superen.

Esperamos que el estudio del presente material, sea exitoso, en particular que sea de utilidad para el trabajo diario de promoción de la salud y de la práctica de la lactancia materna.

Agradecemos la colaboración brindada por el personal de salud, brigadistas y parteras de los SILAIS de Estelí, Madriz y Nueva Segovia que participaron en la validación de los fascículos, cuyas sugerencias y observaciones enriquecieron más su contenido.

A. LACTANCIA MATERNA

LACTANCIA MATERNA



La alimentación **exclusiva** con leche materna, es la forma correcta en que deben ser alimentados los niños hasta los **cuatro o seis primeros meses de vida**.

El niño alimentado **sólo con pecho** hasta los 4-6 meses crece normalmente, porque la leche materna tiene todos los nutrimentos que el niño necesita para crecer y le aumenta las defensas para evitar enfermedades.

Amamantar es una experiencia satisfactoria, especialmente por el contacto que se produce entre la madre y el hijo, a través del tacto, la vista, el olfato y el oído.

VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

Las ventajas de la lactancia materna son muchas, tanto para la mamá como para su hijo. Es importante conocerlas y estar convencidas y convencidos de ellas, para poder apoyar a las madres y promover la lactancia natural.

Ventajas para la madre

- **Ayuda a que la madre desarrolle el instinto de apego y cuidado maternal.** Esto hace que la madre sienta el cuidado del hijo como una actividad liviana y placentera.
- **El sangrado después del parto es menor.** Esto ocurre porque el útero o matriz vuelve más rápido a su tamaño normal. Disminuyen los entuertos.
- **Ayuda a la madre a recuperar más rápidamente su figura.** Cuando se da el pecho, se utiliza la grasa acumulada durante el embarazo para producir leche.

- **Disminuye el riesgo de padecer infecciones en sus órganos femeninos.** Al dar de mamar aumentan las contracciones de la matriz lo que facilita la salida de los restos de sangre después del parto.
- **La leche materna está siempre disponible,** es higiénica y está a la temperatura adecuada. No necesita preparación especial, por lo tanto ahorra tiempo.
- **Es económica,** porque no se necesita comprar pачas, tarros de leche, azúcar, leña. Además ahorra en la compra de medicinas y hospitalizaciones, porque el niño se enferma menos.

Ventajas para el niño

- **Es el mejor alimento para los tiernos.** Contiene los nutrimentos necesarios para un buen crecimiento y desarrollo hasta los 4 ó 6 meses de edad. Lo protege contra la desnutrición.
- **Lo protege contra las enfermedades.** Padece menos de diarrea, enfermedades respiratorias, alergias. Si se enferma, las enfermedades son más leves y se recupera más rápido.
- **Le cubre sus necesidades de agua,** aún cuando el ambiente esté muy caliente. Un niño alimentado exclusivamente con leche materna no necesita tomar nada más, ni siquiera agua.
- **Se siente más seguro y feliz.** Se desarrolla mejor porque la madre le da amor a través del contacto de la piel, ojos, oídos y boca.

Por todo lo anterior, los tiernos deben ser alimentados de forma exclusiva, con leche materna.

POR QUE ES PELIGROSO EL USO DE LAS PACHAS?

Cuando un tierno es alimentado con pachas se pone en peligro de sufrir con mayor frecuencia de diarrea, alergias, deshidratación, desnutrición y en el peor de los casos se **MUERE**.

El peligro se presenta porque generalmente:

- Las pachas y especialmente la mamadera se lavan mal o se mantienen destapadas.
- El agua o los trastos en que se prepara la leche pueden tener microbios que causan diarrea.
- A veces se diluye poca leche en mucha agua y no se le da al niño lo que necesita, por eso se desnutre.
- Algunas mamás, o la persona que cuida al niño, lo dejan solo y acostado tomando la pacha, ésto es muy peligroso porque se puede ahogar.
- La relación entre la madre y el niño no tiene la misma fortaleza lo cual le da más inseguridad al niño
- No se usan medidas de higiene personal sobre el lavado de manos, lo que puede contaminar la leche.

COMO PREPARARSE PARA DAR EL PECHO

Tanto los brigadistas de salud, como enfermeras, médicos, parteras u otro trabajador de la salud, tienen la responsabilidad de preparar a las embarazadas para dar de mamar.

Antes de que usted platique con una mujer sobre cómo alimentar a su niño, piense en las dificultades y problemas que ella puede tener. Es importante que ella se sienta bien para poder dar el pecho con éxito.

Piense en su situación de trabajo

- Tiene que viajar muy lejos?
- Los horarios de trabajo son largos y difíciles?
- Puede llevar a su niño al trabajo?
- Con quién deja a su niño?
- Puede comer en su trabajo?

Piense quienes le pueden apoyar

- Suegra? Madre?
- Otros Parientes? (hermana, tía, primo, abuela)
- Esposo?
- Amigos? Vecinos?

Esta información puede ser de utilidad en el trabajo de orientación, para ayudarle a encontrar a alguien que viva cerca y que le pueda apoyar. Oriéntela a buscar apoyo en mujeres que hayan amamantado a sus hijos. Muchas mamás tienen problemas sobre los cuales usted no puede hacer nada, pero si les demuestra interés, ésto las hará sentirse mejor y les ayudará.

Para iniciar y mantener la lactancia natural con EXITO, es necesario enseñar a la madre desde el embarazo.

Qué podemos aconsejar a una mujer embarazada?

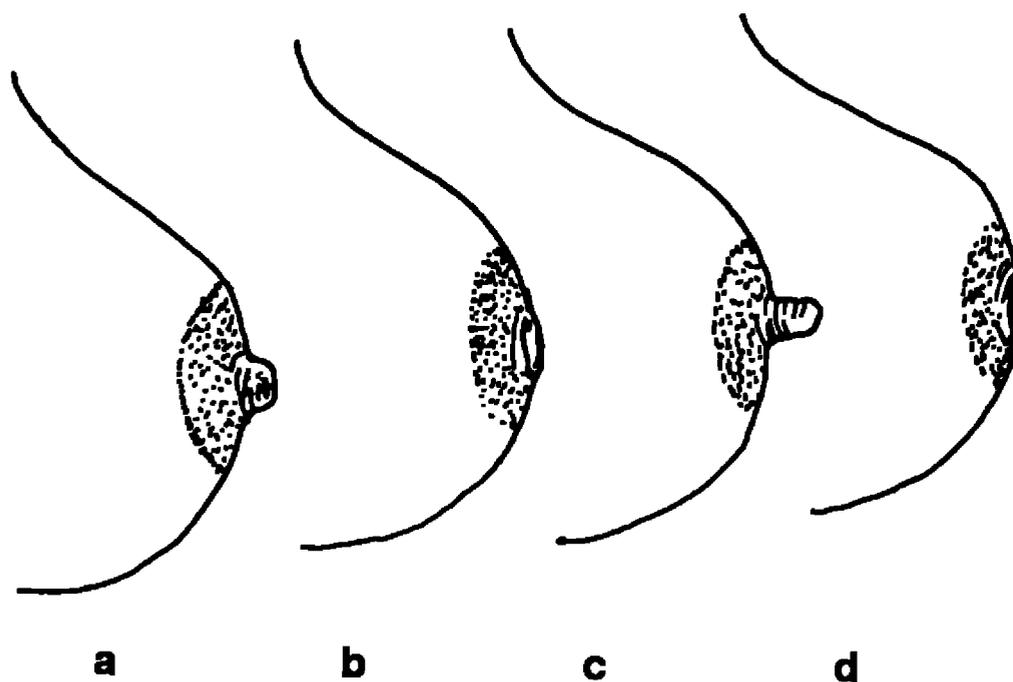
Algunos mensajes básicos son:

- La leche materna es el mejor alimento para su hijo. Su leche siempre es buena.
- No importa el tamaño de los pechos, tanto los pechos pequeños como los grandes producen suficiente leche. Lo importante es que el niño mame frecuente-mente.

- La pacha es peligrosa, además no hay otra leche que tenga todas las ventajas de la leche humana.
- Dar el pecho **inmediatamente después del parto**, ayuda a evitar hemorragia, ayuda a la madre a que le "baje" la leche. Es importante que el niño se mantenga, siempre al lado de la madre, porque esto le permite chupar cuando quiera desde el primer día.
- En los primeros días, la leche es amarillenta y espesa. Este líquido se llama **Calostro**, es muy importante para el niño, porque contiene sustancias que le protegen de enfermedades, además de alimentarlo. Más o menos a los 10 días baja la leche.
- Que le hagan uno o dos vestidos o blusas que puedan abrirse al frente, para que el niño pueda mamar fácilmente.

Cómo preparar los pezones durante el embarazo

Antes que nazca el niño, la mujer debe prepararse para la lactancia. La mujer debe fijarse en sus pezones. La mayoría de las mujeres tienen pezones salientes, otras tienen pezones cortos, planos, largos o invertidos.

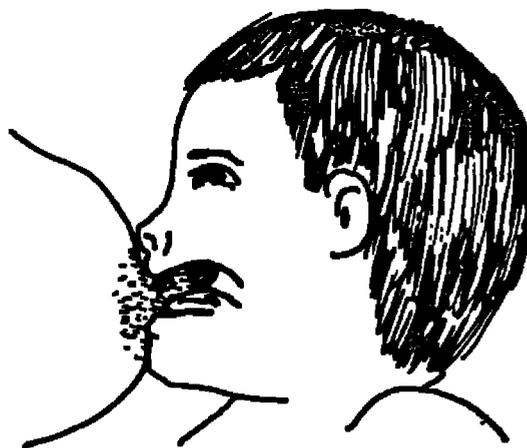


Diferente formas de pezón:

- Normal
- Corto plano
- Largo
- Invertido

El tamaño del pezón no es importante; en cambio, hay que prestar atención a la frecuencia y la forma en que se coloca el niño para mamar.

====>



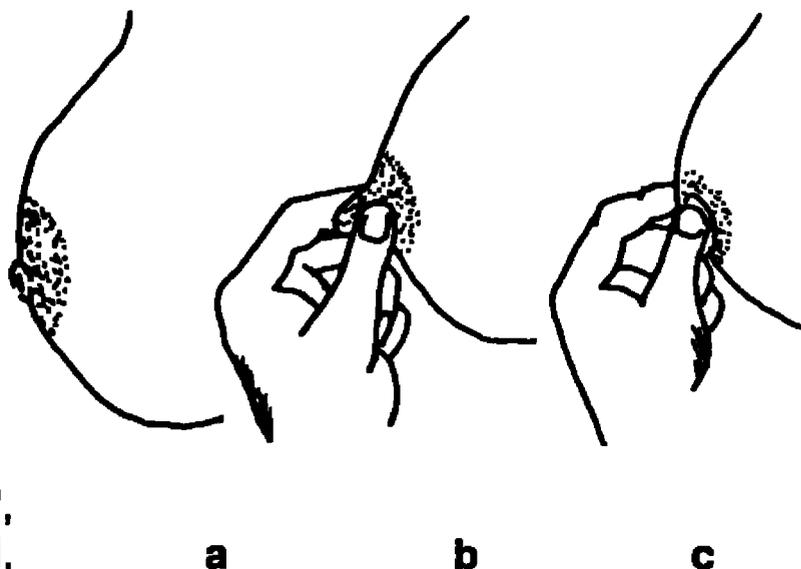
Muchos pezones que se ven planos o cortos no causan ningún problema, porque se les puede estirar. A la posibilidad de estirar el pezón con facilidad, se le llama **PROTACTILIDAD**. A continuación se demuestra cómo examinar los pezones para saber si se les puede estirar o no.

Como examinar la **Protactilidad** del pezón.

a. Pezón corto. Es **Protáctil** o no?

b. Si puede sacarlo (estirarlo) como se ve en el dibujo entonces la **Protactilidad** es adecuada.

c. Si al tratar de sacarlo, no se estira con facilidad, entonces no es **Protáctil**, como se muestra en el dibujo.



Muchos pezones que no estiran bien, se desarrollan durante el embarazo y mejoran después del parto, porque el niño cuando mama los estira.

Muy raras veces una mujer tiene pezones que se entierran en el pecho al tratar de sacarlos. Estos se llaman **pezones invertidos**.

Cuándo ayudar a preparar los pezones

- El mejor período para preparar los pezones es durante el embarazo. La mujer debe practicar los ejercicios que se muestran en los siguientes dibujos, durante cinco minutos dos veces al día. Esto estira los tejidos que quedan debajo de la aréola y vuelve al pezón más protáctil o sea que se estira con facilidad.

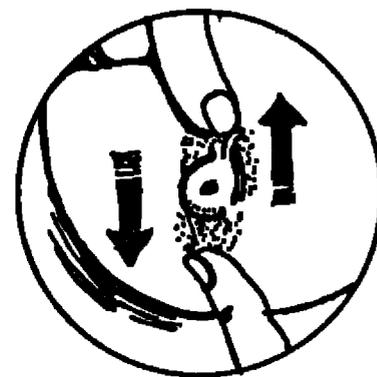
Estos ejercicios son buenos para todas las mujeres embarazadas. Es importante que los haga con suavidad.

Ejercicios para mejorar la Protractilidad del pezón

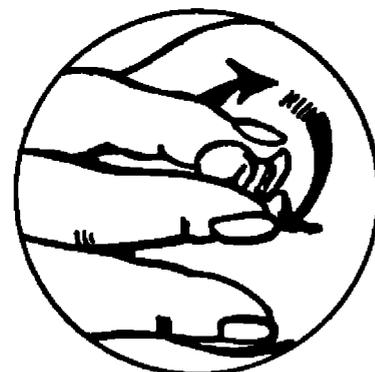
- a. Coloque un dedo a cada lado del pezón. Estire los dedos alejándolos del pezón en la dirección de las flechas, estirando con ello la piel de la aréola y los tejidos subyacentes. Repita este movimiento muchas veces.



- b. Repita el ejercicio colocando los dedos por encima y por debajo del pezón.



- c. Ponga un poco de aceite (vegetal o mineral) en los dedos índice y pulgár. Tome la base del pezón y gire los dedos como si se saca un tornillo.



También se debe aconsejar que la madre esponga sus pechos al sol y al aire.

CUANDO EMPEZAR A DAR EL PECHO

La alimentación al seno materno debe iniciarse inmediatamente después del nacimiento del niño. Esto permite que la placenta salga más rápido y haya menos hemorragia, porque el útero recupera su tamaño en menos tiempo. Además, se estimula la producción de leche.

Cada vez que el niño quiera, hay que darle el pecho, durante el día y la noche. No hay que imponerle un horario, cuanto más mame el niño, mayor es la producción de leche.

Hay que dejar al niño mamando el tiempo que quiera. La mayoría de los niños terminan de comer en 5 ó 10 minutos. Pero también hay niños que les gusta chupar durante un tiempo más largo. Sí, es importante que el niño y la madre estén en buena posición, hay que cuidar que el pecho no tape la nariz del niño, por que le producirá dificultad para respirar.

Por qué no dar otros alimentos al niño mientras baja la leche?

- Después de tomar algo el niño se siente lleno, no tiene hambre y no quiere chupar del pecho, ésto repercutirá negativamente en la producción de leche.
- Al niño puede darle diarrea, ya sea porque los alimentos estén contaminados o la preparación de éstos no se realice de forma higiénica.
- Si el niño se acostumbra a tomar la pacha es posible que después no quiera el pecho, porque hace menos esfuerzos al tomarla y, se acostumbra rápido.
- Los pechos de la madre no se vacían y se pueden inflamar porque se mantienen llenos de leche.

**NO SE DEBE DAR NINGÚN ALIMENTO, NI AGUA, AL NIÑO,
MIENTRAS LE BAJA LA LECHE A LA MADRE**

Pero... siempre hay un pero... No todas las madres dan de mamar y algunas a lo mejor empiezan a dar el pecho y luego no continúan, por qué? veamos...

CREENCIAS Y COSTUMBRES ACERCA DE LA LACTANCIA MATERNA

a. "No tengo suficiente leche". El niño quiere mamar permanentemente.

En los niños tiernos está presente lo que se llama "reflejo de búsqueda" y "reflejo de succión". Ambos ayudan a que el niño mame. Por otra parte, el niño necesita chupar para sentirse bien, eso quiere decir, que no siempre es por hambre que quiere estar pegado al pecho. El niño recibe suficiente leche, pero quiere estar con su mamá para recibir su calor, amor y atención. Si el niño va ganando peso, indica que la leche de la madre es suficiente.

b. El niño pupusea a cada rato y lo hace algo aguado

Esto es normal en el niño alimentado al pecho. Cada vez que la madre se lo pega, él pupusea. En cambio, la leche de vaca y de pote provocan estreñimiento, o sea que el niño obra duro y muchas veces con dolor.

c. La mamá se enojó, está agitada y ella cree que al niño le hace daño la leche

Esto no es cierto. Aunque la madre esté disgustada o agitada, en el momento en que está dando el pecho, la leche siempre es buena y no le hace daño al niño. Sí, es necesario que la madre se tranquilice y después le dé el pecho ya que es muy importante para ella y el niño dar de mamar con tranquilidad.

d. Tengo pechos muy pequeños y por eso no tengo suficiente leche

El tamaño de los pechos no tiene nada que ver con la cantidad de leche que produce. Si el niño mama con frecuencia, sale más leche; si el niño mama menos, sale menos leche.

e. No puedo dar de mamar porque el niño está enfermo

El niño que recibe el pecho, se enferma menos. Pero en caso que el niño se enfermara, hay que seguir dándole pecho. Debe ofrecérsele más seguido. Así el niño recibirá a través de la misma leche de su madre, las defensas que necesita para combatir la enfermedad. Esto ayuda a que no pierda mucho peso y se recupere más rápido.

f. No puedo dar de mamar porque estoy tomando medicamentos y éstos le van a hacer daño al niño

Si la madre sufre alguna enfermedad, hay que referirla al médico del Puesto o Centro de Salud para que le indique los medicamentos que puede tomar. Siempre se tiene cuidado con los medicamentos que una mujer puede tomar cuando está dando el pecho y se procura no interrumpir la lactancia.

Nunca debe automedicarse porque es peligroso.

g. No puedo dar de mamar porque estoy enferma

Rara vez es necesario suspender el pecho cuando la madre está enferma. Es mucho más peligroso comenzar a darle al niño otro tipo de leche, que dejarlo que tome la leche de su madre enferma.

Podría ser que haya necesidad de hospitalizar a la madre, y que no sea posible que el niño esté con ella. En este caso, la madre puede extraerse la leche para que el niño siga tomándola.

Hay que explicar a la madre que es mucho mejor que el niño siga tomando de su leche.

PROBLEMAS EN LOS PRIMEROS DIAS DE LA LACTANCIA

Es posible que a pesar de todas las orientaciones que ustedes dieron a las madres, se presente algún problema en los primeros días. Ustedes deben saber cómo orientar a las madres, qué hacer y cómo apoyarlas para superar el problema.

a. "Mis pechos se hinchan demasiado y me duelen"

Cuando la leche baja por primera vez, es posible sentir que los pechos están demasiado llenos. A veces se ponen duros y dolorosos.

Después de unos días desaparece la hinchazón y los pechos quedan suaves y siguen produciendo leche de acuerdo a la frecuencia con que el niño siga tomando el pecho.

Qué hacer?

- Es muy importante que el niño siga tomando el pecho.
- Tanto el niño como la madre deben colocarse en buena posición para comodidad de ambos.
- Si el niño no puede chupar bien hay que sacar un poco de la leche para que pueda agarrar bien el pezón y parte de la aréola (parte oscura alrededor del pezón). Es muy importante poner atención en que la boca del niño tome el pezón y la aréola, así se evita que el pezón se "raje" o agite.
- Si aún así, tiene problemas para que el niño mame, se puede sacar la leche y darla al niño con cucharita, aunque siempre es mejor que él chupe del pecho, porque así lo vacía mejor.

b. "Me duelen los pezones"

Los pezones son muy sensibles después del parto.

Cuando a la madre le duelen los pezones casi siempre es porque el niño no está mamando en la posición correcta.

- Es muy importante apoyarla porque si le duelen mucho, puede ser razón para no seguir dando el pecho. Dígale que la boca del niño debe tomar el pezón y la aréola.

Qué hacer?

- Explicar a la madre cuál es la posición correcta del niño y ayudarla. Dar ejemplos de las posiciones para facilitar la mamada.

c. "Tengo grietas en los pezones"

Cuando el niño sigue tomando el pecho en mala posición puede dañar la piel del pezón y aparece una grieta (la piel se reseca y se parte). Esto puede causar hemorragia e infección. En este momento es muy importante que el niño siga tomando el pecho porque al vaciarlo se disminuye el riesgo de infección.

Qué hacer?

Hay que dar a la madre las siguientes recomendaciones:

- Ponga al niño en la posición correcta.
- Comience a darle de mamar en el pecho que no está agrietado y siga después con el otro. Así evita la succión más fuerte que generalmente es al inicio de la mamada.
- Ponga los pechos al aire y sol cada vez que pueda hacerlo. Esto ayuda a que los pezones se pongan más duros y ayuda a cicatrizar.
- Deje una gota de leche en el pezón después que el niño mame; esta gota ayuda a sanar la piel.
- Disminuya la duración y aumente la frecuencia de las mamadas.
- Puede ser que le duela mucho a la madre y que además esté muy hinchado el pecho, de tal manera que sea imposible seguir dando de mamar con el pecho "adolorido". En este momento hay que sacar la leche con la mano.
- Saque la leche del pecho apretando con las manos y désela al niño con cucharita.

d. **Mastitis**

Puede presentarse después del primer mes de estar dando el pecho. La madre presenta fiebre, dolor muscular, los pechos duros, rojos, hinchados y dolorosos.

Qué hacer?

- Refiérala al Puesto o Centro de Salud
- Se recomienda el reposo de la madre
- Es importante que el niño continúe mamando, lo puede hacer por períodos más cortos, pero más seguido (ejemplo cada 1 ó 2 horas) cuando termine de mamar el niño, se recomienda extraer con la mano, lo que queda de leche.

- Antes de dar de mamar o extraer la leche, colocar paños tibios en el pecho enfermo.
- Cuando hay salida de pus se recomienda no dar de mamar al niño. Aconseje que continúe sacándose la leche manualmente; cuando ya no haya salida de pus, que continúe dando el pecho a su hijo.

POSICIONES ADECUADAS PARA AMAMANTAR

1. Posición sentada normal

El niño está frente a la madre, hay contacto piel con piel a nivel de abdomen.



2. Posición sentada al revés

Se pone al niño debajo de la axila materna, con la barriguita del niño apoyada sobre las costillas de la madre. La madre agarra el cuerpo del niño con el brazo, y la cabecita la sostiene con la mano.



3. Posición acostada

La madre y el niño están frente a frente. La madre da el pecho del lado que está acostada.



- Cuando despegue al niño del pezón, al final de la mamada, espere hasta que el niño lo suelte. Para ayudarlo debe poner suavemente su dedo dentro de la boca del niño para que suelte el pezón.
- Hacer la limpieza de los pezones sin jabón porque reseca la piel.

EXTRACCION MANUAL DE LA LECHE

Cuándo sacar la leche con la mano?

El sacar la leche puede ser útil para:

- Alimentar a un niño que nació con bajo peso y todavía no puede mamar o se encuentra hospitalizado.
- Aliviar los pechos hinchados, sobrecargados de leche.
- Mantener la producción de leche cuando la mamá está enferma y el niño no pueda estar con ella.
- Dejar la leche materna para el niño cuando la madre debe salir al trabajo.

Se puede guardar la leche durante 4 ó 6 horas **sin refrigeración**, en un recipiente limpio.

Para sacar la leche a mano la mujer no necesita ningún equipo especial, solamente un vaso o panita bien limpia.

Es fácil sacar la leche con la mano cuando los pechos están suaves. Es más difícil hacerlo cuando los pechos están duros y dolorosos.

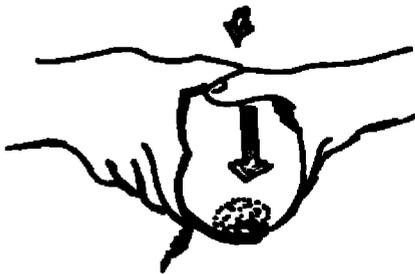
Como sacar la leche con la mano

- Prepare un recipiente muy limpio ya sea un vaso, un pocillo, un plato hondo. Lávelo con agua y jabón.
- Lave sus manos con mucho cuidado con agua y jabón.
- Ponga el recipiente sobre la mesa para recoger la leche.

- Fíjese en los dibujos siguientes para identificar como es la técnica de sacar la leche. Al comienzo puede ser que no salga leche, pero después de haber presionado unas pocas veces, la leche comienza a gotear y puede salir en chorros.
- Hay que apretar la aréola también de los lados para que salga la leche de todo el pecho.
- No hay que apretar sólo el pezón porque no va a salir nada de leche.

Como extraer la leche del pecho

1. Haga que la madre utilice ambas manos.



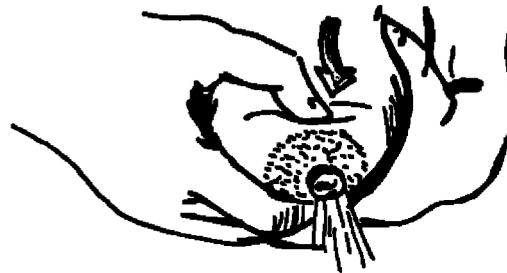
2. Empiece en la base del pecho.



3. Mueva las manos hacia el pezón.



4. Apriete hacia el pezón.



5. Exprima el pecho
Comprima el borde de la areóla.



Es muy importante que todas las madres aprendan a sacar la leche durante los últimos meses del embarazo

B. ORIENTACIONES METODOLOGICAS

Tema: LACTANCIA MATERNA

Objetivos: Al finalizar el desarrollo de este tema los participantes estarán en capacidad de:

- Explicar las ventajas de la lactancia materna tanto para la madre como para el niño.
- Preparar a las futuras madres para dar lactancia a su hijo.
- Promover la lactancia materna entre las madres de su comunidad.
- Manejar conocimientos teóricos y prácticos que le permitan realizar una labor educativa en pro de la lactancia materna.

La promoción de la lactancia materna es de tanta importancia que debemos dedicarle bastante tiempo a su desarrollo. Recomendamos por lo tanto abordarlo en seis sesiones.

Primera Sesión

Todas las madres dan de mamar? Si No Por qué?

La dinámica de la primera sesión debe permitir que el grupo exprese lo que ha visto u oído alrededor de la práctica de la lactancia materna en su comunidad.

- Plantee al grupo las siguientes preguntas:

Cuántas de las madres que conoce y que tienen tiernos dan de mamar a sus hijos?

Qué piensan las madres sobre la lactancia materna?

Cómo alimentan las madres a sus hijos durante el período de lactancia?

Cómo se alimentan las madres en el período de lactancia?

Es mejor la lactancia materna o la alimentación con biberón para el niño? Por qué?

- **Organice dos grupos para que discutan y contesten las cinco preguntas. Que plasmen en un papel sus conclusiones.**
- **Reúna nuevamente a los participantes y que expongan sus respuestas.**
- **Haga un resumen de lo planteado por los grupos.**
- **Para finalizar pida a los participantes que para la siguiente sesión investiguen el precio de la leche en polvo que se vende en su lugar e inviten a participar a una madre que amamantó a su hijo y otra que no lo hizo.**

Segunda Sesión

Ventajas de la Lactancia Materna

- **Presente al grupo a las dos madres invitadas.**
- **Motive una conversación en la que cada una de las madres pueda expresar el por qué dió de mamar a su hijo o por qué no dió de mamar.**
- **Pida a los participantes que hagan a las madres las preguntas que deseen en relación con la lactancia materna.**
- **Haga un resumen de lo hablado haciendo énfasis en las ventajas que se hallan señalado, tanto para la madre, como para el niño.**
- **Explique cuáles son las ventajas de la lactancia materna para la madre y el niño.**
- **Con la participación de todos hagan una comparación entre lo expuesto por las madres y las ventajas mencionadas.**
- **Insistir en el peligro que conlleva usar pachas para alimentar a un tierno.**
- **Para finalizar pídale que elaboren mensajes dirigidos a las madres sobre las ventajas de la lactancia materna.**

Tercera Sesión

Preparación de la madre para la lactancia

- Pida a una madre participante que hable al grupo sobre su preparación para la lactancia.

Nota: Si ninguna del grupo es madre inviten a una o dos madres del vecindario a participar en la sesión.

- Oriente la exposición con preguntas como las siguientes:

Usted es sola o vive con familiares?

Qué tipo de trabajo realiza?

Pudo llevar a su niño al trabajo o lo dejaba en casa?

Qué hizo para prepararse en función de la lactancia?

Qué problemas enfrentó?

Alguien le ayudó en este período?

Visitó el Centro de Salud para su control?

Por qué no dió de mamar al niño? (si hay madres que no han alimentado con lactancia materna)

Los demás miembros del grupo pueden hacer otras preguntas que sean de su interés.

- Explique que parte de la preparación para la lactancia es, la preparación de los pezones.
- Muestre algunos gráficos sobre el tipo de ejercicios a realizar (una madre presente puede apoyarle en esta actividad).
- Motive la discusión sobre los problemas que se puedan presentar y dé las orientaciones correspondientes.
- Reparta tres papelitos por participante.

- Pídales que escriban 2 ó 3 consejos que darían a una mujer embarazada con el fin de prepararla para la lactancia.
- Copiar en un papel los consejos aportados sin repetir ninguno para valorarlos en la siguiente sesión.

Cuarta Sesión

¿Cuándo empezar a dar el pecho? Por qué no dar otros alimentos al niño mientras baja la leche?

- Para iniciar las actividades del día valore con el grupo los consejos aportados en la sesión anterior.
- Pídales que cuando visiten a madres que tienen hijos recién nacidos, les trasmitan las recomendaciones de acuerdo a cada situación.
- Pida a los participantes que realicen una visita rápida a madres de la comunidad. Dependiendo del grupo puede ser individual o por parejas.
- Investigar:

¿Cuándo empezaron a dar el pecho a sus hijos recién nacidos?

¿Qué otros alimentos dieron al niño en el período de amamantamiento? Por qué?

- Que escriban sus conclusiones en un papel y los presenten al grupo.
- Haga un resumen de lo expuesto y explique aquellas razones que no hayan sido señaladas.

Aprovechar las visitas para investigar problemas enfrentados por las madres en los primeros días de la lactancia y algunas creencias y costumbres acerca de la lactancia materna.

Quinta Sesión

Creencias y costumbres acerca de la lactancia materna

Problema en los primeros días de la lactancia.

- Haga una lista de creencias y costumbres sobre la lactancia y los problemas enfrentados por las madres en los primeros días de lactancia.
- Converse con el grupo sobre las creencias y costumbres sobre la lactancia y los problemas enfrentados por las madres en los primeros días de lactancia.
- Converse con el grupo sobre las creencias y costumbres investigadas y haga las aclaraciones que correspondan.
- Seleccione dos de los problemas detectados en la investigación.
- Forme dos grupos, asígneles un problema a cada uno.
- Pídales que preparen un sociodrama donde representen ese problema y las recomendaciones para solucionarlos.
- Pase luego a la presentación de los sociodramas para analizar el trabajo realizado.
- Amplie el tema explicando los problemas que no hayan sido abordados por los grupos.

Nota: En la siguiente sesión van a realizar una actividad práctica sobre como extraer la leche de una madre de forma manual. Para ello van a necesitar un recipiente limpio (vaso, pocillo o plato hondo), un recipiente para hervir agua y por supuesto la presencia de una madre que esté en período de lactancia.

Para no acosar todos a esta madre se pueden formar dos o tres grupos para lo cual se necesitarían: tres madres y tres recipientes.

A las madres lactantes invitadas, informarle previamente que se extraerán leche frente al grupo.

Sexta Sesión

Importancia y Técnicas para sacar la leche manualmente

- De la bienvenida a la madre o madres invitadas
- Para iniciar las actividades del día valore con el grupo los consejos elaborados para darlos a mujeres embarazadas y así prepararlas para la lactancia.
- Seguidamente haga la siguiente pregunta:
¿Para qué creen ustedes que puede ser útil sacar la leche materna con la mano?
- Pida a los participantes que den sus opiniones y vaya anotando las respuestas.
- Las madres presentes pueden completar las opiniones del grupo.
- Agregue aquellos elementos que no hayan sido abordados por el grupo en relación al tema.
- Hacer la práctica de extracción de la leche según se indica en el texto.
- Valore con el grupo la actividad del día.
- Para finalizar plantee al grupo estas preguntas:
¿Qué les pareció el tema?
¿Aprendieron algo nuevo?
¿Qué aspectos consideran no fueron tratados?
¿Que sugieren para los próximos temas?