

Módulo 11

Cómo hablar con las madres acerca de la lactancia... cuando la madre y el bebé están separados

Visión general

Incluso cuando las madres y los bebés están separados, la lactancia puede continuar. Este décimo primer módulo explora los pensamientos y los sentimientos que las madres primerizas pueden experimentar durante los momentos en que están separadas de sus bebés. Esta separación incluye el tiempo cuando el bebé es prematuro, está enfermo u hospitalizado, y cuando la madre está enferma u hospitalizada, vuelve al trabajo o a los estudios y realiza salidas ocasionales. Este módulo ofrece formas en que las madres consejeras pueden brindar apoyo a las madres, y maneras en que pueden hacer comentarios de afirmación y ayudar a mantener la producción de leche.

Objetivos de aprendizaje

Al completar este módulo, las madres consejeras podrán:

- Nombrar dos maneras de ayudar a las madres a seguir amamantando cuando se separan del bebé.
- Nombrar tres maneras de ayudar a una madre a mantener la producción de leche cuando se separa de su bebé.
- Identificar por cuánto tiempo puede guardarse la leche materna en forma segura.

Duración: 1 hora

Información básica

Estar juntos permite que una madre primeriza y a su bebé aprendan cómo amamantar, a conocerse y a establecer una buena producción de leche. Lamentablemente, el ideal no siempre es posible. Las madres de WIC tienen momentos de separación de sus bebés por diferentes razones. Diversas emociones están asociadas con la separación y, con frecuencia, con la caída en la producción de leche. Mantener la producción de leche y volver al trabajo son las razones más comunes que las mujeres tienen para dejar de amamantar. Las madres consejeras pueden alentar a las madres primerizas dándoles opciones para seguir amamantando.

Lista de verificación

- Equipo audiovisual
 - PowerPoint o retroproyector
- Herramientas de enseñanza
 - Rotafolios y marcadores.
 - Equipo y bomba eléctrica de usuarios múltiples, ambos suministrados por la agencia local a las madres de WIC.
 - Bomba para sacar leche suministrada por la agencia local para las madres de WIC que vuelven al trabajo o a los estudios.
 - Modelo de pecho.

- Muestras de recipientes para almacenar leche humana de manera segura, los cuales incluyen: biberones de plástico, recipientes “volu-feed” (con detalle volumétrico) de hospital, bolsas descartables para almacenar leche, disponibles a través de las compañías fabricantes de bombas para sacar leche, y bolsas con cierre.
- Recursos
 - “Feeding the Breastfed Baby”, Capítulo 3 de “Feeding infants: A Guide for Use in the Child Nutrition Programs” del Servicio de Nutrición y Alimentos de USDA. Disponible en Internet en: www.fns.usda.gov/tn/Resources/feeding_infants.html
 - El sitio Web del Programa WIC de California “Resources for Employees” Disponible en Internet en: <http://www.wicworks.ca.gov/breastfeeding/BFResources.html>
 - Recursos de WIC en Texas para madres que trabajan. Disponible en Internet en: <http://www.wicworks.ca.gov/breastfeeding/BFResources.html>
 - “Working and Breastfeeding: It’s Worth it”. Disponible en Internet a través de la Coalición Madres Sanas Bebés Sanas del Estado de Washington en: http://www.hmhbwa.org/forprof/materials/BCW_packet.htm
 - Capítulo “Using Breast Pumps” del libro “Breastfeeding Promotion and Support Guidelines for Healthy Full-Term Infants”. Disponible a través de Fuerza Laboral en Lactancia de Iowa en: http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing_Center/bfguidelines_iowa.pdf
 - Panfleto “Working and Breastfeeding”, disponible a través de Best Start Social Marketing en www.beststartinc.org
- Folletos
 - Folleto N° 11A: Cómo apoyar a madres y bebés que están separados
 - Folleto N° 11B: Cómo manejar la leche humana
 - Folleto N° 11C: Escenario de asesoramiento de práctica
 - Folleto N° 11D: Cómo iniciar la conversación cuando las madres y los bebés están separados

Oportunidades de aprendizaje adicionales

- Leer “Special Situations”, “Breastfeeding and the Working Mother” y “Collection and Storage of Human Milk” en *Lactancia: Una guía para los padres*, de Amy Spangler.
- Leer “Nursing Mother, Working Mother”, de Gale Pryor. Disponible a través de La liga de la Leche, Internacional, en www.lalecheleague.org
- Mirar el video: “A Peemie Needs His Mother”, de la Dra. Jane Morton. Disponible a través de www.ibreastfeeding.com

Módulo 11: Notas para el instructor

Diapositiva N° 1

Módulo 11: Cómo hablar con las madres acerca de la lactancia....cuando la madre y el bebé están separados

Hay momentos en que una madre de WIC está separada de su bebé. Sin embargo, es posible para las madres seguir amamantando en momentos como éste. Las madres consejeras pueden brindar apoyo a las madres mostrándoles cómo pueden seguir amamantando incluso cuando están separadas de sus bebés. También pueden ayudar a las madres a mantener la producción de leche si no pueden dar el pecho a sus bebés.

Diapositiva N° 2

Objetivos de aprendizaje

Al completar este módulo, las madres consejeras podrán:

- Nombrar dos maneras de ayudar a las madres a seguir amamantando cuando se separan del bebé.
- Nombrar tres maneras de ayudar a una madre a mantener la producción de leche cuando se separa de su bebé.
- Identificar por cuánto tiempo puede guardarse la leche materna.

Diapositiva N° 3

Cómo apoyar a las madres y a los bebés que están separados

Las madres y los bebés están separados por muchas razones y el apoyo que brindan las madres consejeras puede ayudar a las madres a enfrentar las diferentes emociones que experimentan durante este tiempo.

Debate:

- ¿Cuáles son algunas de las razones por las que una madre en lactancia podría estar separada de su bebé?
[Escriba cada una de las razones identificadas por las madres consejeras en una hoja distinta del rotafolios y exhibalas por el salón].
- Entre los temas que pueden identificarse están:
 - Bebé prematuro.
 - Infante enfermo u hospitalizado.
 - Madre enferma u hospitalizada.
 - Vuelta al trabajo.
 - Vuelta a los estudios.
 - Salidas cortas ocasionales.

[Actividad]

Objetivo de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a comprender mejor los sentimientos de una madre cuando debe estar separada de su bebé.

Duración: 15 minutos

Folleto: N° 11A: Cómo apoyar a madres y bebés que están separados

Instrucciones:

- Divida al grupo en seis grupos pequeños o en parejas.
- Asigne a cada grupo una de las hojas del rotafolios.
- Pida a cada grupo que identifique:
 - Los sentimientos que una madre podría experimentar en esta situación.
 - Las razones para seguir amamantando.
- Pida a cada grupo que cuente sus ideas a medida que usted muestra la diapositiva correspondiente al tema en la hoja del rotafolios.

[Puntos clave de conversación]

- Una madre puede seguir amamantando aún cuando esté separada de su bebé.
- Las madres consejeras pueden sensibilizarse ante los sentimientos de la madre y ayudarla a considerar opciones para seguir amamantando.
- Extraer leche puede ser un desafío para las mujeres.
- Las madres consejeras pueden hacer comentarios de afirmación a la madre, asegurándole que es una buena madre y apoyando las decisiones finales que sean mejores para ella.
- Ayudar a las madres a mantener la producción de leche, incluso cuando deben estar separadas de sus bebés, puede extender el tiempo que una mujer decide amamantar a su bebé.
- A la vez que brindan apoyo a las madres que están separadas de sus bebés, las madres consejeras deben ser conscientes de que es probable que las madres sean controladas por un experto en lactancia designado por WIC o un profesional médico o de la salud.
- El personal de apoyo para las mujeres separadas de sus bebés incluye:
 - Médico.
 - Personal de WIC.
 - Enfermera.

- IBCLC.
- Otros expertos.
- El papel de una madre consejera incluye:
 - Ayudar a las madres a extraer su leche.
 - Brindar apoyo emocional.
 - Reforzar los esfuerzos de otros profesionales de la salud.

[Orientación para la enseñanza]

- Al hacer asignaciones grupales, considere preguntar si alguien en el salón ha tenido la experiencia personal de estar separada de su bebé por alguna de las razones dadas. Si es así, permita que esa persona esté en el grupo que trata ese tema, para que pueda compartir sus pensamientos y sentimientos.
- En este módulo, los grupos de madres consejeras son quienes deben hablar en mayor medida. Utilice los puntos clave de conversación para completar el tema si no se mencionan ciertos temas importantes.
- Considere pedir a algunas madres en lactancia que tal vez hayan experimentado estas situaciones que asistan a la sesión y den un breve informe de sus experiencias. Esto ayuda a dar un “rostro” a estas situaciones, para que las madres consejeras puedan brindar de mejor manera el apoyo que las madres necesitan.
- Aliente a las madres consejeras a escribir las ideas que dieron los grupos en sus folletos para usarlas como referencia más adelante.

Diapositiva N° 4

Infantes prematuros

Un bebé prematuro recibe maravillosos beneficios de la leche materna aunque no pueda prenderse al pecho inmediatamente después del parto. Las madres consejeras pueden apoyar a una madre que se siente triste por estar separada de su bebé prematuro, y elogiarla por extraer leche para su pequeño bebé.

[Puntos clave de conversación]

- Los sentimientos comunes de una madre de un bebé prematuro incluyen:
 - Felicidad porque su bebé está siendo bien atendido.
 - Ansiedad por ver a su bebé conectado a un equipo médico que lo ayuda a mantenerse con vida.
 - Preocupación por cómo está progresando el bebé.

- Impaciencia si el bebé tiene que permanecer en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU, por sus siglas en inglés) por mucho tiempo.
- Las razones para seguir amamantando incluyen:
 - La leche materna de pre-término brinda ingredientes que la leche a término no tiene, como ser: grasas, proteínas, hierro e ingredientes que combaten las infecciones.
 - Estos ingredientes hacen que el bebé pueda usar su energía para crecer y desarrollarse en lugar de para combatir las infecciones.
 - Un bebé prematuro que se alimenta de leche materna:
 - Recibe el alta hospitalaria más temprano.
 - Tiene mayor desarrollo cerebral.
 - Tiene menos probabilidades de desarrollar infecciones peligrosas comunes en los bebés prematuros.
 - Extraer leche para un bebé prematuro puede ayudar a la madre a establecer una conexión con su bebé y a tener más confianza en cuanto al cuidado del bebé.
 - Extraer leche también ayuda a la madre a sentir que está haciendo algo importante por el bebé en un momento en el que el personal de la NICU parece estar a cargo de él.

Debate:

- ¿Cuáles son algunas de las maneras en que una madre consejera puede apoyar a la madre de un infante prematuro? Algunas ideas son:
 - Alentar a la madre para que comience a extraer leche inmediatamente.
 - Elogiar a la madre por extraer leche para el bebé.
 - Alentar a la madre a que hable con el médico y las enfermeras acerca de sus deseos de proveer leche para su bebé.
 - Derivar a la madre al experto en lactancia designado por WIC que pueda ayudarla con la extracción de la leche y a empezar a amamantar cuando el bebé esté listo.

[Orientación para la enseñanza]

- Demuestre a las madres consejeras cómo utilizar el equipo de lactancia suministrado por la agencia local de WIC para las madres que desean extraer leche para los bebés prematuros.

Diapositiva N° 5

Bebé enfermo u hospitalizado

Las madres consejeras pueden apoyar a las madres de infantes enfermos u hospitalizados haciendo comentarios de afirmación a sus esfuerzos por seguir amamantando.

[Puntos clave de conversación]

- Los sentimientos comunes de una madre que tiene un infante enfermo incluyen:
 - Preocupación por la salud y el bienestar de su bebé.
 - Temor al ambiente y los procedimientos del hospital.
 - Tristeza por estar separada de su bebé.
- Las razones para seguir amamantando incluyen:
 - Los ingredientes que combaten las infecciones presentes en la leche materna ayudan al bebé mientras está enfermo.
 - La lactancia puede ayudar a calmar al bebé en el ambiente del hospital.
 - Amamantar o extraer leche puede ayudar a la madre a sentirse conectada con su bebé.

Debate:

- ¿Cuáles son algunas de las maneras en que una madre consejera puede apoyar a una madre cuyo bebé está enfermo u hospitalizado? Algunas ideas son:
 - Aliente a la madre a que hable con el pediatra y las enfermeras acerca de su deseo de amamantar. Quizás el hospital le permita amamantar mientras el bebé está allí.
 - Si no puede darle el pecho, aliéntela a que extraiga leche para su bebé.
 - Elógiela por seguir amamantando.
 - Derívela a un experto en lactancia designado por WIC para que reciba la ayuda especializada que necesita.

Diapositiva N° 6

Madre enferma u hospitalizada

Es posible que las madres que están enfermas u hospitalizadas no puedan seguir amamantando. Las madres consejeras pueden felicitar a las madres por haber podido amamantar, sin importar cuánto, y asegurarse de que reciban ayuda de un experto en lactancia designado por WIC.

[Puntos clave de conversación]

- Los sentimientos comunes de una madre que está enferma u hospitalizada incluyen:
 - Demasiado enferma para pensar en extraer leche.
 - Tristeza por la pérdida del control.
 - Preocupación de que su enfermedad se transmita al bebé.
 - Frustración si la colocan en un área del hospital donde el personal no está familiarizado en cuanto a cómo apoyar la lactancia.
- Las razones para seguir amamantando incluyen:
 - La lactancia evita que le duelan los pechos por estar llenos.
 - El bebé puede seguir recibiendo los beneficios de su leche.
 - Extraer leche puede ayudarla a sentir que está haciendo algo bueno por su bebé.

Debate:

- ¿Cuáles son algunas de las maneras en que una madre consejera puede apoyar a una madre que está enferma u hospitalizada? Algunas ideas son:
 - Aliente a la madre a que hable acerca de sus deseos de amamantar o de extraer leche con el médico y las enfermeras.
 - Elogie a la madre, incluso si ella siente que no puede extraer leche en ese momento.
 - Derívela al experto en lactancia designado por WIC para que le dé a la madre la ayuda especializada que necesita.

Diapositiva N° 7

Vuelta al trabajo

Muchas madres de WIC optan por volver al trabajo después que nacen sus bebés. Las madres consejeras pueden dar a las madres consejos útiles para combinar el trabajo y la lactancia.

[Puntos clave de conversación]

- Los sentimientos comunes de una madre que vuelve a trabajar incluyen:
 - Satisfacción por poder estar nuevamente en el lugar de trabajo.
 - Tristeza o culpa por dejar a su bebé.
 - Fatiga al tener que hacer malabares para cumplir con las demandas del trabajo y el hogar.
 - Frustraciones por las demandas de tiempo que hacen que la extracción de leche en el trabajo sea difícil o lleve tiempo.
- Las razones para seguir amamantando incluyen:
 - Ayuda a la madre a sentirse conectada con su bebé.
 - Disminuye el riesgo de que el bebé se contagie virus o gérmenes en el centro de cuidado de niños.
 - Un bebé más sano significa que es menos probable que la mamá y el papá tengan que faltar al trabajo por cuidar a un niño enfermo.
 - Ahorra dinero para la familia y la compañía.
 - Extraer leche durante un día atareado en el trabajo ayuda a la madre a relajarse.

Diapositiva N° 8

Estrategias para las madres que trabajan

Independientemente del tipo de ambiente de trabajo, existen muchas estrategias que las madres consejeras pueden compartir con las madres para ayudarlas a seguir amamantando después que vuelven al trabajo.

[Puntos clave de conversación]

- Que la madre alimente a su bebé sólo amamantándolo, lo más posible, durante la licencia por maternidad y cuando esté en casa con el bebé.
- Hable con su supervisor acerca de volver a trabajar más lentamente. Algunas ideas son:
 - Trabajar a jornada parcial durante una o dos semanas antes de trabajar a jornada completa.
 - Volver a trabajar en mitad de la semana en lugar de hacerlo el lunes para dar al cuerpo tiempo para recuperarse de la separación inicial y volver a aumentar la producción de leche durante el fin de semana.
 - Tomarse un día a mitad de semana para darle al cuerpo tiempo de volver a aumentar la producción de leche.

- Averigüe las opciones de cuidado de niños donde pueda dejar al bebé lo más cerca posible del lugar de trabajo de la madre, para que tenga la posibilidad de amamantar durante el día.
- Aliente a la madre a que hable con su supervisor para saber si hay algún lugar en donde pueda extraer leche durante los descansos, mientras está en el trabajo. Extraer leche cada dos o tres horas ayudará a la madre a mantener su producción de leche.
- Si la madre no puede extraer leche en el trabajo, aliéntela a que amamante cuando está con el bebé.
- Elogie a la madre, sin importar cuánto pueda amamantar, incluso si lo hace sólo una o dos veces por día.
- Derive a la madre a un experto en lactancia designado por WIC si ella nota una disminución en la producción de leche o necesita ayuda para extraer leche.

[Orientación para la enseñanza]

- Demuestre a las madres consejeras cómo usar del equipo de lactancia que la agencia local de WIC provee a aquellas madres que vuelven a trabajar o a los estudios.
- Lleve a cabo una enseñanza más detallada sobre las estrategias para combinar el trabajo y la lactancia en una reunión mensual de madres consejeras.

Diapositiva N° 9

Vuelta a los estudios

Las madres que vuelven a estudiar pueden seguir amamantando. Las madres consejeras pueden ayudar a las madres que estudian a sentirse bien respecto de su decisión de terminar los estudios mientras se ocupan de su bebé.

[Puntos clave de conversación]

- Los sentimientos comunes de una madre que vuelve a estudiar incluyen:
 - Orgullo por su decisión de seguir estudiando.
 - Deseo de reencontrarse con amigos y realizar actividades.
 - Fatiga, especialmente si las políticas de los establecimientos educativos no permiten largas licencias por maternidad.

- Incomodidad al platicar sobre la lactancia con las autoridades masculinas del establecimiento educativo.
- Frustración por el tiempo que demandan los estudios y el cuidado del nuevo bebé.
- Las razones para seguir amamantando incluyen:
 - Ayuda a la madre a recuperarse más rápido del embarazo. Esto es especialmente importante si no puede tomar una licencia por maternidad larga.
 - Ayuda a la madre a sentirse más “a cargo” del cuidado de su bebé.
 - Desarrolla en la madre un sentimiento de responsabilidad.
 - Los bebés son más sanos. Esto significa que es menos probable que la madre necesite faltar a clases para cuidar a un bebé enfermo.

Debate:

- ¿Cuáles son algunas de las maneras en que una consejera puede apoyar a una madre que vuelve a estudiar para que siga amamantando? Algunas ideas son:
 - Aliente a la madre a que hable con una profesora o consejera sobre sus deseos de amamantar.
 - Ayude a la madre a analizar opciones para extraer leche mientras está en el establecimiento educativo.
 - Si no puede extraer leche allí, aliéntela a que amamante cuando está con el bebé.
 - Elogie a la madre, sin importar cuánto pueda amamantar.
 - Derive a la madre a un experto en lactancia designado por WIC si ella nota una disminución en la producción de leche o necesita ayuda para extraer leche.

Diapositiva N° 10

Salidas ocasionales

Hay momentos en que la mayoría de las madres primerizas necesita un descanso ocasional de las obligaciones de cuidar a sus bebés. Las madres consejeras pueden ayudar a las madres primerizas a aprender a mantener la producción de leche y a sentirse cómodas durante estas salidas ocasionales.

[Puntos clave de conversación]

- Los sentimientos comunes de una madre que quiere realizar salidas ocasionales sin su bebé incluyen:
 - Entusiasmo por tomarse un descanso tan necesario.
 - Culpa por sentir la necesidad de ese descanso.
 - Preocupación acerca de cómo estará el bebé al estar separado de la madre.
- Las razones para seguir amamantando incluyen:
 - La lactancia puede ser muy factible para las separaciones cortas.
 - Cuando la madre regresa, reestablece una fuerte conexión con el bebé.

Debate:

- ¿Cuáles son algunas de las maneras en que las madres consejeras pueden apoyar a la madre que quiere realizar salidas ocasionales sin su bebé? Algunas ideas son:
 - Asegúrele a la madre que la lactancia puede continuar fácilmente, incluso cuando la madre quiera estar separada del bebé por un corto tiempo.
 - Aliente a la madre a extraer leche antes de irse para que el bebé siga recibiendo su leche.
 - Aliente a la madre a extraer leche mientras está fuera de casa, para evitar que sus pechos se llenen demasiado.
 - Elogie a la madre por seguir amamantando y asegúrele que es una buena madre.
 - Derive a la madre a un experto en lactancia designado por WIC si usted no tiene muy claro cómo la madre puede seguir amamantando dada la naturaleza de la salida, o si la madre dice que tiene problemas con la producción de leche.

[Orientación para la enseñanza]

- Muestre a las madres consejeras el equipo de lactancia que la agencia local de WIC puede suministrar a las madres que deseen extraer leche de tanto en tanto.
- Recuérdeles a las madres consejeras que la extracción a mano puede ser una técnica efectiva para extraer leche durante las separaciones cortas.

Diapositiva N° 11

Cómo proteger la producción de leche de la madre

Durante los momentos en que están separados, las madres pueden necesitar ayuda para mantener la producción de leche. La agencia local de WIC puede suministrar diferentes tipos de bombas para ayudar a las madres a extraer leche.

[Puntos clave de conversación]

- Siempre lave sus manos y las piezas de la bomba para sacar leche antes y después de usarla.
- Cuándo extraer leche:
 - Una madre que se separa de su bebé después del nacimiento, debe comenzar a extraer leche tan pronto como sea posible, preferentemente dentro de las seis horas.
 - Una madre que se separa de su bebé día y noche debe extraer leche al menos ocho veces cada 24 horas, incluyendo al menos una vez a la noche.
 - Una madre que vuelve al trabajo o a los estudios, o que se separará del bebé sólo por períodos cortos durante el día, puede comenzar a practicar cómo usar una bomba para sacar leche alrededor de dos semanas después de que nazca el bebé, cuando sienta que sus pechos estén demasiado llenos.
 - A algunas madres les gusta amamantar de un pecho y extraer leche del otro.
- La extracción de leche requiere práctica. Aunque la cantidad puede ser pequeña al principio, con práctica la mayoría de las madres logran extraer más.
- La extracción en intervalos regulares todos los días facilita la extracción de leche.
- Para obtener los mejores resultados al extraer leche:
 - Practique técnicas de relajación o escuche música suave.
 - Masajee los pechos antes de la extracción.
 - Aplique compresas tibias.
 - Que la madre tenga algo cerca que la ayude a conectarse con el bebé, como por ejemplo una foto, una manta o una prenda de vestir que tenga el perfume del bebé.

[Orientación para la enseñanza]

- Haga que las madres consejeras ensamblen las bombas para sacar leche que suministra la agencia local de WIC, para que así aprendan cómo funcionan.

Diapositiva N° 12

Cómo manejar la leche humana

La leche humana se puede almacenar de diferentes formas convenientes, incluyendo:

[Puntos clave de conversación]

- Las madres pueden almacenar su leche en el refrigerador o en el congelador inmediatamente después de extraerla.
- La leche debe ser etiquetada con:
 - El nombre del bebé.
 - La fecha y la hora en que se extrajo la leche.
- La leche que se congelará debe ser almacenada en pequeñas cantidades de alrededor de 2 a 4 onzas, o la cantidad que el bebé generalmente consume en cada toma, para que se desperdicie poca leche.
- Es probable que las madres quieran congelar algunos recipientes con sólo una onza o dos, para aquellas oportunidades en que los bebés sólo quieren un poquito más.
- Almacene la leche en biberones de plástico duro irrompible o en bolsas para leche que sean de polietileno y descartables, como las que se usan para guardar bocadillos, con cierre.
- Las madres que extraen leche para bebés prematuros deben almacenar la leche en pequeñas cantidades de una onza en recipientes recomendados o suministrados por la NICU.
- Lleve la leche al centro de cuidado de niños o al hospital en una refrigeradora portátil con hielo para mantener la leche fría.

Diapositiva N° 13

Por cuánto tiempo se puede almacenar la leche materna

El Programa de Nutrición de Niños del Servicio de Alimentos y Nutrición de USDA brinda normas básicas sobre cómo almacenar y manejar la leche humana.

[Puntos clave de conversación]

- Coloque la leche para congelar en el centro del congelador, no en la puerta, donde la temperatura cambia cuando se abre la puerta.
- La leche materna se puede almacenar con seguridad:

En refrigerador a una temperatura de 40° F o inferior	Congelada (la puerta del congelador está separada del refrigerador) a una temperatura de 0° F o inferior	Descongelada (luego de haber estado congelada) y refrigerada a 40° F o menos
Usar dentro de las 48 horas	Usar dentro de los 3 meses	Usar dentro de las 24 horas

Diapositiva N° 14

Cómo descongelar la leche congelada

La leche humana congelada puede descongelarse de manera fácil y segura siguiendo unas simples instrucciones.

[Puntos clave de conversación]

- Descongele la leche congelada colocándola en el refrigerador durante unas horas antes de usarla.
- Para descongelar más rápido, colóquela en una cacerola con agua tibia o bajo agua corriente tibia (no caliente). Use la leche inmediatamente después de calentarla.
- Nunca descongele la leche congelada en un microondas. Esto destruye las células vivas de la leche humana y crea “puntos calientes” que pueden quemar al bebé.
- La leche descongelada que huele raro puede estar en mal estado y se debe desechar.
- Una vez que descongela la leche, no la vuelva a congelar.
- Deseche la leche que no utiliza.
- Limpie e higienice los biberones y las piezas antes de volver a usarlas o de llenarlas con nueva leche materna.
- Si usó bolsas para leche descartables, deséchelas luego de descongelar la leche.

[Orientación para la enseñanza]

- Entregue a las madres consejeras una copia de la información sobre las instrucciones para almacenar leche humana del capítulo 3 de *“Feeding Infants: A Guide for Child Nutrition Programs”*, de USDA. Deben incluirla en sus cuadernos para referencia futura.
- Considere dar ejemplos de recipientes para almacenar leche para ayudar a las madres consejeras a visualizar las distintas maneras en que la leche humana se puede almacenar con seguridad.

Diapositiva N° 15

Cómo practicar las habilidades de asesoramiento de tres pasos

Objetivo de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a practicar el uso de las habilidades de tres pasos al asesorar a las madres que deben estar separadas de sus bebés.

Duración: 10 minutos

Folleto: N° 11C: Escenario de asesoramiento de práctica

Instrucciones:

- Divida a las madres consejeras en pares y entrégueles los folletos.
- Pida a las madres consejeras que trabajen juntas para pensar en preguntas abiertas, comentarios de afirmación y uno o dos puntos sobre los cuales educar a la madre.
- Pida a los participantes que, al final de la actividad, compartan las respuestas que sugieren.
- Cuando las madres consejeras hayan terminado la actividad, documente esto en las tarjetas de verificación de habilidades de la madre consejera en la sección “Escenario de asesoramiento de práctica” del Módulo 11.

Diapositiva N° 16

Cuándo comunicarse con la madre

Lo más probable es que una madre que está separada de su bebé sea controlada por un experto en lactancia designado por WIC y otros profesionales de la salud. Las madres consejeras deberán comprender la situación de la madre al determinar con qué frecuencia llamar, y deben cumplir con las políticas de la agencia local.

[Puntos clave de conversación]

- Al determinar cuándo comunicarse con las madres que están separadas de sus bebés por motivos médicos, las madres consejeras deben seguir las buenas normas de etiqueta y mostrar sensibilidad respecto de la situación de la madre y su familia. Esto incluye:
 - Acordar de antemano con la madre o los miembros de su familia sobre los días y horarios designados para que ella vea cómo está.

- Respetar las necesidades de privacidad y mínimas interrupciones de la familia.
- Trabajar de cerca con el experto en lactancia designado por WIC para asegurarse de que es apropiado que ella se comunique con la madre.
- Seguir las políticas y protocolos de contacto de la agencia local de WIC.
- Cumplir los deseos de la madre de no tener contactos si ella está abrumada con su situación y pide a la madre consejera que no se comunique con ella durante este tiempo.
- Las sugerencias generales para comunicarse con las madres que están separadas de sus bebés, cuando la madre está de acuerdo, son:
 - La madre de un bebé prematuro: llamadas semanales para ver cómo están ella y el bebé durante el tiempo en que están separados.
 - La madre de un bebé enfermo u hospitalizado: cada dos o tres días mientras el bebé recibe tratamiento hasta que se resuelvan los problemas de lactancia.
 - La madre que está enferma u hospitalizada: cada dos o tres días mientras la madre recibe tratamiento hasta que se resuelvan los problemas de lactancia.
 - La madre que vuelve al trabajo o a los estudios: alrededor de dos semanas antes que deba volver al trabajo o a los estudios, unos días antes que vuelva, y un día o dos después que vuelva. Los contactos semanales durante el primer mes pueden dar a la madre consejera una oportunidad para ayudarla a manejar los cambios que experimentan sus pechos y el bebé.
- Las madres consejeras pueden reforzar el apoyo que la madre recibe del equipo de profesionales de la salud, asegurándole que es una buena madre y haciéndole comentarios de afirmación por los esfuerzos que hace para seguir amamantando.
- Las madres consejeras siempre deben apoyar a otros profesionales de la salud no contradiciendo nunca los consejos que dan a la madre. Ellos saben qué es lo mejor para manejar la situación médica de la madre y del bebé.

[Orientación para la enseñanza]

- Al conversar sobre los contactos apropiados que las madres consejeras pueden llevar a cabo con las madres que están separadas de sus bebés, revise con las madres consejeras los protocolos y las guías establecidas por la agencia de WIC.
- Revise con las madres consejeras las políticas de derivación de la agencia y cómo deben proceder al realizar contactos con madres y bebés de alto riesgo.

Diapositiva N° 17

[Actividad]

Cómo iniciar la conversación con la madre

Objetivo de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a identificar preguntas abiertas comunes para hacer a una madre que está separada de su bebé.

Duración: 15 minutos

Folleto: N° 11D: Como iniciar la conversación cuando las madres y los bebés están separados

Instrucciones:

- Pida al grupo que identifique preguntas abiertas que se puedan usar para iniciar el diálogo con una madre en lactancia.
- Escriba las preguntas abiertas en sus folletos para referencia futura.

[Orientación para la enseñanza]

- Haga comentarios de afirmación a las madres consejeras a medida que comparten las preguntas que desarrollan.
- Luego de la actividad, muestre las preguntas abiertas de la diapositiva, que también se encuentran en el reverso de los folletos.
- Elogie a las madres consejeras por cualquier pregunta que sugieran y que sea similar a alguna de las que aparecen en la diapositiva, que también se encuentran en el reverso de los folletos:
 - Cuénteme cómo se siente en este momento al estar lejos de su bebé.
 - ¿A quién tiene cerca para ayudarla?
 - ¿Qué le dice su familia sobre la lactancia?
 - ¿Cómo la hace sentir eso?
 - ¿Qué le dicen los médicos/las enfermeras sobre la lactancia?

- ¿Qué le dicen sus compañeros de trabajo/su supervisor sobre la lactancia?
- ¿Qué piensa acerca de cómo podría seguir amamantando cuando está separada de su bebé?

Diapositiva N° 14

Reflexión final

“Estaba preocupada de que amamantar fuera una pérdida de tiempo dado que iba a volver a trabajar. Mi madre consejera me demostró que la lactancia podía ajustarse a mi cronograma.

Me alegra decir que, gracias a ella, no sólo disfruto de esta experiencia, sino que también me extraigo leche en el trabajo. Mi madre consejera estará siempre en mi corazón.”

Madre de WIC

