

Módulo 8

Cómo hablar con las madres acerca de la lactancia... durante las dos primeras semanas

Visión general

Este octavo módulo trata sobre el desarrollo normal de la lactancia durante los primeros días. Se encarga de las inquietudes comunes de los primeros días en el hogar y repasa los comentarios de afirmación como una herramienta que las madres consejeras tienen para brindar apoyo a las madres. También brinda una orientación para saber cuándo derivar a un experto en lactancia designado por WIC o a un proveedor del cuidado de la salud.

Objetivos de aprendizaje

Al terminar este módulo, las madres consejeras podrán:

- Enumerar cuatro cosas a las que las madres primerizas generalmente se enfrentan en la lactancia durante las dos primeras semanas y que pueden causar un destete prematuro.
- Identificar una estrategia para manejar cada una de las siguientes situaciones:
 - Adaptarse a estar en el hogar con el bebé.
 - Bebés quisquillosos.
 - Tomas nocturnas.
 - Pechos hinchados.
 - Obstrucción de los conductos lactíferos.
- Identificar dos situaciones en las que las madres consejeras deben derivar a las madres que están preocupadas acerca de problemas que están fuera del alcance de su práctica.

Duración: 1 hora

Información básica

Durante los primeros siete a diez días las madres primerizas corren el mayor riesgo de realizar un destete prematuro. El apoyo positivo de la madre consejera puede hacer que una madre primeriza gane la confianza para hacer frente a las primeras situaciones y seguir alimentando a su bebé sólo mediante la lactancia. La mitad de las madres de WIC comienzan con el suplemento durante la primera semana de vida del bebé. Las madres consejeras están en una posición privilegiada para dar aliento y estrategias prácticas con el objetivo de que las madres sigan amamantando.

Lista de verificación

- Equipo audiovisual
 - PowerPoint o retroproyector
 - Televisor / videogradora (si se utilizan videos opcionales)
- Herramientas de enseñanza
 - Rotafolios y marcadores

- Dos globos
- Suficientes globos para todos los participantes
- Modelo de pecho
- Cubos con las letras del alfabeto (ABC blocks) para la actividad de las barreras
- Tarjetas con oraciones del tipo “Mamá dice”

- Folletos
 - Folleto N° 8A: Cómo extraer leche materna a mano.
 - Folleto N° 8B: Cómo iniciar la conversación con las madres durante las dos primeras semanas.

- Recursos opcionales
 - *Engorgement During Breastfeeding* realizado por el Programa WIC del Departamento de Salud de Arkansas. Disponible en: www.healthyarkansas.com/breastfeeding/pdf/engorgement_eng.pdf
 - Videos:
 - *Breastfeeding: Techniques Than Work: Hand Expression.*
 - *Breastfeeding: Techniques Than Work: The First Two Weeks* (ambos disponibles a través de Geddes Productions en: www.geddesproduction.com).

Oportunidades de aprendizaje adicionales

- Brindar oportunidades a las madres consejeras para que observen a un experto en lactancia designado por WIC que está asesorando a una madre primeriza durante las primeras etapas de la lactancia. Use como guía el folleto “Observación de expertos en lactancia: Registro de la madre consejera”, disponible en la sección “Educación continua de las madres consejeras”.
- Leer “*Beginning to Breastfeed*” y “*Common Questions*” en el libro de Amy Spangler: *Lactancia: Una guía para los padres*.
- Leer el capítulo 5, “At Home with your Baby” y el capítulo 6, “A Time to Learn” en *Womanly Art of Breastfeeding*, de La Liga de la Leche.
- Leer *Evidence-Based Guidelines for Breastfeeding Management in the First Fourteen Days*, de la Asociación Internacional de Consultores en Lactancia.

Módulo 8: Notas para el instructor

Diapositiva N° 1

Módulo N° 8: Cómo hablar con las madres acerca de la lactancia... durante las dos primeras semanas

En esta sección, analizaremos las situaciones que pueden enfrentar las madres y los bebés durante los primeros días de lactancia, y las maneras en que las madres consejeras pueden brindar apoyo.

Diapositiva N° 2

Objetivos de aprendizaje

Al terminar este módulo, las madres consejeras serán capaces de:

- Enumerar cuatro cosas a las que las madres primerizas generalmente se enfrentan en la lactancia durante las dos primeras semanas y que pueden causar un destete prematuro.
- Identificar una estrategia para manejar cada una de las siguientes situaciones:
 - Adaptarse a estar en el hogar con el bebé.
 - Bebés quisquillosos.
 - Tomas nocturnas.
 - Pechos hinchados.
 - Obstrucción de los conductos lactíferos.
- Identificar dos situaciones en las que las madres consejeras deben derivar a las madres que están preocupadas acerca de problemas que están fuera del alcance de su práctica.

Diapositiva N° 3

El bebé llegó a casa: ¿Qué puede esperar una mamá?

La llegada del bebé al hogar produce una gran emoción tanto para las madres como para la familia. También es un período de adaptación para todos. Las madres consejeras brindan apoyo que puede ayudar a las madres a manejar situaciones que de otro modo podrían impedir la lactancia exitosa.

[Actividad]

Objetivo de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a identificar las inquietudes y sentimientos comunes que las madres primerizas pueden experimentar durante los primeros días.

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- Divida a las madres consejeras en grupos reducidos.
- Entregue a cada grupo cinco o seis cubos de madera.

- Pida a los grupos que platiquen sobre los problemas físicos y emocionales que las madres primerizas podrían enfrentar durante las primeras dos semanas.
- Pida a los grupos que comuniquen sus conclusiones “nombrando” a cada cubo con uno de los problemas que identificaron.
- Indique a los grupos que apilen los cubos para formar una pared o torre.
- Indique a los grupos que, dependiendo del tamaño del grupo de capacitación, los cubos se pueden apilar sobre la mesa de cada grupo o se pueden utilizar para construir una torre entre todos en el frente.
- Pida a los grupos que dejen armada la torre o pared hasta que finalice la sesión de capacitación.

[Puntos clave de conversación]

- Es fácil que una madre y los miembros de su familia consideren estos problemas como un signo de que hay inconvenientes con la lactancia.
- Estas tensiones pueden hacer que la madre no tenga confianza y esto puede llevar a la madre a suplementar con fórmula.
- En este módulo, las madres consejeras aprenderán algunas herramientas prácticas que ayudarán a las madres a enfrentar sus propios obstáculos.

[Orientación para la enseñanza]

- Ejemplos de posibles obstáculos o problemas relacionados con la lactancia:
 - Vergüenza.
 - Bebé quisquilloso o con cólicos.
 - La familia no brinda apoyo.
 - Problemas paralelos.
 - Dolor.
 - Problemas en los pechos.
 - Fatiga.
 - Demasiadas visitas.

Diapositiva N° 4

Tómese su tiempo para recuperarse

Las primeras dos semanas son un momento para que la madre y el bebé se conozcan y se sientan cómodos uno con el otro, no sólo en lo que se refiere a la lactancia sino también con la nueva vida que tienen juntos.

[Puntos clave de conversación]

- La llegada del bebé al hogar es a menudo un momento emocionante para las madres primerizas.
- Puede ser tentador sobrecargarse de actividades debido a la emoción que se siente por ser madre primeriza.
- Las madres necesitan mucho tiempo de descanso para recuperarse del parto.
- Las estrategias que las madres pueden utilizar para cuidarse incluyen:
 - Dormir cuando el bebé duerme.
 - Tratar de limitar las visitas.
 - Dejar de lado los quehaceres domésticos y aceptar ayuda.
 - Comer alimentos saludables y beber mucho líquido para saciar la sed.
- Es común que muchas madres padezcan depresión posparto durante este período.
- Este sentimiento en general es temporal; descansar y cuidarse la ayudarán.
- Derive para que la madre reciba al apoyo de un proveedor del cuidado de la salud si se la ve extremadamente deprimida o triste por un tiempo que dura más de unos pocos días, o si informa que tiene problemas para recuperarse del parto.

Diapositiva N °5

Cómo tratar las transiciones del bebé

Es probable que la madre note cambios en el comportamiento del bebé una vez que llegan al hogar después de haber estado en el hospital. Decirles a las madres que esto es normal puede tranquilizarlas.

[Puntos clave de conversación]

- Los cambios de entorno (del hospital al hogar) pueden causar cambios en el comportamiento del bebé.
- Los bebés tienen mucha necesidad de estar cerca de sus madres durante este período y pueden demostrarlo de manera vocal.
- Los bebés pueden también estar listos para un mayor flujo de leche cuando ya están acostumbrados a la lactancia.
- Amamantar a los bebés en forma continua durante este período ayuda a calmarlos y a reducir los casos de hinchazón.

- Otras técnicas que sirven para calmar al bebé cuando está en transición incluyen:
 - Poner al bebé en contacto con la piel de la madre.
 - Mecer o caminar con el bebé en brazos.
 - Utilizar un portabebés para mantenerlo cerca.
 - Hacer que otra persona, que no sea la madre, lo tenga en brazos.
 - Poner música tranquila.
- Derive a un experto en lactancia designado por WIC si la madre está preocupada porque su bebé llora demasiado.

Diapositiva N° 6

¿Cuándo va a dormir toda la noche mi bebé?

Aunque muchas madres se preocupan por hacer que su bebé duerma toda la noche, la realidad es que los bebés no están preparados para pasar toda la noche sin comer.

[Puntos clave de conversación]

- Las madres tienen diferentes definiciones de lo que significa “dormir durante toda la noche”. Los investigadores usan como definición estándar al período que va desde la medianoche y las 5 a.m.; sin embargo, muchas madres lo consideran mucho más largo.
- Los bebés necesitan la importante nutrición que brindan las tomas nocturnas para crecer y desarrollarse.
- Las tomas nocturnas ayudan a que los pechos de la madre no se hinchen demasiado.
- Los bebés se alimentan a intervalos diferentes. Algunos bebés comen mucho en un horario nocturno tarde y duermen más durante la noche. Otros siguen alimentándose cada dos o tres horas durante la noche.

[Orientación para la enseñanza]

- Nueva información: una investigación reciente sugiere que la capacidad de almacenamiento de la leche materna, que no está relacionada necesariamente con el tamaño de los pechos, puede representar un papel importante en la frecuencia de las tomas. Las madres que tienen una mayor capacidad de almacenamiento podrían ser capaces de amamantar con menos frecuencia.

Diapositiva N° 7

¿Qué les está pasando a mis pechos?

Entre el segundo y el quinto día, las madres experimentarán cambios en sus pechos debido a que comienza la transición a la leche madura.

[Puntos clave de conversación]

- Los pechos de la madre se van llenando de manera evidente a medida que aumenta dramáticamente el volumen de leche, y llegan a los pechos los fluidos y nutrientes adicionales necesarios para la producción de leche.
- Cuando se acumula el fluido en el tejido mamario, es normal que los pechos se agranden e hinchen.
- El retraso de las tomas, o saltarlas, puede hacer que las madres pasen de tener los pechos llenos, lo cual es normal, a tenerlos hinchados.
- En general esto ocurre la primera noche que la madre pasa en casa después del alta del hospital, si ha saltado tomas por la emoción de ir a casa con su bebé.
- La hinchazón aplana el tejido del pezón y hace que sea más difícil para el bebé prenderse al pecho; esto puede aumentar el fastidio del bebé.

Diapositiva N° 8

Cómo tratar la hinchazón

La lactancia frecuente realizada en una buena posición y un buen acoplamiento de la boca al pezón pueden ayudar a prevenir la hinchazón. De haber hinchazón, las madres pueden hacerle frente de muchas maneras.

[Puntos clave de conversación]

- La hinchazón es dolorosa y necesita ser tratada de forma inmediata.
- Antes de amamantar al bebé, dé un masaje a los pechos con un paño húmedo y tibio.
- La madre puede extraer con la mano un poco de leche para ayudar a aliviar un poco la presión y para que el bebé pueda prenderse al pecho.
- Después de las tomas, la madre puede utilizar compresas de hielo para aliviar la hinchazón.
- La madre puede amamantar al bebé con frecuencia y/o utilizar una bomba para sacar leche a fin de extraer la suficiente cantidad de leche para sentirse cómoda.

- Derive al experto en lactancia designado por WIC cuando las medidas de confort brindadas no reduzcan la hinchazón de la madre en un plazo de 24 horas.

[Orientación para la enseñanza]

- Muestre a las madres consejeras cómo la hinchazón puede aplanar los pezones de la madre, situación que hace que sea más difícil para el bebé prenderse al pecho.
 - Infle dos globos.
 - Un globo debe estar sólo parcialmente inflado para que el instructor puede agarrarlo por el extremo opuesto.
 - El segundo globo debe estar lo más inflado posible.
 - Muestre cómo desapareció el extremo del globo bien inflado y no es posible agarrarlo. Esto es lo que sucede cuando el pecho está hinchado.
- Nueva información: mientras que en el pasado se decía a las madres que aplicaran calor a los pechos hinchados, tenga en cuenta que demasiado calor por un tiempo prolongado puede empeorar la hinchazón. Hoy en día se recomienda calor húmedo y masajes antes de las tomas, y compresas de hielo después (“Calor antes y frío después”).

Diapositiva N° 9

Cómo extraer la leche a mano

La extracción a mano de un poco de leche antes de amamantar al bebé puede disminuir la presión en el pecho de la madre y ablandar la areola para que el bebé se pueda prender al pecho.

[Puntos clave de conversación]

- Masajee suavemente el pecho antes de realizar la extracción manual; esto puede ayudar.
- Todos los pechos son diferentes. Cada madre tendrá que encontrar el mejor lugar de su pecho para empezar. Como guía general, este lugar se ubica en el borde de la areola, donde la parte oscura de la piel se une con la más clara.
- Con el pulgar por arriba y el índice por debajo, vaya para atrás con la mano hacia la pared torácica y luego deslice suavemente los dedos hacia el pezón.
- Después de intentar unas cuantas veces, la mayoría de las madres verá que la leche empieza a gotear o

salir. Utilice este resultado como una oportunidad para elogiar a las madres.

- Evite deslizar los dedos hacia el pezón o presionar directamente detrás del mismo. Estas acciones pueden dañar el tejido sensible del pezón y cortar el flujo de leche.

[Orientación para la enseñanza]

- Utilice un modelo de pecho para demostrar la extracción a mano mientras explica los principios.
- Entregue a cada participante un globo lleno de agua con un pequeño orificio en el extremo. Pida a los participantes que practiquen las técnicas de extracción a mano. A medida que cada madre consejera demuestra ser competente en la técnica, marque como “completa” en la tarjeta de habilidades para madres consejeras la sección “Cómo extraer leche materna a mano” del Módulo 8.
- Aliente a las madres consejeras que en la actualidad están amamantando a practicar las técnicas en sus propios pechos, fuera de la clase.

[Recursos opcionales]

- Muestre el video *Breastfeeding Techniques that Work: Hand Expression* de Kittie Frantz. Las madres consejeras pueden seguir las indicaciones del video mientras practican las técnicas de extracción manual con el globo.

Diapositiva N° 10

Conductos lactíferos obstruidos

Cuando la hinchazón no se libera, o cuando el bebé no puede prenderse bien al pezón, se puede acumular leche en los conductos y formar una obstrucción que puede ser molesta. Las madres consejeras pueden usar las distintas herramientas que les enseñaron en la capacitación para ayudar a las madres a resolver los problemas de conductos obstruidos.

[Puntos clave de conversación]

- Las madres que tienen un conducto obstruido pueden sentir un pequeño bulto o protuberancia en el pecho que duele al tacto.
- Para prevenir la obstrucción de los conductos mamarios, haga lo siguiente:
 - Posicione al bebé correctamente.
 - Varíe las posiciones para amamantar a lo largo del día.
 - No retrase ni pierda tomas.
 - Cuidese de la hinchazón o llenura en exceso del pecho.
 - Evite el uso de sostenes demasiado ajustados.
- Las medidas de confort para los conductos obstruidos incluyen:
 - Colocar agua tibia sobre la zona obstruida antes de cada toma.
 - Comenzar a amamantar al bebé del lado que tiene la obstrucción.
 - Masajear suavemente la zona obstruida mientras se amamanta al bebé.
 - Amamantar más seguido durante el día.
 - Extraiga leche a mano o con una bomba después de amamantar al bebé para liberar la obstrucción y aliviar la llenura de los pechos.
- Derive al experto en lactancia designado por WIC si las medidas de confort no eliminan la obstrucción o si la madre informa que tiene síntomas de fiebre o gripe.

Diapositiva N° 11

Cómo hablar con las madres en las primeras semanas

Cuando las madres consejeras se sienten presionadas por el tiempo o están preocupadas por las frustraciones de una madre, es común que empiecen directamente a educar antes de escucharlas o hacerles comentarios de afirmación.

[Actividad]

Objetivo de aprendizaje: practicar las habilidades de asesoramiento de 3 pasos para abordar situaciones que pudieran surgir durante las primeras dos semanas.

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- Divida a las madres consejeras en parejas o en grupos de tres o cuatro integrantes.
- Entregue a cada grupo o pareja una o dos tarjetas donde pueda leerse una inquietud común. Vea la lista modelo a continuación.
- Pida a los participantes que trabajen en conjunto para formular una pregunta abierta, un comentario de afirmación y uno o dos puntos sobre los cuales educar para cada inquietud.
- *Para los grupos de capacitación reducidos:* realice esta actividad como un debate grupal.
- *Para los grupos de capacitación numerosos:* incluya a más miembros en el grupo y platiquen sólo sobre una tarjeta.
- Escenarios de las tarjetas:
 - Es un bebé tan bueno, duerme todo el día.
 - ¡Ay!
 - Parece que nunca está satisfecho.
 - Con sólo un biberón a la noche, yo podría descansar un poco.
 - No quiero amamantar delante de todas las visitas.
 - ¿Por qué tengo tantas pérdidas de leche?
 - Lloro todo el tiempo.
 - Mi madre dice que debería darle un biberón o cereales después de cada toma, para llenarlo.
 - No quiero ser un chupete humano.
 - ¿Puedo simplemente extraer leche con una bomba?
 - Mi suegra dice que lo estoy malcriando.
 - ¡De nuevo quiere comer! Seguramente no tengo suficiente leche.
 - Prefiere el chupete antes que a mí.
- Pida a los grupos que cuenten sus ideas a los demás grupos.
- A medida que cuentan sus ideas, cada líder de grupo debe quitar uno de los cubos de la pared de obstáculos como un símbolo visual del poder de los comentarios de afirmación y de la información.

Debate:

- ¿Cuál fue el punto más difícil de este ejercicio? ¿Por qué?

[Puntos clave de conversación]

- Escuchar es tan importante como educar.
- Muchos creen que destetar y comenzar a alimentar con biberón resolverá todos los problemas.
- Controle tanto la alimentación del bebé como la comodidad de la madre.
- Haga comentarios de afirmación respecto de la producción de leche para desarrollar la confianza.
- Los comentarios de afirmación pueden ayudar a derribar las barreras que enfrentan las madres durante las primeras semanas, al darles confianza en sus habilidades para hacer frente a las situaciones.

[Orientación para la enseñanza]

- Refiérase al Módulo N° 4 para recordar las habilidades de afirmación.
- Los comentarios de afirmación pueden ayudar a las madres en las primeras semanas. A continuación se incluyen varios ejemplos:
 - Parece que usted probó diferentes cosas para buscarle la solución a este problema.
 - Esto debe ser frustrante para usted.
 - Parece que realmente está intentando que esto funcione.
 - Está haciendo un buen trabajo con la lactancia.

[Herramientas de enseñanza opcionales]

- Muestre el video *Breastfeeding Techniques that Work: The First Weeks*, de Kittie Frantz. Pida a los participantes que presten especial atención a la manera en que el consejero habla con esta madre primeriza. Formule preguntas para debatir, como por ejemplo:
 - ¿Cuál es su reacción ante el estilo de asesoramiento?
 - ¿Cuáles son algunos de los comentarios de afirmación que ella utilizó?
 - Mencione algunos ejemplos en los que ella realmente escuchó las preocupaciones de la madre.

Diapositiva N° 12

Cuándo comunicarse con la madre

Las madres primerizas se beneficiarán con los frecuentes contactos que tengan con las madres consejeras durante las primeras dos semanas de lactancia.

[Puntos clave de conversación]

- Las madres consejeras deben realizar llamadas todos los días o día por medio en los primeros días de lactancia. Se deben disminuir las llamadas a medida que la madre confía más en sí misma y todo se desarrolla como corresponde.
- Realice un seguimiento dentro de las siguientes 24 horas si la madre tiene algún problema para amamantar.
- Las madres consejeras pueden graduar la frecuencia del contacto dependiendo de cómo esté la madre, del apoyo que tenga en su hogar y de cuán receptiva sea al apoyo de la consejera.
- Brinde pequeñas dosis de información.
- Recuerde a las madres que asistan a las citas con WIC para ellas y su bebé, así como también a las citas con el pediatra.
- Diga a las madres consejeras que pueden utilizar los folletos como material de referencia continuo cuando asesoran a las madres primerizas.

Diapositiva N° 13

[Actividad]

Cómo iniciar la conversación con la madre

Objetivo de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a identificar las preguntas abiertas comunes que pueden hacerse a las madres durante los primeros día de la lactancia.

Duración: 15 minutos

Folleto: N° 8B: Cómo iniciar la conversación con la madre durante las dos primeras semanas.

Instrucciones:

- Pida al grupo que identifique preguntas abiertas que puedan usarse para comenzar un diálogo con una madre en lactancia durante las primeras dos semanas.
- Pida a las madres consejeras que escriban las preguntas en sus folletos para que les sirvan de referencia futura.
- Haga comentarios de afirmación a las madres consejeras mientras comparten las preguntas que desarrollaron.
- Después que las madres consejeras identifican las preguntas, o si tienen dificultades para identificar las preguntas abiertas, mencione las preguntas de

muestra que aparecen en la diapositiva, que también se encuentran en el reverso del folleto.

- ¿Cómo fue para usted y para su bebé el primer día en casa después que salió del hospital?
- ¿Puede contarme cómo se siente acerca de la lactancia ahora que ya salió del hospital y está en casa?
- ¿Quiénes están cerca suyo para ayudarla en este momento? ¿De qué manera la están ayudando?
 - ¿Qué cosas le dicen estas personas acerca de la lactancia? ¿Cómo la hace sentir eso?
 - ¿Cómo le muestra su bebé que está listo para comer?
 - ¿Cuál es el patrón de alimentación típico de su bebé?
 - ¿Cómo están durmiendo todos en la casa ahora que hay un nuevo bebé?
 - ¿Cómo siente sus pechos antes y después de amamantar a su bebé?
- Elogie a las madres consejeras por todas las preguntas que se les ocurran y que sean similares a las que aparecen en el folleto o en la diapositiva.
- Diga a las madres consejeras que los folletos son herramientas útiles para ayudarlas a asesorar a las madres primerizas.

Diapositiva N° 14

Reflexión final

“La madre consejera me ayudó a amamantar a mi hijo. En una ocasión, en los primeros tiempos en que me resultaba muy difícil amamantar, le comenté que sería más fácil alimentar a mi bebé con biberón, pero ella me animó a amamantar. Me explicó el proceso y me ayudó a amamantar a mi bebé con éxito. Ahora me siento feliz porque mi hijo está tan saludable y fuerte”

Madre de WIC.